



# Wenn Schlucken zum Problem wird

bei Mangelernährung insbesondere bedingt durch Schluckstörungen

Patienteninformation



# Fresubin®

# Inhalte

---

Essen und Trinken	4
.....	
Das normale Schlucken	8
.....	
Störungen des Schluckens – „Dysphagie“	10
.....	
Was ist Aspiration?	12
.....	
Wie kann man eine Schluckstörung erkennen?	12
.....	
Anzeichen von Schluckproblemen – Der Selbsttest	14
.....	
Hilfen und Ratschläge bei den Mahlzeiten	16
.....	
Spezielle Schluckhilfen und Übungen	21
.....	
Verbesserung der Schluckfähigkeit	24
.....	

Ernährung bei Schluckstörungen – Dysphagiekost	26
.....	
Ernährungsfaktoren und ihr Einfluss auf das Schlucken	27
.....	
Kostformen bei Kau- und Schluckproblemen	30
.....	
Geeignete Kost bei verschiedenen Stufen einer Schluckstörung	36
.....	
Sicherer Essen & Trinken mit Thick & Easy Clear Andickungspulver	40
.....	
Hochkalorische Ergänzungsnahrungen	44
.....	
Rezeptierung	46
.....	



## Essen und Trinken

### Ein wichtiges Stück Lebensqualität

Essen und Trinken sind für uns Menschen nicht nur lebensnotwendig, sondern bereiten uns nebenbei auch Freude und Genuss. Sie stellen in unserer Gesellschaft eine soziale und kommunikative Aktivität dar. Essen und Trinken gehören zum täglichen Leben und beinhalten ein großes Stück Lebensqualität.

Die Feststellung, nicht mehr essen und trinken zu können, weil das Schlucken nicht mehr richtig funktioniert, bedeutet für den Betroffenen eine Einschränkung dieser Lebensqualität und kann zu einer großen psychischen Belastung führen.

---

**Verfasserin:** Christine Gebert, Logopädin,  
Lee Silverman Voice Treatment-Therapeutin  
Klinik für Neurologie und Klinische  
Neurophysiologie Schön Klinik Neustadt  
Am Kiebitzberg 10  
23730 Neustadt in Holstein

---

## Schluckprobleme können vielfältige Ursachen haben

Bei vielen neurologischen Erkrankungen können Verletzungen oder Funktionsstörungen in verschiedenen Regionen des Gehirns zu unterschiedlichen Beeinträchtigungen und Störungen der oralen Nahrungsaufnahme und des Schluckens führen (Dysphagie). Schluckstörungen werden in ihrer Schwere und Häufigkeit oft unterschätzt.

Am häufigsten treten sie auf bei Schlaganfällen, bei Schädel-Hirn-Traumen, aber auch bei fortschreitenden Erkrankungen wie Amyotrophe Lateralsklerose, M. Parkinson und Multiple Sklerose. Neben diesen neurologischen Ursachen kann es auch durch Entzündungen, Geschwulsten, Tumoren, Demenz und Depression zu Schluckstörungen kommen.

Aber auch mit zunehmendem Alter kommt es durch physiologische Alterungsprozesse zu Veränderungen und Problemen der Nahrungsaufnahme und des Schluckens. Kau- und Schluckstörungen führen bei fehlender Beachtung zu Mangelernährung, Austrocknung und sogar oftmals zu schweren Lungenentzündungen. Bei mittelgradigen bis schweren Schluckproblemen sind deshalb eine ärztliche Untersuchung und eine gezielte Therapie notwendig.

---

Ziel dieser Broschüre ist es zum einen, Schluckprobleme frühzeitig zu erkennen und ihnen im Rahmen von entsprechenden Maßnahmen entgegenzuwirken und zum anderen bei schon bestehenden Schluckstörungen durch spezifische Hilfen und Übungen die Schluckfähigkeit und die orale Nahrungsaufnahme zu sichern und damit ein wichtiges Stück Lebensqualität zu erhalten.

---

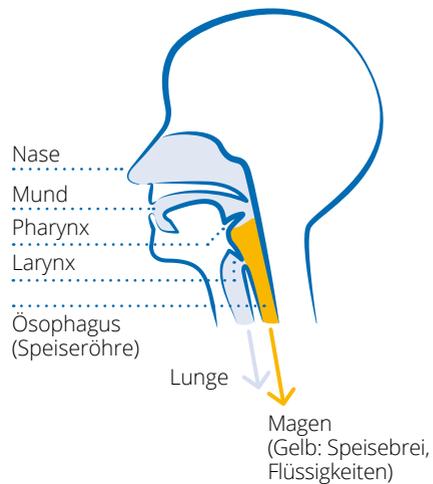
# Das normale Schlucken

## Hochkomplex und unauffällig

Wir trinken gemütlich eine Tasse Kaffee, wir genießen ein gutes Essen, wir essen und trinken täglich und das mehrmals. Dabei ist unsere ganze Aufmerksamkeit darauf gerichtet, unseren Durst zu löschen, den Hunger zu stillen, das Essen zu genießen und nicht darauf, dass wir schlucken. Schlucken „geschieht“ ganz automatisch und unauf-

fällig täglich bis zu 2000 mal. Das Schlucken wird uns erst dann bewusst, wenn es nicht mehr richtig funktioniert und zu einem kapitalen Problem im Alltag wird. Schlucken ist ein hochkomplexer Vorgang, der willkürlich initiiert wird, als Reflex abläuft und an dem 50 Muskel-paare und 5 Hirnnerven betei-ligt sind. Die zentrale Steuerung erfolgt über Schluckzentren in verschiedenen Bereichen des Gehirns.

Der normale Schluckvorgang lässt sich in vier Phasen einteilen (siehe Abb.) und besteht aus einer Abfolge von Muskelbe-wegungen und Mechanismen, die in fein abgestimmter Koor-dination bewirken, dass Nah-rung, Flüssigkeiten, Speichel etc. vom Mund in den Magen gelangen.



## Der Schluckvorgang

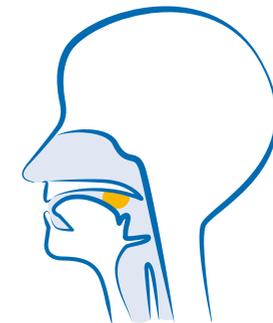
1.



