

PRESSEMITTEILUNG 04/2011 vom 06.04.2011:

Gut ernährt trotz Schluckstörung

Verträgliche Speisenzubereitung verhindert Unterversorgung

Bonn – Wer selbst unter Schluckstörungen leidet oder einen betroffenen Angehörigen pflegt, weiß um die Schwierigkeit, sich ausreichend gesund zu ernähren. Mit dem Willen hat dies – anders als bei bestehender Appetitlosigkeit – nichts zu tun. Patienten mit Schluckstörungen können einfach nicht essen. Speisen müssen daher nicht nur attraktiv angerichtet, sondern auch bedarfsgerecht zubereitet werden.

Bei Dysphagie – so heißen Schluckstörungen in der Fachsprache – müssen Mahlzeiten hinsichtlich ihrer Beschaffenheit und Fließeigenschaften auf den Schweregrad der Krankheit abgestimmt werden. Im Idealfall wurde vorab mittels aufwändiger Diagnostik überprüft, welche Nahrungskonsistenz von Nektar über Honig bis Pudding und welche Portionsgröße im Mund gefahrloses Schlucken gewährleisten.

Essen ist ein Stück Lebensqualität, dies gilt für Gesunde und Kranke gleichermaßen. Deshalb sollte man sich auch in der häuslichen Pflege um eine möglichst natürliche Ernährung bemühen und den Betroffenen nicht nur Brei und Püree anbieten oder gleich auf künstliche Ernährung umstellen.

Grundsätzlich können alle Speisen weich gekocht, passiert oder gesiebt werden. Bei starken Schluckproblemen müssen die Speisen homogen sein, denn feste Einlagen in einer ansonsten eher weichen Mahlzeit oder zu flüssige Konsistenzen können ein Verschlucken auslösen. Schlucken können die Betroffenen am einfachsten, wenn die Nahrung leicht am Gaumen zergeht und anschließend langsam in den Rachenraum gelangt.

Flüssige Nahrung mit hoher Fließgeschwindigkeit wie Suppen oder Joghurt muss mit Bindemitteln angedickt werden. In Apotheken oder Sanitätshäusern sind verschiedene Dickungspulver erhältlich. Weil Flüssigkeiten schwerer zu schlucken sind, besteht auch immer die Gefahr der Austrocknung. Es können grundsätzlich alle möglichen Getränke, auch Kaffee, Tee und Säfte, angedickt werden. Allerdings neigen säurehaltige Getränke beim Anrühren zur Klümpchenbildung; hierfür empfehlen sich Pürierstäbe.

Die Schwere einer Schluckstörung wird in vier Konsistenzstufen eingeteilt. Die Konsistenzstufe 1 für die schwerste Form der Schluckstörung sieht passierte dickflüssige oder breiige Kost vor, die so fein

zerkleinert ist, dass sie durch ein Sieb gestrichen werden kann. In der Konsistenzstufe 2 wird pürierte, in der dritten Stufe bereits teilpürierte Kost angeboten. Weiche nicht pürierte Kost gibt es in der vierten Konsistenzstufe.

Auch Temperatur sowie Säure- und Fettanteil der Mahlzeiten haben Einfluss auf die Speichelbildung und den Schluckvorgang. Kalte und sehr warme Speisen oder solche mit kräftigem Geschmack lösen den Schluckreflex besser aus als lau temperiertes und fades Essen. Feuchte Speisen lassen sich besser schlucken als trockene. Saure Speisen verdünnen den Speichel, was die Mahlzeitaufnahme ebenfalls erleichtert. Bei süßen und milchigen Speisen wird der Speichel dagegen häufig zäh und behindert den Schluckakt.

Zur Förderung des Appetits ist geschmackliche Abwechslung unerlässlich. Mit wechselnden Formen und Farben der passierten Speisen kann die Lust am Essen optisch angeregt werden. Hier kann man sich Anregungen aus der Gemeinschaftsverpflegung und Industriefertigung holen, die passierte Lebensmittel andicken, mit pulverigen Gewürzen wie Curry färben, in Schälchen gießen und tiefgefrieren. Pürees lassen sich hervorragend in Suppenkellen streichen und als Kugel stürzen.

Sollte der Kalorienbedarf mit natürlichen Lebensmitteln nicht zu decken sein, können diätetische Produkte und Nahrungsergänzungen maßgeblich zur Verbesserung des Ernährungszustandes beitragen. Bewährt haben sich als Aufbaunahrung überwiegend cremige Puddingkonsistenzen, die bei kleinem Volumen reichlich Kalorien und Vitalstoffe liefern. Multivitamin- und Mineralstoffpräparate in Pulverform lassen sich einfach dosieren und faserfrei in Speisen und Flüssigkeiten einrühren. Fertige Trinknahrungen in schluckfähiger Konsistenz, die auch gelöffelt werden können, sind in kleinen Tetrapacks oder Plastikflaschen erhältlich.

Wer mehr über das Krankheitsbild von Schluckstörungen und geeignete Nahrungsmittelzubereitungen 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