

PRESSEMITTEILUNG 01/2011 vom 20.01.2011:

Das Auge isst mit

Bei Schluckstörungen sind appetitanregende Speisen ein Muss

Bonn – Jeder weiß, dass appetitlich angerichtete Mahlzeiten, in netter Gesellschaft genossen, besonders gut schmecken. Bei Patienten mit Schluckstörungen, in der Fachsprache Dysphagien genannt, sind die Optik und der Duft der Speisen noch wichtiger. Denn für die Betroffenen ist neben einer dem Krankheitsbild angepassten Zubereitungsart die attraktive Speisenpräsentation ein unerlässlicher Beitrag zur Lebensqualität und Gesundheit.

Weil die Nahrung aufgrund von Einschränkungen in der Lippen- und Zungenbewegung sowie der Funktion von Rachen- und Kehlkopfmuskeln nicht mehr beiläufig aufgenommen werden kann, erhöht sich das Risiko von Mangelernährung, Untergewicht und Austrocknung. Essen und Trinken müssen daher regelrecht geplant und vorbereitet werden.

Zu den so genannten adaptierenden Verfahren, die das Schlucken erleichtern, gehören die Anpassung der Nahrungskonsistenz, die optimale Platzierung der Nahrung auf der Zunge, Ess- und Trinkhilfen sowie die Begleitung beim Essen durch eine Vertrauensperson. Wichtig für schmerzfreies Schlucken ist auch eine aufrechte Sitzposition mit leicht nach vorn gebeugtem Kopf. Bei bettlägerigen Personen sollte der Oberkörper hoch gelagert sein.

Die Mahlzeiten für Menschen mit Schluckstörungen müssen individuell nach Ausprägung der Dysphagie – eingeteilt nach leichter, mittlerer und schwerer Störung – angerichtet werden. Bewährt hat sich in der Praxis der vierstufige Kostaufbau. Bei schwerer Schluckstörung ist passierte dickflüssige Kost, das heißt ein feiner klümpchen- und faserfreier Brei angesagt. Breinahrungen liefern meist zu wenig Kalorien und Vitalstoffe, so dass energiereiche Ergänzungsnahrungen erforderlich werden. Die zweite Stufe sieht pürierte Kost vor, die noch mit diätetischen Produkten angereichert werden kann. Weil püriertes Essen wenig appetitanregend ist, bietet es sich an, Dickungsmittel zu verwenden und die Speisekomponenten zu Becherpasteten zu formen. Das Mixen aller Komponenten sollte vermieden werden, weil undefinierbare Breie eher den Appetit verderben. In der dritten Stufe kann weiche oder teilpürierte Kost angeboten werden, die sich mit der Zunge gut zerdrücken lässt.

Je mehr die Lebensmittel in ihrer ursprünglichen Form erkennbar sind, umso attraktiver lässt sich die Mahlzeit anrichten. Ganz wichtig ist bei konsistenzveränderter Kost, dass die Ursprungslebensmittel farblich harmonisch kombiniert werden. Freude am Essen kann beispielsweise ein buntes Menü aus weißem Huhn mit gelben Currynudeln und grünem Brokkoli fördern.

Patienten mit nur leichten Schluckstörungen vertragen durchaus nicht pürierte Kost gut. Oft reicht es, nur einzelne Komponenten auszutauschen und faserige, körnige und trockene Speisen vom Essensplan zu streichen. Speisen mit unterschiedlicher Konsistenz, etwa Suppen mit Einlagen, sollten vermieden werden, weil das Zusammenspiel von flüssiger und fester Nahrung manche Patienten überfordert.

Dysphagie-Patienten müssen sich sehr auf das Schlucken konzentrieren und sollten daher von äußeren Faktoren wie laute Musik und anstrengende Unterhaltungen, die ablenken, geschützt werden. Ausreichend Zeit zum Essen, mehrere kleine Portionen und eine entspannte Atmosphäre mit einer – wenn erforderlich – wertschätzenden Betreuungsperson sind das A und O.

Menschen mit eingeschränkter Wahrnehmung müssen sich oft auf das Essen sinnlich einstimmen, indem sie an den Speisen riechen und sie vielleicht auch anfassen, bevor sie diese in den Mund nehmen. Handlich geformte Becher und Teller erleichtern zusätzlich die Nahrungsaufnahme.

Dysphagien im häuslichen Umfeld erfordern von Betroffenen und Angehörigen ein Umdenken und ein verändertes Miteinander. Schluckstörungen beeinträchtigen zweifelsfrei die Lebensqualität und die Lebensfreude negativ. Beide Seiten brauchen daher viel Geduld, Verständnis und gute Nerven. Die ungewohnte Situation bietet aber gleichzeitig die Chance auf einen bewussten, vertrauensvollen und intensiven persönlichen Umgang.

Wer mehr über das Krankheitsbild von Schluckstörungen und deren Behandlung nachlesen möchte, kann sich im Internet unter www.diaetverband.de/wissenswertes/dysphagie/ informieren. Der Diätverband vertritt die gemeinsamen Interessen von circa 60 Herstellern diätetischer Lebensmittel.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln
für eine besondere Ernährung e. V.
Godesberger Allee 142 -148
53175 Bonn
Tel. 0228-30851-0
www.diaetverband.de

Postina Public Relations GmbH
Alte Bergstraße 27
64342 Seeheim-Jugenheim
Tel. 06257-50799-0
E-Mail: office@postina-pr.de