### Die orale Vorbereitungsphase (Mundphase 1)

Die Nahrung wird zerkleinert und zum Schlucken vorbereitet.

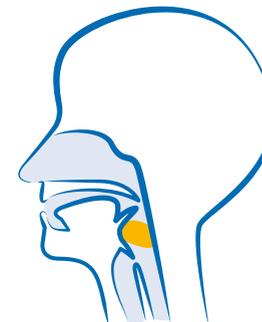
2.



### Die orale Transportphase (Mundphase 2)

Die Zunge befördert die Nahrung nach hinten. Der Schluckreflex wird ausgelöst.

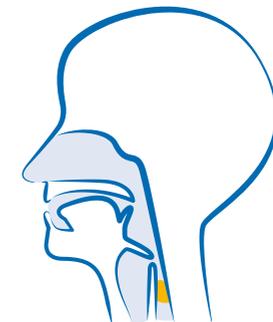
3.



### Die pharyngeale Phase (Rachenphase)

Die Nahrung wird durch den Rachen transportiert. Der Kehlkopf (Kehldeckel) verschliesst den Eingang zur Luftröhre.

4.



### Die ösophageale Phase (Speiseröhrenphase)

Die Nahrung wird in die Speiseröhre befördert und gelangt in den Magen.

# Störungen des Schluckens – „Dysphagie“

## Was ist Dysphagie?

Der Begriff Dysphagie leitet sich ab von „dys“ (=Störung) und „phagein“ (=essen) und bezeichnet die **Störung des Schluckvorgangs** auf dem Weg vom Mund bis in die Speiseröhre.

## Wie entwickeln sich Schluckstörungen?

Im Rahmen von neurologischen Krankheiten, Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen und auch im Alter kann es zu folgenden Beeinträchtigungen – unterschiedlichen Schweregrades – mit der Gefahr des Verschluckens kommen:

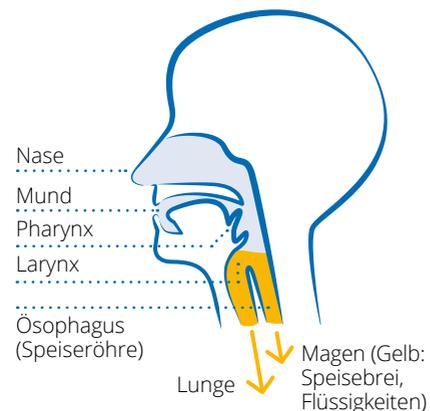
- Bewegungseinschränkungen der am Kauen und Schlucken beteiligten Organe und Muskeln (Lippen, Zunge, Kiefer, Gaumensegel, Rachen- und Kehlkopfmuskeln)
- Sensibilitätsstörungen der am Schluckvorgang beteiligten Organe im Mund-, Rachen- und Kehlkopfbereich
- Mangelnde Koordination der Schluckbewegungen und Herabsetzung des Hustenreflexes

## Die Folgen können sein:

- Kauprobleme, unzureichende Nahrungszerkleinerung
- Eingeschränkte Nahrungskontrolle und Nahrungstransport im Mund
- Verzögerte Auslösung des Schluckreflexes, vorzeitiges und unkontrolliertes Ableiten von Nahrung/Flüssigkeiten
- Eingeschränkter/verlangsamer Transport durch den Rachen
- Eingeschränkte Kehlkopfbewegung mit unvollständigem Verschluss der Luftröhre
- Eingeschränkte Öffnung der Speiseröhre
- Hängenbleiben/Ansammlung von Nahrungsresten im Rachen und am Eingang von Luft- und Speiseröhre
- Eingeschränkte Schutzreflexe und Reinigungsfunktionen (Husten, Räuspern)

## Was ist Aspiration?

Bei einer Dysphagie kann es durch Störungen in allen vier Schluckphasen dazu kommen, dass Speichel, Nahrung und Flüssigkeiten in die Atemwege und in die Lunge gelangen statt in den Magen (siehe Abb.).



Dieses Verschlucken in die Lunge bezeichnet man auch als „Aspiration“. Durch häufige Aspirationen kann eine Lungenentzündung entstehen. Die Aspiration kann vor, während und nach dem Schlucken eintreten.

Der Hustenreflex schützt uns, wenn Nahrung in die obere Lufttröhre gelangt und befördert sie durch das Hochhusten wieder in den Rachen, woraufhin dann ein spontanes Schlucken erfolgt.

## Wie kann man eine Schluckstörung erkennen?

Eine Schluckstörung ist nicht immer eindeutig erkennbar. Sie wird von dem Betroffenen oft nicht wahrgenommen. Ein frühzeitiges Erkennen kann aber schwerwiegende Folgeerkrankungen verhindern.

### Direkte Anzeichen einer Schluckstörung:

- Häufiges Verschlucken, Husten und Räuspern
- Heisere oder raue Stimme
- Nahrung und Speichel fallen aus dem Mund
- Nahrung verbleibt lange im Mund oder Rachen
- Langsames Essen
- Keine oder nur sehr wenig Kaubewegungen sichtbar

### Indirekte Anzeichen einer Schluckstörung:

- Gewichtsverlust
- Austrocknung
- Bronchitis
- Plötzliches Fieber unklarer Ursache
- Lungenentzündung

Diese Signale des Körpers stellen sich jedoch nicht bei jedem und oft zeitlich verzögert ein. Daher ist es wichtig, auch auf direkte Anzeichen zu achten, die im nachfolgenden Fragebogen erhoben werden.

Die fachspezifische Dysphagiediagnostik beinhaltet eine ausführliche logopädische Schluckuntersuchung, die ggf. durch apparative Verfahren wie die fiberendoskopische evaluierte Schluckprüfung (FEES) ergänzt werden kann.



