

# Pflegerische Entlassungsinformation

## Bei schwieriger Schlucksituation

### Ein Ratgeber für Patient\*innen und Angehörige

Essen und Trinken ist nicht nur die Erfüllung eines Grundbedürfnisses, es ist auch Lebensqualität. Kann dieses Bedürfnis nicht ausreichend erfüllt werden, kommt es schnell zu einer Mangelernährung mit schwerwiegenden Folgen wie Gewichtsverlust mit Abbau von Muskulatur, erhöhter Sturzgefahr und zunehmender allgemeiner Schwäche, besonders auch für das Immunsystems.

Mit diesem Informationsblatt möchten wir Sie unterstützen neue Möglichkeiten auszuprobieren, die bei Schluckproblemen helfen können.

#### **Beachten Sie:**

- ✓ Aufrechte Haltung beim Essen (Oberkörper 90°)
- ✓ Nach dem Essen ca. 20 min aufrecht sitzen bleiben
- ✓ Ruhige Umgebung ermögliche, Ablenkungen vermeiden
- ✓ langsames Essen fördern
- ✓ mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen
- ✓ Zahnprothese soll gut passen
- ✓ Flüssigkeiten je nach Bedarf eindicken (Empfehlung durch interdisziplinäres Team – Logopädie, Eingedickt kann mit Guarkernmehl, Flohsamen, Maizena oder dem medizinischen „Thick Up“ aus der Apotheke werden – wichtig ist nur eine individuell empfohlene und passende Konsistenz zu erreichen)
- ✓ Bei Husten den Oberkörper nach vorne bringen und zum Aushusten ermutigen
- ✓ Regelmäßige Mundhygiene
- ✓ Konsistenz der Nahrung auf die Probleme/ Ressourcen des Patienten abstimmen

## Tipps für einen abwechslungsreichen Speiseplan bei Schluckdiäten

- ✓ **Stufe 1: „glatte passierte Konsistenz“** - Lebensmittel müssen zu einem feinen homogenen Brei „Speisen müssen langsam vom Teller fließen“– „honigartig“ verarbeitet sein. Sie müssen absolut Klümpchen – und faserfrei sein und dürfen **keine** Stückchen enthalten. Bspw.: Dickflüssige Cremesuppen ohne Fasern, Krümel (z.B. Kräuter) und Stückchen, Puddingmilchsuppen, Apfelmus, Bananenmus (Obstgläschen um den 4ten Monat)
- ✓ **Stufe 2 „pürierte Kost“** - Lebensmittel müssen zu einer homogenen Masse zerkleinert sein. Es sollte ohne Mischkonsistenzen (z.B. Brühe mit Nudeln), krümelige, faserreiche, klebrige Speisen sein. Bspw.: Brot: eckiges Graubrot ohne Rinde, Weißbrot, Dysphagiebrot, Honig, Konfitüre ohne Stückchen und Kerne, bevorzugt Gelee, Frischkäse, feine Leberwurst, vegetarische Pastete, Topfen, Puddingbecher, Joghurt ohne Stückchen, Naturjoghurt, Kartoffelpüree, Passiertes bzw. weich gekochtes Gemüse
- ✓ **Schluckdiät Stufe 3 „passierte/weiche Normalkost“**- Weiche Kost, d.h. weich gedünstet oder gekocht, bzw. alle Speisen, die sich noch mit der Zunge zerdrücken lassen. Bspw.: Zusätzlich zu Stufe 1& 2: Erdäpfelknödel, Kartoffeln, Gemüse, weichgekocht ohne Fasern, Eingelegte Salate wie Rote, Fleisch weich oder passiert z.B. Hühnergeschnetzeltes, Faschiertes, Fleischbällchen, weiche Geflügelbrust mit viel Sauce.

Durch die richtige Konsistenz der Speisen und den empfohlenen Maßnahmen, können Sie eine Aspiration vermeiden. Zudem können diese Unterstützungsmöglichkeiten erneut Lebensqualität gewährleisten.

**TIPP:** Kochbuch“ Ernährung bei Schluckstörungen“ mit vielen Rezepten und Ideen