BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth
Straubing

Empfehlungen bei Kau- und Schluckbeschwerden

Was tun bei Kau- und Schluckbeschwerden?

Das Schlucken ist ein komplexer Vorgang, der täglich automatisch zwischen 600 und 2000 Mal bewusst und unbewusst stattfindet. Wird dieser Vorgang gestört durch Engstellen, Schädigung der Schleimhaut oder anderen therapiebedingten Nebenwirkungen, so kann das Essen und Schlucken wesentlich beeinträchtigt werden. Durch eine angepasste Ernährung kann die Nahrungsaufnahme erleichtert und die Freude am Essen wieder gefunden werden.

Allgemeine Tipps:

Zur genauen Abklärung der Schluckbeschwerden sollte eine Logopädin/ein Logopäde zum Behandlungsteam hinzugezogen werden, um eine passende Speisenkonsistenz für Sie bestimmen zu können.

- Essen Sie **mehrere, kalorienreiche Mahlzeiten** über den Tag verteilt und lassen Sie sich Zeit beim Essen.
- Passen Sie die **Konsistenz der Speisen** Ihren Bedürfnissen an – entweder durch zerkleinern, zerdrücken, pürieren oder weichkochen.
- **Richten** Sie auch passierte, weiche Kost **ansehnlich** an z.B.: in kleinen Förmchen, Schälchen oder mit dem Spritzbeutel.
- **„Problematische“ Lebensmittel,** die sehr krümelig, hart oder klebrig sind sollten Sie besser meiden - auch Mischkonsistenzen z.B.: Eintöpfe, Müsli mit Obst in Milch.
- Konzentrieren Sie sich beim Essen auf das Schlucken und lassen Sie sich möglichst **nicht ablenken.**
- **Kleine Mengen** – etwa die Menge von 5 ml bzw. 1 Teelöffel - können am leichtesten geschluckt werden.

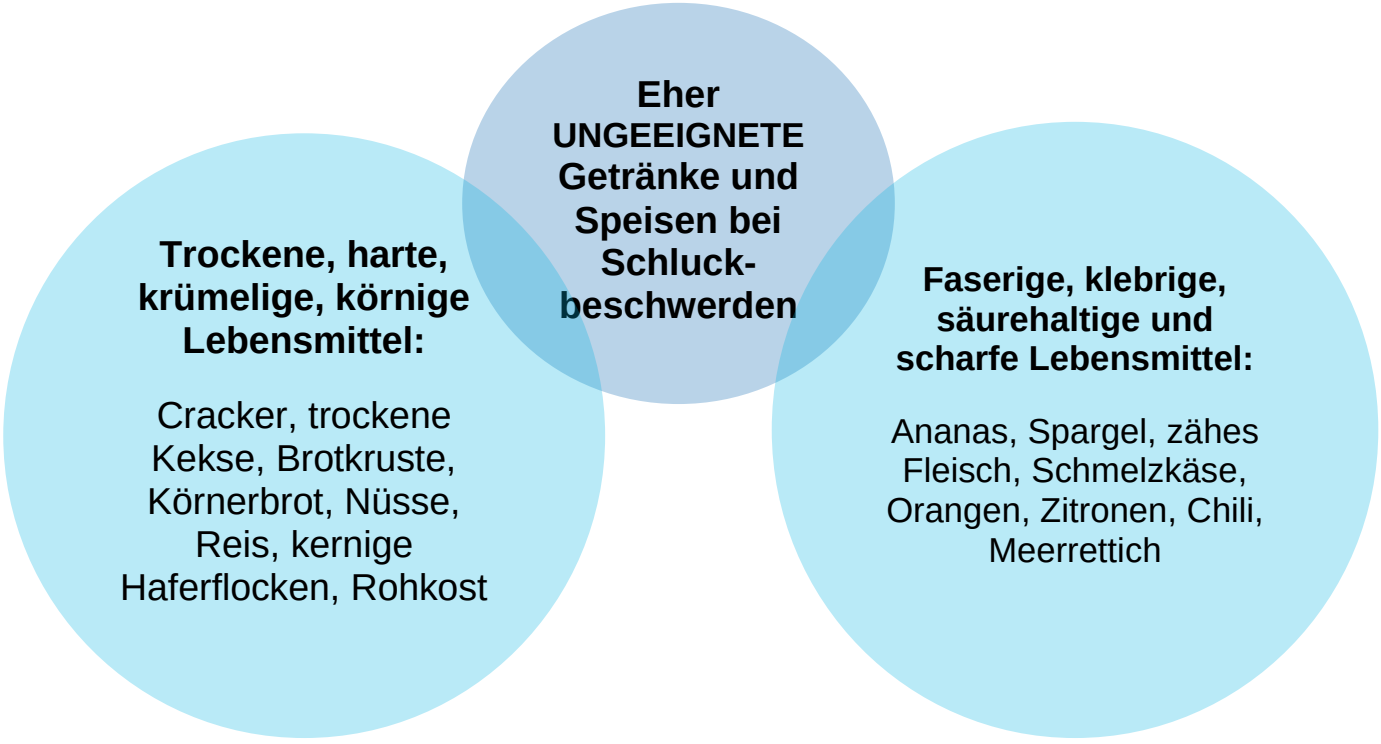
ACHTEN SIE BEIM ESSEN AUF EINE AUFRECHTE KÖRPERHALTUNG UND BLEIBEN SIE AUCH NACH DEM ESSEN NOCH SITZEN