## Anzeichen von Schluckproblemen Der Selbsttest

### Welche Schwierigkeiten haben Sie?

Müssen Sie beim Essen oft husten?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Verschlucken Sie sich bei Flüssigkeiten?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Ist das Tablettenschlucken schwierig?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Bereitet Ihnen feste Nahrung Probleme?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Ist krümelige/faserige Nahrung schwierig?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Haben Sie Probleme beim Kauen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Verspüren Sie Mundtrockenheit?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Bleibt Ihnen Nahrung am Gaumen kleben?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Verspüren Sie ein Kloßgefühl im Hals?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Oder ein Brennen oder Schmerzen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Beißen Sie sich auf die Zunge/Wangen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>

Verbleibt die Nahrung oft ungewollt lange im Mund und lässt sich nicht schlucken?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Müssen Sie oft/viel trinken, um den Bissen herunterzuspülen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Verbleiben oft Speisereste in der Wange?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Macht es Ihnen Mühe, diese mit der Zunge aus der Wange wieder herauszuholen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Sind die Mahlzeiten für Sie anstrengend?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Haben Sie Angst sich zu verschlucken?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Haben Sie in der letzten Zeit eine Gewichtsabnahme festgestellt?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Vermeiden Sie Essen in Gesellschaft?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>

Bitte führen Sie diesen Selbsttest regelmäßig durch!  
Vorschlag: 1x monatlich.

**!** **Auswertung:** Sollten Sie mehr als 3 Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, kann schon ein Schluckproblem vorliegen, das frühzeitig durch eine gezielte Schlucktherapie von einer/m Logopädin/en behandelt werden kann. Wenden Sie sich zur Abklärung bitte an Ihren Arzt!

# Hilfen und Ratschläge bei den Mahlzeiten

## Vor den Mahlzeiten

- Achten Sie auf eine gute Körperhaltung:
  - Gerade und aufrecht sitzen (am Tisch!)
  - Rückenunterstützung / Rücken angelehnt
  - Arme leicht angewinkelt
  - Schultern leicht nach vorne gebeugt
  - Kopf leicht gebeugt, Nacken gestreckt.
- Achten Sie auf eine gut sitzende Zahnprothese
- Schalten Sie Radio und Fernseher aus, damit Sie sich auf das Essen konzentrieren können. Ablenkungen können zum Verschlucken führen.
- Esshilfen ermöglichen ein selbständiges Essen und erleichtern das Schlucken:
  - Mit einem Teelöffel essen
  - Warmhalteteller
  - Antirutschfolie
  - Griffverdickungen
  - Spezielle Trinkbecher
  - Strohalm, etc.
- Bereitstellung der „richtigen Kost“, die nährstoffreich ist, appetitlich aussieht und der individuellen Kau- und Schluckfähigkeit entspricht.



#40138067 © stockphoto.graf - fotolia.com  
Teelöffel-Settling

- Diese wird bestimmt durch:
  - 1. Die richtige Kostform (Konsistenz)**  
(S. 30: „Kostformen bei Kau- und Schluckproblemen“)
  - 2. Die geeigneten Lebensmittel**  
(S. 36: „Geeignete Kost bei verschiedenen Stufen einer Schluckstörung“)
  - 3. Ggf. Andicken der Getränke**  
(S. 40: „Sicherer Essen & Trinken“)
- Tabletten lassen sich mit breiiger Kost oft leichter schlucken, z. B. mit (kühlem) Apfelmus oder leicht andickten Getränken (S. 40).
- Wichtiger Hinweis bei M. Parkinson:  
Die L-Dopa Tabletten ½ Std. vor bzw. 1 ½ Std. nach dem Essen einnehmen und nicht zusammen mit eiweißhaltiger Nahrung, da die Wirkung sonst reduziert sein kann.\*



.....  
 Tablette auf das Fruchtemus legen, Mus darüber geben, einen gehäuften Teelöffel nehmen und alles auf einmal schlucken; anschließend 3 Schlucke Wasser nachtrinken. Ggf. Tabletten teilen/mörsern (Arzt fragen, ob möglich!)  
 .....

\* Bitte beachten Sie stets die Einnahmeempfehlungen in den Gebrauchsinformationen der jeweiligen Hersteller.



#45209109 © fotolia.com

## Bei den Mahlzeiten

- Nehmen Sie kleine Portionen auf den Teller
- Riechen Sie am Essen! Kosten Sie! Schmeckt es?  
Würzen Sie ggf. nach. (Vorsicht: Kräuter, Gewürzstaub und -körner können zum Verschlucken führen!)
- Nehmen Sie kleine Speisemengen in den Mund bzw. einen Teelöffel voll. Trinken Sie in kleinen Schlucken.
- Feste und weiche Kost gut kauen und einspeicheln, bis ein Speisebrei entsteht. Feste Kost nicht „zu früh“, d.h. in zu großen Stücken schlucken; diese gleiten schlecht und können hängenbleiben; Speisebrei gleitet besser und lässt sich leichter schlucken!
- Pürierte Kost mit dem Teelöffel auf die Zungenmitte führen, auf die Zunge leicht drücken, Lippen schließen, Löffel herausziehen und sofort schlucken. (Die Nahrung nicht an den oberen Zähnen „abstreifen“!)
- Nach dem Schlucken ggf. noch 1–2 mal (leer) nachschlucken.
- „Stimmprobe“ machen  
Zwischendurch mal „Ooh“ sprechen. Klingt die Stimme feucht?  
Wenn ja, nochmals schlucken, ggf. räuspern.

- Während des Kauens und Schluckens nicht sprechen
- Lassen Sie sich Zeit beim Essen!  
Machen Sie nach ca. 10 x Schlucken eine kleine Pause, unterhalten Sie sich und genießen Sie das Essen!
- Weitere und spezifische Schluckhilfen, die sich in der Praxis gut bewährt haben, sind auf Seite 21–23 übersichtlich dargestellt.

## Schlucktechniken

### - **Kopf beugen!**

Beim Schlucken den Kopf leicht nach vorne beugen.

### - **Bewusst und kraftvoll schlucken!**

Folgende Bewegungen gleichzeitig und kräftig ausführen:

- Lippen fest zusammendrücken
- Zungenspitze nach oben fest gegen den vorderen Gaumen drücken
- Zähne leicht aufeinander beißen
- Kopf kurz nach vorne beugen („nicken“) ... und jetzt schlucken!

### · **Kopfeigen zur gesunden Seite!**

Bei einseitigen Lähmungen und Gefühlsstörungen den Kopf leicht zur gesunden Seite neigen (nicht drehen) und schlucken.

## Nach den Mahlzeiten

- Bleiben Sie bitte nach dem Essen noch etwa 10-15 Minuten weiter aufrecht sitzen (im Bett: schräge Lagerung (45°C)).
- Bitte Mundpflege durchführen, Prothese reinigen.



