

# 1 Nahrungsmittlempfehlungen

Nahrungsmittel	Menge pro Tag	Entspricht folgenden Einzelportionen
Milch- und Milchprodukte	2 Portionen	¼ l Milch oder Joghurt 60 g Käse 125 g Speisequark oder Hüttenkäse 400 ml Eiscreme
Fleisch, Geflügel, Wurst, Fisch und Eier	2 Portionen	60 g Fleisch oder Geflügelfleisch 60 g Wurst 60 g Fisch 2 Eier
Obst und Gemüse	4 Portionen	1 mittelgroße (150 g) Frucht ⅛ l Fruchtsaft 150 g gekochtes Gemüse 150 g rohes Gemüse
Brot, Getreide, Reis, Hülsenfrüchte und Kartoffeln	4 Portionen	150 g Brot 60 g Getreideflocken 180 g Teigwaren, gekocht 180 g Reis, gekocht 250 g Kartoffeln 60 g Hülsenfrüchte
Fette	4 Portionen	20 g * Butter 20 g * Margarine 20 g * Öl (Maiskeim-, Oliven- oder Sonnenblumenöl) 30 g * Süß- oder Sauerrahm

\* = 2 EL

## 2 Ernährungsvorschlag

Klinikum der Universität München Großhadern  
Fachbereich Klinische Diätetik

Nahrungsmittel und empfohlene Menge	kcal	E g	F g	KH g
<b>Milch- und Milchprodukte</b>				
250 g Kuhmilch Trinkmilch 3,5 % Fett	168	8,3	9	12
250 g Joghurt mind. 3,5 % Fett	178	9,7	9	12
60 g Käse bis 50% Fett i. Tr. (i.D.)	172	13,1	12	0
125 g Speisequark 20 % Fett i. Tr.	145	15,6	6	4
125 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)	130	15,4	5	4
400 g Eiscreme	836	15,6	47	84
<b>Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei</b>				
60 g Kalbfleisch Keule	64	12,4	0	0
60 g Rindfleisch Keule	96	12,6	4	0
60 g Huhn Schlegel	72	12,4	2	0
60 g Kabeljau	49	10,6	0	0
60 g Forelle	67	11,7	2	0
60 g Wurst bis 40 % Fett	206	7,7	18	0
130 g Hühnerei	217	16,8	15	0
<b>Obst, Gemüse</b>				
150 g Apfel	80	0,5	0	18
125 g Apfelsinensaft, frisch gepresst	60	0,8	0	14
150 g Möhren gekocht	45	1,2	0	9
150 g Tomate	26	1,4	0	4

Nahrungsmittel und empfohlene Menge	kcal	E g	F g	KH g
<b>Brot, Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln</b>				
150 g Weizenmischbrot	310	10,1	2	62
60 g Haferflocken	223	8,1	4	37
60 g Grünkern	196	7,0	2	37
180 g Eierteigwaren, gekocht, abgetropft	209	7,7	5	31
180 g Reis poliert, gekocht, abgetropft	162	3,8	0	36
250 g Kartoffeln	175	5,1	0	38
60 g Linsen getrocknet	193	14,1	0	30
<b>Fette</b>				
20 g Butter	155	0,1	17	0
20 g Margarine (reich an mehrf. unges. FS)	149	0,0	16	0
20 g Maisöl	186	0,0	20	0
20 g Olivenöl	185	0,0	20	0
20 g Sonnenblumenöl	186	0,0	20	0
30 g Sahne mind. 30% Fett	95	0,7	10	1
30 g Sahne sauer	58	0,8	5	1

### 3 Diätgliederung

Wenn Änderungen in der Beschaffenheit von Mahlzeiten nötig werden, ist es recht hilfreich, eine Gliederung der Festigkeitsgrade aufgrund von bekannten Lebensmitteln vorzunehmen:

<b>Steak-Festigkeit</b>	keine Einschränkungen
<b>Schmorbraten-Festigkeit</b>	weich gekocht; ohne Nüsse, Popcorn, Vollkornbrot, Plätzchen, rohes Obst oder Gemüse
<b>Hackbraten-Festigkeit</b>	klein gehackt oder durch den Fleischwolf gedreht, unter Zusatz von dicken Flüssigkeiten
<b>Pudding-Festigkeit</b>	absieben, pürieren oder mixen; unter Zusatz von dicken Flüssigkeiten
<b>Sahne-Festigkeit</b>	Sondenernährung

## 4 Schluck-Tipps

Es handelt sich hierbei um allgemeine Vorschläge. Ein genaues Programm sollte unter Hinzuziehung von qualifiziertem Personal auf individueller Basis ausgearbeitet werden.