- Eventuell ist der **Einsatz von „Eindickungspulvern“** sinnvoll bzw. notwendig. Fragen Sie dazu ihre Logopädin/ihren Logopäden.
- Um den **Eiweißgehalt** Ihrer Speisen zu erhöhen, sollten eiweißreiche Lebensmittel wie z.B.: Milchprodukte zum Einsatz kommen oder Eiweißpulver zum Unterrühren verwendet werden.
- **Reichern** Sie Ihre Mahlzeiten mit **Fetten** (z.B.: Butter, Öl, Sahne) an, um kleine Mengen möglichst energiereich zu gestalten, wählen Sie kalorienreiche Lebensmittel - das Gewicht sollte stabil gehalten werden.
- **Trinknahrungen** können helfen, das Gewicht stabil zu halten – diese sind in flüssiger und cremiger Form.

Ernährungsempfehlungen

Meist werden folgende Lebensmittel bei Kau- und Schluckstörungen gut vertragen. Richten Sie die Auswahl nach Ihren persönlichen Vorlieben.

- Bevorzugen Sie **weiche bzw. breiige, oder pürierte Lebensmittel** und Speisen z.B.:
  - Cremesuppen
  - Kartoffelpüree
  - weich gekochtes Gemüse oder Gemüsepüree (z.B.: Kürbispüree)
  - weiche Nudeln , weicher Reis (z.B.: Risotto, Milchreis), Maisgrieß
  - Grießbrei, Haferbrei (mit Schmelzflocken)
  - Pudding, Eiscreme, Milchshakes
  - dickflüssige Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Kefir)
  - Obstmus, Smoothies, Babygläschen
  - Quark, Streichkäse, weicher Käse, Leberwurst, Mettwurst
- Durch die **Zugabe von Fetten** wie Butter, Öl, Sahne, Schmand etc. werden Speisen energiereicher und „gleitfähiger“.
- Servieren Sie stets **viel Sauce** zu Ihren Speisen, das kann das Schlucken erleichtern
- Wählen Sie **kohlensäurearme Getränke** – diese müssen je nach Schweregrad evtl. angedickt werden



Kartoffel-Kürbispüree
(2 Portionen)

250 g Kartoffeln, 150 g Kürbis
125 ml Vollmilch + 125 ml Sahne
25 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffeln schälen, Kürbis ggf. schälen und entkerne. Beides in 2-3 cm große Stücke schneiden im Dampfgarer oder im Topf mit Siebeinsatz weich dämpfen. Anschließend durch die Kartoffelpresse drücken. Vollmilch und Sahne mischen, erwärmen und die Butter darin schmelzen. Die Mischung zum Kartoffel-Kürbis-Püree geben, gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Auch Süßkartoffeln, Karotten, Steckrüben etc. können Sie verwenden.

Bemerkung:

……

……

Weitere **wertvolle und seriöse Informationen** zum Thema „Essen bei Krebs“ finden Sie auf: https://www.was-essen-bei-krebs.de/

Ernährungsberatung:
Bei Ernährungsproblemen sind Sie nicht allein. Das Team der Ernährungsberatung des Klinikums St. Elisabeth Straubing unterstützt Sie und Ihre Angehörige durch eine oder mehrere individuelle Ernährungsberatungen.
E-Mail: ernaehrung@klinikum-straubing.de

BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH

I. Medizinische Klinik

Chefarzt Prof. Dr. med. N. Weigert

St.-Elisabeth-Straße 23

94315 Straubing