#13061478 © Lomila - iStockphoto.com  
Theft: Schmutzigen Teller von oben

## Außerhalb der Mahlzeiten

- Funktionsübungen aller am Schluckablauf beteiligten Organe und Muskeln verbessern die Kau- und Schluckfähigkeit und ermöglichen eine sichere orale Nahrungsaufnahme.
- Regelmäßige Durchführung von Bewegungs- und Kräftigungsübungen der Kau- und Schluckmuskulatur:



- 1. Zungenübungen** (Zunge rein-/rausstrecken, hoch-/runter bewegen, Lippen und Zähne ablecken, Zunge gegen die Wangen drücken, Zungenschmalzen)
- 2. Lippenübungen** (Lippen spitzen und breitziehen, zusammendrücken und platzen lassen, nach innen ziehen, pfeifen Sie Lieder und Melodien)
- 3. Kieferübungen** (Mund weit auf- und zumachen, Zähne aufeinanderbeißen, Kiefer nach rechts und links bewegen)
- 4. Zwei Getränke** mit dem Strohhalm trinken

#59046131 © Ilya Aliechin - fotolia.com  
Theft: Fresh juice in glass and drinking straw

## Spezielle Schluckhilfen und Übungen

### Problem

### Lösung

#### Geringe Kaubewegungen

- Kieferbewegungsübungen (auf-zu, rechts-links, ...)
- Haltungskontrolle!
- Gerade Körperhaltung (Rücken an Lehne)
- Aufrechte Kopfhaltung (Nacken gestreckt)
- Weichere Kost, ggf. püriert

#### Eingeschränkte Zungenbewegungen und Zungenkraft

- Zungenbewegungsübungen (raus-rein, rechts-links, hoch-runter, Lippen kreisend ablecken, schnalzen, ...)
- Zungenkraftübungen: Wörter mit „T“ (für die Zungenspitze) und Wörter mit „K“ (für den Zungenrücken) laut und kräftig lesen
- Körper- und Kopfhaltung! (gerade und aufrecht)

#### Eingeschränkte Lippenbewegungen und Lippenkraft; reduzierte Wangenspannung

- Lippenübungen (breit, spitz, zusammendrücken ...)
- Luftballon aufpusten
- Mit Strohhalm trinken
- Wörter mit „P“ laut und kräftig lesen

Problem	Lösung
Mund ist trocken, wenig Speichel, Nahrung lässt sich nicht schlucken	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Nahrung länger kauen</li> <li>· Säuerliche und kühle Nahrungsmittel</li> <li>· Salbei-, Malve- und Pfefferminztee</li> <li>· „Feuchte“ Kost</li> </ul>
Niesen beim Schlucken (= Gaumensegelschwäche)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pusteübungen</li> <li>· Luftballon aufpusten / anpusten und halten</li> <li>· Mit Strohhalm ins Wasserglas „blubbern“</li> <li>· Saugen: Mit Trinkhalm Getränke trinken</li> </ul>
Verzögertes Schlucken; es dauert zu lange, bis man herunterschluckt (= verzögerter Schluckreflex)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· „Große“ Kaubewegungen machen und die Zunge kräftig mitbewegen</li> <li>· Sich ein Schluckkommando geben (z. B. dreimal kauen, dann: schlucken)</li> <li>· „Saugendes“ Schlucken (schlüpfende Nahrungsaufnahme, Getränke mit Strohhalm trinken)</li> <li>· Zungenrückenübungen (K-Wörter, Zungen-schnalzen, hohe und tiefe Töne singen)</li> <li>· Kühle Nahrungsmittel</li> <li>· Gut gleitende Nahrung</li> </ul>

Problem	Lösung
Nahrung bleibt im Hals hängen und wird nicht vollständig geschluckt	<ul style="list-style-type: none"> <li>· „Nachspülen“ mit (ggf. angedicktem) Getränk</li> <li>· „Bewußtes, kraftvolles Schlucken“</li> <li>· Nahrungsmittel: feucht, gut gleitend und mäßig fließend (evtl. leicht andicken)</li> </ul>
Verschlucken, Husten bei fester Nahrung	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Veränderung der Kost und Konsistenz: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zerkleinerte, weiche oder pürierte Kost</li> <li>- Keine „Problemkost“ (Körner, Schalen, Fasern, etc.)</li> </ul> </li> <li>· Stimmprobe „Ooh“ beim Essen, ggf. räuspern und nachschlucken</li> <li>· Lautes Lesen der Wortliste „K“; 10 mal „ke“ laut und kräftig sprechen</li> </ul>
Verschlucken, Husten beim Trinken	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lippenübungen (breit, spitz, zusammendrücken...)</li> <li>· Luftballon aufpusten</li> <li>· Mit Strohhalm trinken</li> <li>· Wörter mit „P“ laut und kräftig lesen</li> </ul>
Probleme beim Tablettenschlucken	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tabletten mörsern (bitte Arzt oder Apotheker fragen, ob möglich bzw. Gebrauchsinformation beachten!)</li> <li>· Mit Fruchtemus einnehmen</li> </ul>

# Verbesserung der Schluckfähigkeit

## Training der Lippen- und Zungenkraft mit Wortlisten

**Bitte lesen Sie folgende Wörter laut und kräftig:**

### Wortliste für die Lippen

Pick	Peng	Paul	Polka	Papaya	
Pack	Pech	Pol	Pute	Paket	
Pit	Pass	Plan	Piste	Palast	
Post	Plus	Pfeil	Paste	Plakat	
Punkt	Pitsch	Paar	Puppe	Panik	
Pacht	Patsch	Park	Pappe	Picknick	
Parkbank	Preis	Platz	Pilot	Papierkorb	

### Wortliste für die Zungenspitze

Ton	Tim	Ticket	Tempo	Telefon	
Tipp	Turm	Technik	Tante	Tennisball	
Test	Tanz	Tatzeit	Theke	Traktortür	
Takt	Thron	Tölpel	Traube	Taschentuch	
Tank	Tasse	Traum	Trottel	Tanztheater	
Trumpf	Tiger	Titel	Trittbrett	Tagesschau	
Tisch	Tandem	Taste	Tankwart	Tauchsieder	

### Wortliste für den Zungenrücken

Kamm	Kind	Kohl	Karton	Kuckuck	
Kult	Kopf	Krug	Karte	Kontakt	
Korb	Kunst	Knall	Kette	Konfekt	
Kahn	Kitsch	Krach	Klinke	Kakadu	
Koch	Knick	Klunker	Kegel	Kaugummi	
Kirche	Klang	Kokett	Kosmetik	Kurklinik	
Kran	Klecks	Klinge	Känguruh	Klinikpost	

## Ernährung bei Schluckstörungen – Dysphagiekost

### Ernährungsmaßnahmen

Ernährungsmaßnahmen spielen bei Schluckproblemen eine wichtige Rolle. Sie dienen der Aufrechterhaltung einer sicheren oralen Nahrungsaufnahme und vermeiden so das Eindringen von Speisen in die Atemwege durch Verschlucken von ungeeigneter Kost.

