



Leben mit Dysphagie

Ein Leitfaden zum Umgang mit der
Diagnose "Schluckstörung" im Alltag

Marias Dysphagie-Reise

Maria ist die Inhaberin des örtlichen Blumenladens und führt diesen schon ihr Leben lang mit viel Liebe zum Detail. Sie ist eine wahre Künstlerin, die sorgfältig die passende Blumen-Kombination auswählt, um atemberaubende Sträuße für alle Kund:innen zu arrangieren.

Aber auch abseits der Arbeit zeigt sich Marias Engagement. Zu Hause verbringt sie gerne Zeit mit der Familie, kümmert sich liebevoll um die Enkelkinder und verköstigt gerne Jung und Alt am Wochenende beim Familienessen.

Leider hatte sie vor ein paar Monaten einen Schlaganfall und wurde ins Krankenhaus eingeliefert. Als Folge davon und neben anderen Beschwerden bekam sie Probleme beim Schlucken, woraufhin bei ihr nach einigen Tests eine Schluckstörung (Dysphagie) diagnostiziert wurde.

Obwohl es kein einfacher Weg war, haben Maria und ihre Familie nicht aufgegeben. **Mit Hilfe ihrer Familie und unter Anleitung des medizinischen Fachpersonals hat sich Maria an die neue Situation angepasst und gelernt, mit Dysphagie zu leben.**

Anfangs war es herausfordernd, aber als Familie haben sie eine gemeinsame Routine entwickelt. Sie haben gelernt, auf was es bei der Zubereitung von Speisen und der Körperhaltung zu achten gilt, damit Maria sicher essen und trinken kann, und sogar wieder angefangen ihre Lieblingsrezepte mit angepasster Konsistenz zu kochen.

Dieses Booklet wurde entwickelt, um auch Sie auf diesem Weg zu begleiten, genauso wie es bei Maria der Fall war. Egal, ob Sie selbst mit Dysphagie leben oder einen geliebten Menschen unterstützen, Ziel ist es, dass Sie sich im Alltag die Handhabung von Lebensmitteln und Getränken zutrauen und sich beim Essen und Trinken sicher fühlen.

Was ist Dysphagie?

Dysphagie ist der medizinische Fachbegriff für Schluckstörungen

Dysphagie kann durch eine Vielzahl von Krankheiten verursacht werden, wie zum Beispiel einen Schlaganfall, Kopf- und Halskrebs, Alzheimer / Demenz oder Parkinson. Obwohl sie häufiger bei Älteren auftritt, kann sie Menschen jeden Alters betreffen.

Dabei wird das Schlucken schwierig, weil die für das Kauen und Schlucken verwendeten Muskeln (Lippen, Kiefer, Zunge, Gaumen- und Rachenmuskulatur) **schwach oder unkoordiniert werden**. Dadurch kann Nahrung oder Flüssigkeit, statt in den Magen, in die Lunge gelangen, was umgangssprachlich als "Verschlucken" bezeichnet wird. **Die Schwere der Dysphagie kann variieren** - manche Personen haben Schwierigkeiten, bestimmte Lebensmittel, Flüssigkeiten oder Speichel zu schlucken, während andere überhaupt nichts schlucken können.

Es gibt zwei Arten von Dysphagie, abhängig davon, welcher Teil des Schluckvorgangs betroffen ist: oropharyngeale oder ösophageale Dysphagie.

Die oropharyngeale Dysphagie kann in Dysphagie bei festen Nahrungsmitteln (wenn die Person Schwierigkeiten hat, feste Speisen zu schlucken) und Dysphagie bei Flüssigkeiten (wenn die Person Schwierigkeiten hat, Flüssiges zu schlucken) unterteilt werden.

Es ist möglich, dass die Dysphagie feste Nahrungsmittel, Flüssigkeiten oder bei beides betrifft.



DIE GRÖSSTEN RISIKEN BEI DYSPHAGIE

Dysphagie kann schwere gesundheitliche Folgen verursachen, insbesondere wenn sie nicht rechtzeitig erkannt und sorgfältig behandelt wird. Daher ist es wichtig zu wissen, welche Komplikationen auftreten können und wie man ihr Auftreten minimieren kann.



Aspirationspneumonie:

Eine Aspiration, bei der Flüssigkeit oder Nahrungspartikel in die Atemwege gelangen, kann neben dem Risiko des Erstickens weitere schwerwiegende Folgen haben. Dazu zählt beispielsweise eine Aspirationspneumonie (Lungenentzündung durch Aspiration). Obwohl nicht jeder, der Nahrung oder Flüssigkeit in die Atemwege "aspiriert", eine Aspirationspneumonie entwickelt, besteht je nach individuellem Gesundheitszustand ein 50%iges Risiko. Bitte holen Sie sich bei Aspiration von Nahrung oder Flüssigkeit umgehend ärztliche Hilfe.



Mangelernährung:

Wiederkehrende Schluckprobleme und / oder die Angst vor dem Ersticken können zur Abneigung / Ablehnung des Essens führen. Auch der Verlust des Appetits kann verhindern, dass die täglich empfohlene Mengen an Nährstoffen erreicht wird. Dadurch können Folgen wie Mangelernährung (z. B. Gewichtsverlust, Schwäche, Müdigkeit oder Mobilitätsprobleme) auftreten. Ein/e Ernährungsberater:in kann in diesem Fall unterstützen, um eine angemessene und ausgewogene Ernährung sicherzustellen.



