

# INHALTSVERZEICHNIS

|   |           |
|---|-----------|
| <b>DER SCHLUCKVORGANG</b>                                       | <b>9</b>  |
| <br>  |           |
| <b>SCHLUCKSTÖRUNG – DYSPHAGIE</b>                               | <b>11</b> |
| URSACHEN VON SCHLUCKSTÖRUNGEN                                   | 11        |
| SYMPTOME EINER SCHLUCKSTÖRUNG                                   | 14        |
| FOLGEN EINER SCHLUCKSTÖRUNG                                     | 16        |
| DIAGNOSTIK VON SCHLUCKSTÖRUNGEN                                 | 17        |
| THERAPIE DER SCHLUCKSTÖRUNG                                     | 19        |
| <br>  |           |
| <b>ERNÄHRUNGSTHERAPIE</b>                                       | <b>27</b> |
| KONSISTENZANGEPASSTE KOST                                       | 28        |
| UMSETZUNG DER EMPFEHLUNGEN IN DIE PRAXIS                        | 29        |
| KÜCHENHELFER UND ZUBEREITUNGSHINWEISE                           | 31        |
| VERFEINERUNGSTIPPS  | 34        |
| TIPPS ZUR KONSISTENZANPASSUNG                                   | 36        |
| ANDICKUNGSMITTEL  | 38        |
| REZEPTE: DIES & DAS   | 43        |
| <br>  |           |
| <b>KONSISTENZDEFINIERTES TRINKEN UND ESSEN NACH IDDSI</b>       | <b>45</b> |
| STUFE 0: DÜNNFLÜSSIGE GETRÄNKE                                  | 46        |
| STUFE 1: LEICHT DICKFLÜSSIG                                     | 46        |
| STUFE 2: MÄSSIG DICKFLÜSSIG (SIRUP-/NEKTARARTIG)                | 47        |
| REZEPTE STUFE 2   | 48        |
| STUFE 3: STARK DICKFLÜSSIG (HONIGARTIG)                         | 54        |
| REZEPTE STUFE 3   | 56        |
| STUFE 4: EXTREM DICKFLÜSSIGE GETRÄNKE (HONIG- BIS PUDDINGARTIG) |           |
| UND BREIIG-PÜRIERTE KOST (DICKBREIIG)                           | 76        |
| REZEPTE STUFE 4   | 78        |
| STUFE 5: ZERKLEINERT UND DURCHFEUCHTET                          | 102       |
| REZEPTE STUFE 5   | 104       |
| STUFE 6: WEICH UND MUNDGERECHT                                  | 116       |
| REZEPTE STUFE 6   | 118       |
| STUFE 7: LEICHT ZU KAUEIN UND NORMALKOST                        | 133       |

|  |            |
|--|------------|
| <b>GESUNDE ERNÄHRUNG</b>                               | <b>135</b> |
| <b>MANGELERNÄHRUNG</b>                                 | <b>139</b> |
| <b>EIWEISSBEDARF UND EIWEISSPORTIONEN</b>              | <b>146</b> |
| DIE WICHTIGSTEN FUNKTIONEN VON EIWEISS (PROTEIN)       | 146        |
| FOLGEN VON EIWEISSMANGEL                               | 146        |
| EIWEISSBEDARF INDIVIDUELL ERMITTELN                    | 146        |
| EIWEISS IST NICHT GLEICH EIWEISS                       | 148        |
| <b>TIPPS</b>   | <b>149</b> |
| ... BEI MUNDTROCKENHEIT (OLIGOSALIE, XEROSTOMIE)       | 149        |
| ... BEI ÜBERMÄSSIGER SPEICHELBIKDUNG (HYPERSALIVATION) | 151        |
| ... FÜR DIE MUNDPFLEGE                                 | 152        |
| ... BEI ENTZÜNDUNGEN DER MUNDSCHEIMHAUT (STOMATITIS)   | 153        |
| <b>ANHANG</b>  | <b>156</b> |
| LEBENSMITTELLISTE                                      | 156        |
| KLEINES KÜCHENLEXIKON                                  | 166        |
| ABKÜRZUNGEN  | 178        |
| ANLEITUNG ZUR DURCHFÜHRUNG DES IDDSI-FLOW-TESTS        | 169        |
| <b>QUELLEN</b>   | <b>171</b> |
| <b>REZEPTVERZEICHNIS</b>                               | <b>174</b> |