Ihre zentrale Aufgabe ist die Anpassung der Kost an die individuelle Kau- und Schluckstörung, d.h. die Bereitstellung der „richtigen Kost“ (Dysphagiekost). Das beinhaltet die Auswahl geeigneter Lebensmittel und die Festlegung der Nahrungskonsistenz, die gut und sicher geschluckt werden kann.

### Ziele der Ernährungsmaßnahmen

#### Sicheres Schlucken

- von nährstoffreicher und appetitlicher Kost
- in ausreichenden Mengen,
- die den individuellen Energiebedarf deckt.

## Ernährungsfaktoren und ihr Einfluss auf das Schlucken

### Kostart / Lebensmittel

Die verschiedenen Lebensmittel lassen sich unterschiedlich gut kauen und schlucken, eine individuelle Auswahl ist notwendig!

#### Grundsätzlich gilt:

- Keine Kost mit Körnern, Fasern, Kernen, Schalen
- Keine trockene und klebrige Kost
- Individuelle Kostvorlieben berücksichtigen
- „Feuchte“ Speisen schlucken sich leichter
- Ggf. sind hochkalorische Ergänzungsnahrungen erforderlich (S. 44), z. B. Fresubin Trinknahrungen.

### Temperatur

Kühle und sehr warme Speisen/Getränke werden besser wahrgenommen und lassen sich daher schneller und besser schlucken als lauwarme.

## Aussehen, Geschmack, Geruch

- Appetitliches Aussehen und angenehmer Geschmack und Geruch wirken sich günstig auf die Schluckreflexauslösung aus und fördern die Freude am Essen und den Genuss!
- Säuerliches begünstigt die Speichelbildung und erleichtert die Transportpassagen.

## Konsistenz

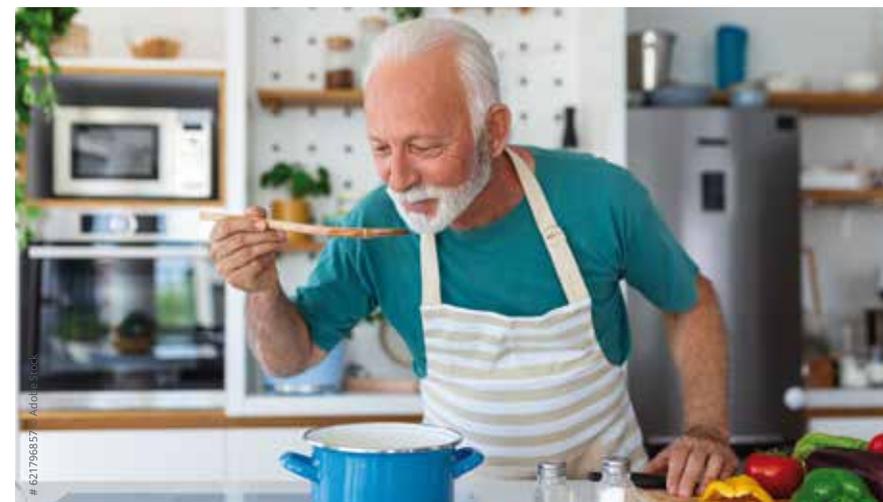
Die Veränderung der Nahrungskonsistenz führt unmittelbar zu Schluckerleichterungen.

### · Probleme mit fester Kost:

Sie wird nicht klein genug gekaut, ist nicht ausreichend gleitfähig und kann im Rachen hängenbleiben und zum Verschlucken führen.

### Maßnahmen:

- Nahrung zerkleinern, zerdrücken, weicher zubereiten.
- Pürieren oder passieren (sieben) und mit Andickungsmitteln wie z. B. Thick & Easy Clear eine homogene Breikonsistenz herstellen.
- Ggf. sind hochkalorische Ergänzungsnahrungen erforderlich, z. B. Fresubin 2 KCAL CRÈME (S. 45).



### · Probleme mit Flüssigkeiten:

Sie fließen zu schnell, sind im Mund schlecht zu kontrollieren und können vorzeitig in den Rachen abgleiten mit der Gefahr des Verschluckens.

### Maßnahmen:

- Getränke andicken (z. B. mit Thick & Easy Clear, S. 40); Konsistenzen von leicht andickt bis breiig sind möglich.

## Löffelmenge / Schluckmenge

- Laut Studien wird die Nahrungsmenge von 5 ml (ein gehäufte Teelöffel) am besten geschluckt.
- An den individuellen Essgewohnheiten orientieren, die problemloses Schlucken gewährleisten.

# Kostformen bei Kau- und Schluckproblemen

## Leichte Schluckstörung

**Schluckstörung**

- Zungenbewegungsschwäche
- Lippenbewegungsschwäche
- Bewegungsunsicherheiten der Rachen- und Kehlkopfmuskeln

**Probleme**

- Schwäche beim Kauen und verlangsamtes Schlucken
- Verschlucken bei „Problemkost“ (Kruste, Krümel, Körner, Puderzucker, Kakaopulver, ...)
- Gelegentliches Verschlucken beim Trinken

**Konsistenz**      **Weiche und festere Kost**

**Kost/Speisen/Getränke**

**Stufe 1: Weiche Kost** (ggf. in kleinen Stückchen) Milchbrötchen, Weißbrot, Graubrot ohne Rinde, Streichauflagen, weiche Wurst, Käse, Marmelade, Konfitüre, Honig, Eier, Suppen, Kartoffeln, Nudeln, Klöße, Gemüse in Soße oder naturell (weich), süße Nachspeisen, weiches Obst, weicher Kuchen, Getränke (ggf. leicht angedickt)