### 4.1 Allgemeine Körperhaltung und Umgebung

#### Die richtige Haltung

<b>Kopfhaltung</b>	Halten Sie Ihren Kopf gerade oder leicht nach vorne geneigt.
<b>Oberkörperhaltung</b>	Halten Sie Ihren Oberkörper möglichst senkrecht, vor allem, wenn Sie Flüssigkeiten trinken. Sitzen Sie gerade auf einem stabilen Stuhl und stellen Sie beide Füße fest auf den Boden.
<b>Umgebung</b>	Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten so angenehm und entspannt wie möglich. Ihr wertvollstes Instrument wird ein fortlaufendes Essjournal sein, in das Sie eintragen, was Sie gegessen haben, welche Strategien Sie angewandt haben, und wie leicht oder schwer das Essen zu schlucken ist. Ein Muster-Essjournal finden Sie am Ende dieses Kapitels.

#### Vermeiden Sie Folgendes:

- Nicht zurücklehnen (auch nicht kurzfristig), während Sie kauen oder schlucken, denn sonst könnte das Essen in die Atemwege gelangen.
- Nicht liegend essen oder trinken.
- Nicht reden beim Essen.
- Vermeiden Sie Ablenkungen, falls das Essen für Sie sehr schwierig ist.
- Niemals hastig essen!

## 4.2 Die Mund-Phase (orale Einnahme)

### Die richtige Vorgehensweise

<b>Lippenverschluss</b>	Achten Sie auf Ihre Lippenstellung. Lippensalbe (mit auffälliger Geschmacksnote) ist für die Selbstkontrolle nützlich. Pressen Sie Ihre Lippen nach der Essens- oder Flüssigkeitsaufnahme fest zusammen.
<b>Kieferhaltung</b>	Halten Sie Ihren Kiefer, wann immer möglich, geschlossen. Sobald Sie das Essen eingenommen haben, schließen Sie fest Ihre Lippen und Zähne, bevor Sie mit dem Kauen und Schlucken beginnen.
<b>Speicheln</b>	Schlucken Sie oft. Halten Sie Zähne und Lippen geschlossen. Bewahren Sie ein Taschentuch in Reichweite auf. Achten Sie beim Essen darauf, dass Flüssigkeiten nicht auslaufen.
<b>Zunge</b>	Falls Sie Schwierigkeiten haben, das Essen im Mund nach hinten zu bewegen, ziehen Sie Ihre Wangen ein, und »denken« Sie bewusst die folgenden Schritte (Zungenspitze nach oben, Zunge nach hinten ziehen, Zungenrückseite nach oben). Hinweis »Zwischenstopp Technik« (S. 17) lesen. Essen auf die hintere Hälfte der Zunge legen. Falls Sie Probleme haben, das Essen im Mund zu bewegen, hilft eventuell eine andere Essensbeschaffenheit. Falls Flüssigkeiten mit Zimmertemperatur ein Problem sind, ändern Sie die Temperatur dementsprechend auf kühl oder warm.

#### Vermeiden Sie Folgendes:

- Halten Sie Ihre Lippen nicht ständig offen. Ihr Mund trocknet sonst aus, und außerdem können Sie das Essen nicht im Mund behalten.
- Vermeiden Sie eine falsche Körperhaltung. Halten Sie Ihren Kopf gerade, wenn Sie nicht essen oder trinken. Nicht mit gesenktem Kopf und offenem Kiefer sitzen; das verstärkt das Problem des Speicheln.
- Legen Sie das Essen nicht auf Ihre Zungenspitze, falls Sie Schwierigkeiten mit der Zungenbewegung haben.
- Eventuell müssen Sie sehr heiße und kalte Nahrung vermeiden, kühle oder lauwarme ist meist besser.

## 4.3 Die Hals-Phase (Pharynx-Phase)

### Die richtige Vorgehensweise:

Falls Würgereaktionen ein Problem für Sie sind, schieben Sie das Essen mit einer sanften, langsamen und festen Bewegung zum hinteren Teil Ihrer Zunge. Um vorzeitiges Würgen zu vermeiden, legen Sie gegebenenfalls das Essen auf den mittleren Teil Ihrer Zunge.

