

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
----------------------	----------

Warum ein Buch zu Schluckbeschwerden

schreiben?	11
Schluckbeschwerden – eine Definition	11
Wie wir kauen, schlucken und genießen	12
Erkennen von Schluckbeschwerden bei anderen Menschen	13
Wie erkennt man nun bei Menschen eine Dysphagie?	13
Dysphagie – Daten und Fakten	14
Gesundheitliche Zustände, die zu Dysphagie beitragen können	15
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)	16
Chemotherapie und Dysphagie	17
COVID-19 – Beatmung und Dysphagiefolge	18
Demenz und Dysphagie	19
Dysphagie und Ernährung bei in Gemeinschaft lebenden älteren Erwachsenen	19
Morbus Huntington	20
Multiple Sklerose	21
Parkinson und Dysphagie	23
Dysphagie und Ernährung nach Schlaganfall	24
Dysphagie – die bekanntesten Nachweis- methoden	25
Instrumentelle Strategien	26
Screening-Tests	28

Ernährungsphysiologische Herausforderungen

auch bei Dysphagie	31
Die Bedeutung von Natrium, Kalium und Phosphat in der Ernährung unter besonderer Berücksichtigung von Nierenerkrankungen	31
Chili – Wundermittel mit unerwünschten Nebenwirkungen	37
Krebs – Ursachen, Schluckbeschwerden und Mangelernährung	39
Wunderheilung und Wunderbeeren	40
Ernährung und Immunsystem	41
Mangelernährung bei Krebserkrankung	41
Einer Mangelernährung entgegenwirken – aber wie?	42
Welche Lebensmittel sollen bevorzugt genossen werden?	43

Welche Lebensmittel sind unbedingt zu meiden?	43
Hygiene, wichtiger denn je!	44
Ketogene Diät und Fasten	44
Fasten und Krebs	45
Fasten und Chemotherapie	45
Appetitlosigkeit, Proteinversorgung und Muskelschwund im Alter	46
Muskelschwund durch Sarkopenie oder Kachexie	48
Krebspatient:innen und Muskelschwund	49
Vitamin D im Alter	50
Geschmacksverlust im Alter und Gegenstrategien	50
Geschmackswahrnehmung und Mangel	51
Mundtrockenheit und Speichelfluss	53
Umami-Geschmack und Appetit	53
Geruchs- und Geschmacksstörungen entdecken	54
Prävention in Bezug auf Schluck- beschwerden	54

Movefood, die feine Art bei Schluck- beschwerden zu essen

.....	57
Internationale Dysphagie Diät Standardisierungs Initiative (IDDSI)	57
Flüssigkeiten Stufe 0–3 (Flüssigkeiten)	59
Übergang fest – flüssig (stark dickflüssig)	60
Stufe 3 bis 4 – der Gabel-Tropftest	60
Gabel-Tropftest Stufe 3 (stark dickflüssig)	61
Gabel-Tropftest Stufe 4 (breiig/püriert – extrem dickflüssig)	61
Stufe 4 – der Löffel-Kipptest	61
Stufe 5 – zerkleinert und durchfeuchtet	63
Stufe 6 – weich und mundgerecht	65
Stufe EC 7 – leicht zu kauen	67
Stufe 7 – Normalkost	68
Transitionale Lebensmittel	69
Nahrungskonsistenzen bzw. Nahrungsmittel, die ein Erstickungsrisiko darstellen	69
Bindemittel und Hilfsmittel	72
Geräte – Techniken	74
Utensilien	77
Techniken zur Herstellung von Movefood	78

Rezepte

Brot und Brotiges

Frühstücksbrot Schaum	83
Frühstücksbrot kompakt.....	83
Toastbrot mit Geschmack	84
Brot soft	84
Hefezopf soft	85
Käse-Brot-Fondue für den Löffel	86
Hefezopf-Quark-Honig-Shake.....	87
Brot-Honig-Eis für zwischendurch	89
Käseschnitte aus dem Siphon	89

Beilagen, Brotaufstriche

Käsefilm	93
Viskoser Schnittlauch	93
Schinkenmousse.....	94
Schinken in kompakter Form zum Einfrieren	94
Schinken in softer Form mit dem Thermomix	95
„Falscher Käse“ vegan	95
Softe Butter	96
Schokoladenaufstrich	96
„Le Parfait“	97

Milch, Kaffee, Tee

Cold Brew Kaffee	101
Milchkaffee aus dem Thermo-Sahnebläser.....	101
Milchkaffee in fester Form	103
Milch mit Kaffeehaube	103
Frühstückskaffee in zwei Phasen	104
Banano-Kaffee	105
Kalter Espresso-Gelee für zwischendurch	107
Espresso in der Pipette	107
Cold Brew Tee	109
Ice-Tea	109
Rapid Infusion Ice Tea.....	110
Tee in fester Form	110