**Stufe 2: Überwiegend feste und wenig weiche Kost**

Brot, Milchbrötchen, Wurst, Käse, Kartoffeln, Gemüse naturell, Salat, weiches Fleisch, Fisch (ohne Gräten), Suppen, süße Nachspeisen, weiches Obst, Kuchen, Torte, Gebäck, Getränke (ggf. leicht angedickt)

**Konsistenz**      **Adaptierte (angepasste) Vollkost**

**Kost/Speisen/Getränke**

**Stufe 3:** Alle Kost ohne Körner, Kruste, Fasern etc. Keine Mischkonsistenzen (z. B. Eintopf), alle Getränke ggf. noch leicht angedickt



## Mittelschwere Schluckstörung

- Schluckstörung**
- Zungenbewegungseinschränkung
  - Lippenbewegungseinschränkung
  - Bewegungseinschränkungen der Rachen- und Kehlkopfmuskeln

- Probleme**
- Probleme beim Kauen und mühevoll Herunterschlucken
  - Hängenbleiben von Nahrung im Rachen
  - Verschlucken bei fester Kost
  - Verschlucken beim Trinken

**Konsistenz** **Brei (dick) und sehr weiche Kost**

**Kost/Speisen/Getränke**

**Stufe 1: Pürierte (dickbreiige) Kost und Suppen**  
 (ggf. leicht angedickt), süße Nachspeisen (z. B. Pudding, Quark, Joghurt, Eis, Fruchtebrei), Getränke (ggf. angedickt)  
 Ggf. sind hochkalorische Ergänzungsnahrungen erforderlich, z. B. Fresubin DYSPHAGO PLUS oder Fresubin 2 KCAL CRÈME (S. 45).

### Stufe 2: Sehr weiche Kost

(ggf. in kleinen Stückchen) Weißbrot, Graubrot ohne Rinde, Streichwurst, Streichkäse, Marmelade ohne Stücke, weiche Kartoffeln, Nudeln, Klöße, Gemüse in Soße, Rührei, Suppen (ggf. leicht angedickt), Fleisch und Fisch (noch püriert), sehr weiche Wurst (Würstchen ohne Haut, Leberkäse, etc.) in kleinen Stücken in Soße, süße Nachspeisen (Pudding, Quark, Eis, etc.), weiche kleine Obststücke (ggf. in Soße), weicher Kuchen (z. B. Käsekuchen, Torten), Getränke ggf. angedickt  
 Ggf. sind hochkalorische Ergänzungsnahrungen erforderlich, z. B. Fresubin DYSPHAGO PLUS oder Fresubin 2 KCAL CRÈME (S. 45).



## Schwere Schluckstörung

- Schluckstörung**
- Zungenbewegungsstörung
  - Lippenbewegungsstörung
  - Bewegungsstörungen der Rachen- und Kehlkopfmuskeln

- Probleme**
- Unfähigkeit zu Kauen und erschwertes Herunterschlucken
  - Heftiges Verschlucken bei vielen Speisen und Getränken

- Konsistenz** **Brei dünn und dick**

- Kost/Speisen/Getränke**
- Stufe 1: Passierte Kost (dünner, glatter Brei)**  
 Cremesuppen (leicht angedickt), Früchtebrei, Getränke ggf. stark angedickt: Wasser, Tee, Kaffee, Apfelsaftschorle (Mischung: ¼ : ¾ Liter)

- Stufe 2: Pürierte Kost (dünn- und dickbreiig)**  
 Cremesuppen (ggf. angedickt), süße Nachspeisen, (Pudding, Joghurt, Früchtebrei, Eis), Getränke ggf. stark angedickt  
 Ggf. sind hochkalorische Ergänzungsnahrungen erforderlich, z. B. Fresubin DYSPHAGO PLUS oder Fresubin 2 KCAL CRÈME (S. 45).

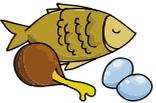


# Geeignete Kost bei verschiedenen Stufen einer Schluckstörung

	Leichte Schluckstörung	Mittelschwere Schluckstörung	Schwere Schluckstörung
<b>Konsistenz</b>	Weich (kann gekaut werden)	Sehr weich und saftig	Fein püriert/passiert
<b>Nahrungsmittelgruppe</b>	Geeignete Nahrungsmittel	Geeignete Nahrungsmittel	Geeignete Nahrungsmittel
<b>Brot</b> <b>Cerealien</b> <b>Reis</b> <b>Nudeln</b> <b>Teigwaren</b> <b>Kartoffeln</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Weiches Brot (ohne harte Körner und Samen)</li> <li>· Sandwiches mit weichem Belag (z. B. Frischkäse)</li> <li>· Frühstückscerealien (gut eingeweicht in Milch)</li> <li>· Weiche Teigwaren, Nudeln und Kartoffeln</li> <li>· Weichgekochter Reis</li> <li>· Weiches Gebäck</li> <li>· Andere weiche, gekochte Körner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sehr weiches Brot (ohne Körner)</li> <li>· Sandwiches mit weichem Belag (z. B. Frischkäse)</li> <li>· Brot eingeweicht in Gelee oder angedickter Flüssigkeit</li> <li>· Haferbrei</li> <li>· Kekse eingeweicht in Milch</li> <li>· Weiche Teigwaren (einige Teigwaren müssen püriert werden)</li> <li>· Kleine Stücke weicher Kartoffeln oder Kartoffelpüree</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Feine klumpenfreie Frühstückscerealien (z. B. pürierter Haferbrei)</li> <li>· Pürierte Nudeln oder Teigwaren</li> <li>· Pürierte Kartoffeln</li> </ul>
<b>Gemüse</b> <b>Hülsenfrüchte</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Weichgekochtes Gemüse</li> <li>· Weiches Konservengemüse</li> <li>· Weich gekochte Hülsenfrüchte (die äußere Schale muss weich sein, z. B. gebackene Bohnen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zartes gekochtes Gemüse, serviert in kleinen Stücken oder mit einer Gabel zerdrückt</li> <li>· Weichgekochte Hülsenfrüchte, ggf. püriert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Püriertes Gemüse</li> <li>· Pürierte Hülsenfrüchte, z. B. gebackene Bohnen (ohne Schalen)</li> <li>· Pürierte Gemüsesuppe</li> </ul>
<b>Obst</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Frische weiche Obststücke, z. B. Banane</li> <li>· Obstkonserven</li> <li>· Püriertes Obst</li> <li>· Fruchtsaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zerdrücktes, weiches frisches Obst, z. B. Mango, Banane</li> <li>· Dünn geschnittene Stücke von Konservenobst oder gedünstetem Obst</li> <li>· Püriertes Obst, Fruchtsaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Püriertes Obst, z. B. Apfelmus</li> <li>· Fein zerdrückte Banane</li> <li>· Fruchtsaft ohne Fruchtfleisch</li> </ul>

Alle hier aufgeführten Nahrungsmittelgruppen können nach dem Pürieren mittels Thick & Easy Clear in eine schlucksichere, homogene Konsistenz und appetitanregende Form gebracht werden.