Bei Schwierigkeiten mit der Einnahme von Tabletten sollten Sie versuchen, anstelle von Wasser diese mit einer kleinen Menge Kartoffelpüree oder Pudding einzunehmen.

Wenn Sie sich mit dünnen Flüssigkeiten eher verschlucken, dann wechseln Sie über zu dicken Flüssigkeiten. Beachten Sie die Diätgliederung.

Falls es Ihnen schwerfällt, den Schluckvorgang einzuleiten, informieren Sie sich über Schlucktechniken im gleichnamigen Kapitel dieses Buches.

Denken Sie daran, nur »häppchenweise« zu essen!

Kleine Bissen ( $\frac{1}{3}$  Teelöffel) können das Schlucken von im Rachen befindlicher Nahrung beträchtlich erleichtern.

Das Husten ist ein Schutzmechanismus des Körpers, der zur Vermeidung der Aspiration (= Eindringen von Flüssigkeiten oder festen Stoffen in die Luftröhre oder Lunge) beitragen kann. In die Atemwege gelangte Partikel können durch den Hustenstoß wieder herausbefördert werden.

Ein trockener Rachen mit zähem Schleimbelag kann zu Schluckbeschwerden durch Kleben der Nahrung führen. Dagegen hilft: Einen kleinen Löffel ( $\frac{1}{3}$  Teelöffel) Flüssigkeit (in der für Sie optimalen Konsistenz) einnehmen, dann schlucken. Trinken Sie während des ganzen Tages Flüssigkeiten, um Wasserentzug, Sekretverdickung bzw. Blasen- oder Nierenprobleme zu vermeiden. Die Flüssigkeiten müssen eventuell dick und stets verfügbar sein, um eine ausreichende Einnahme zu gewährleisten.

### Vermeiden Sie Folgendes:

- Lassen Sie das Essen nicht einfach auf den Rücken Ihrer Zunge fallen. Führen Sie den Löffel langsam, aber bestimmt zum hinteren Teil Ihrer Zunge.
- Genieren Sie sich nicht, in der Öffentlichkeit zu husten. Nicht einatmen, wenn Sie mitten im Schluckvorgang sind. Führen Sie den Schluckvorgang zu Ende, bevor Sie einatmen.

## 5 Schluck-Techniken

Jede dieser Techniken kann zur Verminderung der Gefahr der Aspiration (Eindringen von fester oder flüssiger Nahrung in die Luftröhre) beitragen:

- **Supraglottis-Technik (oberhalb des Kehlkopfes)**

Kopf nach vorne neigen dadurch kann die Nahrung nicht vorzeitig in den Rachen gelangen. Atem anhalten – dadurch werden die Stimmbänder geschlossen und so die Atemwege geschützt. Schlucken und sofort husten oder sich räuspern; das trägt dazu bei, die Luftröhre freizuhalten, eventuell nochmal schlucken.

- **Gegendruck-Technik**

Genau im Moment des tatsächlichen Schluckvorgangs (und nur dann) drücken Sie gegen eine Oberfläche oder gegen eines Ihrer Beine. (Verwenden Sie Ihre äußeren Nackenmuskeln, um die innere Halsmuskulatur beim Schluckvorgang zu unterstützen.)

- **Zwischenstopp-Technik**

Nach dem Kauen halten Sie den »Bolus« (also die feste oder flüssige Nahrung) einige Augenblicke auf dem mittleren Teil Ihrer Zunge, bis Sie zum Schlucken bereit sind. Denken Sie »Schlucken!« – das hilft den Muskeln, »bereit« zu sein.

- **Verbildlichung**

Während des Schluckvorgangs schließen sich Ihre Stimmbänder, um das Eindringen von Nahrung und Flüssigkeit in die Luftröhre zu verhindern. Falls die Muskeln geschwächt sind, kann es passieren, dass sich die Stimmbänder öffnen und dadurch Verschlucken verursachen. Machen Sie sich ein »geistiges Bild« davon, wie sich die Stimmbänder schließen, und drücken Sie diese beim Schluckvorgang zu.



## Abkürzungen

TL	= Teelöffel
EL	= Esslöffel
ML	= Messlöffel
oz	= Unze (ounce)
kcal	= Kilokalorien
E	= Eiweiß
F	= Fett
KH	= Kohlenhydrate