Eierspeisen

Power Ei mit Rotkraut und Petersilie	113
Eierschaum aus dem Siphon, kalt	116
Crème aus gekochtem Ei mit Petersilienperlen	116
Stangenei auf Erbsensauce mit Speckfilm	119

Suppen

Hafercreme mit Lauchöl und Lauchpuder	123
Blumenkohlcreme mit Kurkuma und Kaffeeperlen	124
Spargelsuppe aus dem Siphon.....	126
Spargel-Kressesuppe mit Toastbrotwürfelchen..	127
Brokkolisuppe mit Schokolade	128

Fleisch-, Fisch-, Geflügelgerichte

Gebatener Cervelat, Williamskartoffeln, Brokkoli.....	130
Bratwurst – Grundrezept	133
Bratwurst (die schnelle Variante)	134
Bratwurst mit Rösti, Vichy-Karotten, Zwiebelsauce	135
Schweineschnitzel mit Grießschnitten, Karottenpüree, Kerbelöl	137
Hähnchenbrust mit Currysauce, Reis, Mandelöl, Erbsenflan, Spinat	139
Lachswürfel mit Kurkumasauce, Kartoffelflan, Pastinaken-Kresse-Püree.....	143
Fischstäbchen mit Petersilienwurzelpüree, Kräutermayonnaise, Bratkartoffeln	145
Schinken-Senf-Eis	146

Vollpürierte Kost

Lachs mit Kartoffeln und Spinat	149
Rindsgehacktes mit Kartoffeln, Karotten und Petersiliensauce	150

Gemüse

Brokkolischaum aus dem Siphon mit Mandelbutter	154
Roter Peperonischaum mit Grillaroma, Kräuteröl	154
Blumenkohl auf Rote-Bete-Sauce	156
Rotkraut-Eis mit Maronenhauch	157
Spargel-Eis	158

Teigwaren, Kartoffelgerichte

Spaghetti mit Tomatensauce und Käse	160
Kartoffelgnocchi mit Süßkartoffelsauce und Sbrinz Luft	162
Kartoffel-Rahmbrei mit Thymianaroma und Rote-Bete-Würfeln	164
Cannelloni mit Kräuterquarkfüllung	165
Äpler Pasta mit Käsesauce, Apfelmus, Petersilienperlen, Schinkenstreifen	166

Salate

Rote-Bete-Salatschaum	170
Karottencreme mit Rapsöl	170
Marinierter Gurkensalat aus dem Siphonbläser mit Dill	171
Gurken-Melonen-Salat mit Dill-Air und Dillöl ...	173
Kresse-Speck-Eis	174
Spargelcreme „stichfest“	174
Kopfsalat mit karamellisierter Cashewkernsauce, Himbeer-Coulis	175
Bierrettich-Thunfisch mit Radieschensauce	177
Champignons mit Rucolasauce	180
Geräucherte Forellenmousse mit Toastbrotduft und Senf-Dill-Honigsauce	181

Süßspeisen

Softer Zwiebackflan mit Rotkrautsauce und Naturjoghurt-Drops	185
Joghurt-Zimtschaum	188
Erdbeerjoghurt mit Basilikumaroma	188
Himbeertörtchen	189
Vanillecreme	190
Beerenteller mit Schokolade, Erdbeer-Coulis	191
Bratapfel aus dem Siphon	192
Kakaobiskuit	193
Kaffetorte mit Ovomaltinehauch	194
Löffelbiskuit-Torte	195
Karamellisierte Caotina-Birne mit Minzöl und Passionsfruchtsauce	196
Zitronenquarkcreme mit Zitronenlack und Rhabarbersud	198
Gurkenperlen mit Gurkensorbet, Vanille-Air	199
Erdbeeren soft mit Kresse-Joghurt-Sauce	201
Sauerrahmeis mit Honig-Espuma	202
Soft-Schokolade	203
Holunderreis aus dem Stickstoff mit Schokolade	204

Brei - salzig / süß

Karamellisierter Haferbrei mit Himbeergelee ...	207
Zwiebackbrei aus dem Siphon mit Honig	208
Milchreisbrei mit Zimtucker	208
Ovomaltine-Passionsfruchtbrei	210

Fingerfood

Marinierter Karottensalat	212
Rinderhackfleisch mit Hörnli und Apfelaroma in fester Form	213
Spaghetti Carbonara	215
Kohlrabi im Kurkumamantel	215
Erdbeeren	216

Zu guter Letzt	217
Sondennahrung	219
Spraytechnik	219
Hydrolate	221
Basale Stimulation	222
Airs	224
Fonds / Tinkturen	226

Anhang

Schlusswort.....	229
Danksagung.....	230
Literatur	231
Glossar	240