# Geeignete Kost bei verschiedenen Stufen einer Schluckstörung

	Leichte Schluckstörung	Mittelschwere Schluckstörung	Schwere Schluckstörung
<b>Konsistenz</b>	Weich (kann gekaut werden)	Sehr weich und saftig	Fein püriert/passiert
<b>Nahrungsmittelgruppe</b>	Geeignete Nahrungsmittel	Geeignete Nahrungsmittel	Geeignete Nahrungsmittel
<b>Milch</b> <b>Joghurt</b> <b>Käse</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Milch, Milchshakes, Smoothies</li> <li>· Joghurt (mit weichen Obststücken)</li> <li>· Weicher Käse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fruchtshakes, Smoothies</li> <li>· Joghurt (ohne Fruchtstücke)</li> <li>· Sehr weicher Käse, z. B. Hüttenkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fruchtshakes, Smoothies</li> <li>· Joghurt (klumpenfrei): Natur oder Vanille</li> <li>· Sehr weicher Käse (Frischkäse)</li> </ul>
<b>Fleisch</b> <b>Fisch</b> <b>Geflügel</b> <b>Eier</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Weiches Fleisch und saftiger Fisch (zerkleinert mit einer Gabel)</li> <li>· Eier (alle Arten außer gebraten)</li> <li>· Tofu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Grob zerkleinertes zartes Fleisch mit Soße</li> <li>· Grob pürierter oder zerdrückter Fisch mit Soße</li> <li>· Sehr weiche Eier (z. B. Rühreier)</li> <li>· Weicher Tofu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Püriertes Fleisch/pürierter Fisch (püriert mit Soße um eine dicke, saftige Textur zu erreichen)</li> <li>· Soufflés und Mousse</li> <li>· Weicher, seidener Tofu</li> <li>· Pürierte Rühreier</li> </ul>
<b>Nachspeisen</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Puddings, Milchspeisen, Joghurt, Eiscreme, Milchreis</li> <li>· Weicher Kuchen</li> <li>· Desserts mit weichen Stücken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Glatte Puddings, Milchspeisen, Joghurt, Eiscreme</li> <li>· Sehr weicher Kuchen (ohne Stückchen)</li> <li>· Weiche obstbasierte Desserts (ohne Stückchen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Glatte Puddings, Milchspeisen, Joghurt, Eiscreme</li> <li>· Kuchen eingeweicht in Gelee oder angedickte Flüssigkeiten</li> <li>· Weiches Gebäck</li> </ul>
<b>Sonstiges</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Suppen (mit weichen Stücken)</li> <li>· Fruchtgelee</li> <li>· Schokolade</li> <li>· Marmeladen und Würze ohne Kerne oder getrocknetes Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Suppen, Soßen und Dips ohne Stückchen</li> <li>· Kekse eingeweicht in Tee/Kaffee</li> <li>· Sehr weiche, zarte Schokolade</li> <li>· Marmeladen und Würze ohne Kerne oder getrocknetes Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cremesuppen (ohne Stückchen/Klumpen)</li> <li>· Marmeladen, Würze und Soßen (ohne Stückchen)</li> </ul>

Alle hier aufgeführten Nahrungsmittelgruppen können nach dem Pürieren mittels Thick & Easy Clear in eine schlucksichere, homogene Konsistenz und appetitanregende Form gebracht werden.

## Sicherer Essen & Trinken mit Thick & Easy™ Clear

Thick & Easy Clear ist ein geschmacksneutrales Andickungspulver, das Speisen und Getränken eine homogene und glatte Konsistenz verleiht. Dadurch können Menschen trotz Kau- und Schluckbeschwerden wieder sicher essen und trinken und individuelle Gewohnheiten, wie z. B. die Tasse Kaffee genießen. Die Angst vor dem Verschlucken wird genommen und die Freude am Essen und Trinken kehrt zurück.

### Zur sichereren Ernährung bei Schluckstörungen

- Lässt sich einfach anwenden.
- Ist absolut geschmacksneutral.
- Dickt sowohl heiße als auch kalte Flüssigkeiten und Speisen an.
- Klare Flüssigkeiten sehen auch nach dem Andicken klar und appetitlich aus.
- Löst sich schnell und vollständig ohne Klümpchenbildung.
- Erreicht schon nach kurzer Zeit die gewünschte Konsistenz.
- Die Konsistenz bleibt erhalten, auch bei Speichelkontakt und bei längerem Stehenlassen.



### Thick & Easy Clear Dosierungsempfehlung für Flüssigkeiten (für 200 ml)



Stufe 2  
Leicht angedickt  
2 ML



Stufe 3  
Dickflüssig  
4 ML



Stufe 4  
Breiig  
6 ML

1 gestrichener Messlöffel (ML) Thick & Easy Clear entspricht ca. 1,4 g Pulver

Angedickte Flüssigkeiten verbleiben länger auf der Zunge und regen dadurch die Geschmacksnerven stärker an. Durch Zugabe von etwas Zucker oder durch Verdünnen mit Wasser oder Milch vor dem Andicken (z. B. bei Kaffee) kann ein bitterer Geschmack behoben werden.

## Thick & Easy Clear in kalten und warmen Getränken

Benötigte Pulvermenge in ein sauberes und trockenes Behältnis geben. Die gesamte Flüssigkeit zügig zugeben. Mit einer Gabel oder einem Schneebesen bis zur Auflösung des Pulvers gut verrühren. Für zwei bis drei Minuten in Ruhe stehen lassen. Heißgetränke vor dem Andicken auf eine Temperatur unter 70 °C abkühlen lassen.





## Thick & Easy Clear bei pürierten Speisen

Lebensmittel fein pürieren (z. B. mit Pürierstab, Mixer), nach Bedarf (z. B. bei Himbeeren) passieren und ggfs. Flüssigkeit hinzufügen, bis eine glatte breiige Konsistenz erreicht ist. Gewünschte Menge Thick & Easy Clear dazugeben und mit einem Löffel einrühren. Einige Minuten stehen lassen, um die maximale Andickung zu erreichen. Angedickte Speisen können mit Hilfe von Förmchen, Spritztüllen oder Spätzlepressen (für Spaghetti) in eine appetitliche Form gebracht werden.

Die benötigte Menge an Thick & Easy Clear für eine bestimmte Andickungsstufe variiert in Abhängigkeit von der Beschaffenheit der Speise oder des Getränks und der Temperatur.

## Einweichen von Brot, Keksen, Kuchen etc.

Ein bis zwei Messlöffel Thick & Easy Clear mit 100 ml Flüssigkeit verrühren. Das Gebäck sofort für einige Sekunden in die Einweichlösung eintauchen oder darin wenden. Anschließend für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.



**Wichtig!** Zum Einweichen eignet sich Gebäck mit gleichmäßiger Konsistenz. Kuchen mit Nussstücken, Mandelsplitter, Brote mit harter Rinde, ganzen Getreidekörner oder Ölsamen sind ungeeignet.

Obstsaft als Flüssigkeit verwenden.

**Tipp**



# Hochkalorische Ergänzungsnahrungen

## Bei Schluckbeschwerden

Gerade bei Menschen mit Schluckstörungen ist die Gefahr einer Mangelernährung sehr groß. Sie essen oft nicht nur einseitig, d.h. der Nährstoffbedarf ist nicht gedeckt, sondern sie nehmen infolge größerer Anstrengung und Kraftaufwand beim Schlucken zu geringe Mengen und damit zu wenige Kalorien auf. In vielen Fällen sind energiereiche Ergänzungsnahrungen erforderlich, damit der individuelle Energie- und Nährstoffbedarf gedeckt wird.



### Fresubin® DYSPHAGO PLUS

- Angedickte Trinknahrung in honigartiger Konsistenz (entspricht IDDSI\* Level 3: stark dickflüssig)
- 300 kcal & 20 g Eiweiß pro 200 ml
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Walderdbeere
- Verordnungsfähig<sup>1</sup>



### Fresubin® 2 KCAL CRÈME

- Energiereiche Crème zum Löffeln
- 250 kcal & 12,5 g Eiweiß pro 125 g
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Schokolade, Walderdbeere, Cappuccino, Praliné
- Verordnungsfähig<sup>1</sup>

### Fresubin YOCRÈME



- Energiereiche Crème zum Löffeln
- 188 kcal & 9,4 g Eiweiß pro 125 g
- Frischer Joghurtgeschmack
- Geschmack: Aprikose-Pfirsich, Himbeere, Lemon
- Verordnungsfähig<sup>1</sup>

### Fresubin® DESSERT FRUIT



- Energiereiche Crème mit Fruchtputee zum Löffeln
- 200 kcal & 8,8 g Eiweiß pro 125 g
- Geschmacksrichtungen: Apfel, Apfel-Erdbeere, Apfel-Pfirsich
- Verordnungsfähig<sup>1</sup>

### Thick & Easy™ Clear<sup>2</sup>



- Amylaseresistentes Instant-Andickungsmittel für Speisen und Getränke
- Stabile Konsistenz auch nach Speichelkontakt
- Klares Andicken
- Geschmacks- und geruchsneutral

Zum Diätmanagement bei drohender oder bestehender Mangelernährung.

<sup>1</sup> Im außerklinischen Bereich zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnungsfähig: Bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung

<sup>2</sup> Rezeptierung auf grünem Rezept / Privat Rezept

# Rezeptierung

Zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen  
verordnungsfähige Standardprodukte

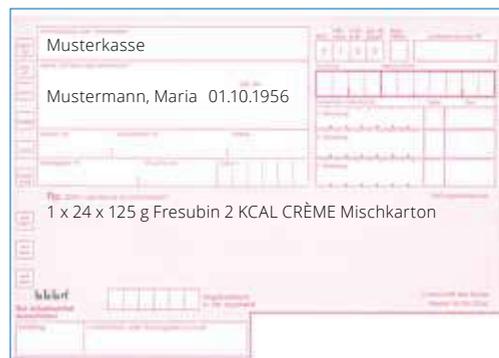
Standardprodukte im Sinne der Arzneimittel-Richtlinie (Kapitel I) des Gemeinsamen Bundesausschusses sind Elementardiäten (sog. Trinknahrungen) und Sondennahrungen, die bei der überwiegenden Zahl der Indikationen für enterale Ernährung einsetzbar sind.

### Anspruch des Patienten:

Fehlende oder eingeschränkte Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung, ggf. weitere Diagnosen

### Zum Beispiel:

- Fresubin** DYSPHAGO PLUS
- Fresubin** 2 KCAL CRÈME
- Fresubin** YOOCRÈME
- Fresubin** DESSERT FRUIT
- Fresubin** 2 KCAL Drink
- Fresubin** 2 KCAL FIBRE Drink
- Fresubin** 3.2 KCAL DRINK
- Fresubin** YODRINK



Musterrezept

# fresubin.de

Bietet Wissen und Service

Gut beraten, wenn es darauf ankommt.

- Umfangreiche Informationen zu den Fresubin Trinknahrungsprodukten
- Produktfinder – die passende Trinknahrung für Ihre Bedürfnisse
- Möglichkeit, die Trinknahrung direkt online zu bestellen
- Große Rezeptdatenbank für energiereiche Genussmomente
- Informationen rund um das Thema Mangelernährung



# 2117429513 | © stas11 - Shutterstock.com



**fresubin.de**

Bietet Wissen und Service

Gut beraten,  
wenn es darauf ankommt.



**FRESENIUS  
KABI**

Fresenius Kabi Deutschland GmbH  
Kundenberatung  
61346 Bad Homburg  
T 0800 / 788 7070  
F 06172 / 686 8239  
kundenberatung@fresenius-kabi.de  
www.fresenius-kabi.de