Erstickungsrisiko:

Zum Ersticken kann es kommen, wenn Flüssigkeiten oder Nahrungsmittel versehentlich in die falsche Röhre gelangen und die Atemwege blockieren. Wenn man nicht in der Lage ist, (stark genug) zu husten, kann dies zu einer längeren Blockade der Atemwege und sogar zur Erstickung führen. Einige einfache Vorsichtsmaßnahmen wie die Veränderung der Körperhaltung oder die Anpassung der Konsistenz von Getränken und Speisen können dazu beitragen, das Risiko des Erstickens zu minimieren.



Dehydrierung:

Für manche Dysphagie-Patient:innen kann es schwierig sein, Flüssigkeiten zu schlucken. **Wenn die empfohlene tägliche Flüssigkeitszufuhr nicht erreicht wird, kann dies zu Flüssigkeitsmangel (Dehydrierung) führen.** Um sicher zu trinken, kann der Einsatz von Verdickungsmitteln helfen, die die Zähigkeit (Viskosität) von Flüssigkeiten erhöhen. Befolgen Sie die Empfehlungen des medizinischen Fachpersonals, wie Flüssigkeiten angedickt werden sollten.



Kontaktieren Sie medizinisches Fachpersonal für individuelle Ratschläge zu Schluckproblemen.

WIE SCHLUCKT MAN SICHER?

Eine adäquate Körperhaltung während der Mahlzeiten ist eine der einfachsten, aber effektivsten Lösungen, um sicher zu essen / trinken und zu verhindern, dass Nahrung in die falsche Richtung gelangt.

Hier sind einige allgemeine Regeln:

- **SITZEN SIE IN AUFRECHTER POSITION:** Versuchen Sie, so bequem und aufrecht wie möglich zu sitzen, auch wenn Sie im Bett essen müssen. Verwenden Sie bei Bedarf Kissen, um sich abzustützen und ein Abrutschen nach unten oder zur Seite zu verhindern.



- **HALTEN SIE DEN KOPF NACH VORNE GEKIPPT:** Beim Schlucken halten Sie den Nacken gestreckt und das Kinn zur Brust geneigt. Das kann helfen, zu verhindern, dass Nahrung oder Flüssigkeiten in die Atemwege gelangen. Verwenden Sie bei Bedarf Nackenkissen, um eine stabile Position beizubehalten.



- Wenn es sich jemals so anfühlt, als ob Nahrung für kurze Zeit im Hals oder Brustbereich stecken bleibt, setzen Sie sich auf und strecken Sie sich, damit die Nahrung in den Magen rutscht.

WÄHREND DEM ESSEN

- **Nicht hetzen.** Nehmen Sie sich die ausreichend Zeit zum Kauen und Schlucken.
- Schaffen Sie eine **ruhige und angenehme Umgebung.**
- **Vermeiden Sie Ablenkung** während des Essens oder Trinkens. Schalten Sie den Fernseher/Radio aus.
- **Sitzen Sie aufrecht** (möglichst 90°). Verwenden Sie bei Bedarf Kissen zur Stabilisierung.
- Falls Sie einen **Zahnersatz** tragen, stellen Sie sicher, dass er optimal sitzt.
- **Nehmen Sie regelmäßig einen Schluck** von Ihrem angedickten Getränk (sofern vom medizinischen Fachpersonal empfohlen).
- **Entleeren Sie den Mund vollständig** zwischen den Bissen oder Schlucken.
- Wenn Ihr Mund eine schwächere Seite hat, führen Sie den Löffel **an der stärkeren Seite** ein.
- **Vermeiden Sie Unterhaltungen** während des Essens oder Trinkens.

NACH DEM ESSEN

- **Sitzen Sie mindestens 30-60 Minuten aufrecht** nach der Mahlzeit.
- Nehmen Sie die letzte Hauptmahlzeit **zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen** ein, um das Risiko von Reflux zu minimieren.
- Wenn Sie jemanden beim Essen unterstützen, stellen Sie regelmäßig sicher, dass der **Mund zwischen den Bissen oder Schlucken** leer ist.

Wie trinkt man sicher?

DIE ANPASSUNG DER KONSISTENZ VON FLÜSSIGKEITEN

Das Hinzufügen von Andickungsmitteln zu Getränken und flüssigen Speisen kann dazu beitragen, den Schluckvorgang zu verlangsamen und das Risiko zu verringern, dass Flüssigkeiten versehentlich in die Atemwege gelangen.

Ein Andickungspulver auf Xanthan-Basis dickt beim Mischen mit Flüssigkeiten innerhalb weniger Minuten an und erhöht damit die Sicherheit beim Schlucken. Diese Art von Andickungspulver (anders als jene auf Stärke-Basis) verändert weder den Geschmack, Geruch noch das Aussehen des Getränks, sodass der Genuss weiterhin uneingeschränkt möglich ist.

Es kann mit heißen, kalten, kohlenstoffhaltigen und stillen Getränken wie Wasser, Säften, milchbasierten Flüssigkeiten, alkoholfreiem/n Bier, Wein, Cocktails und Spirituosen gemischt werden.

Wie wendet man ein Andickungspulver auf Xanthan-Basis an?

Befolgen Sie immer die Anweisungen auf der Verpackung und bereiten Sie das Getränk in der von Ihrem medizinischen Fachpersonal empfohlenen Konsistenz vor.



1. Zuerst das Pulver: Überprüfen Sie die Dosierungstabelle für Ihr Andickungspulver auf Xanthan-Basis. Verwenden Sie den Messlöffel, der in der Dose enthalten ist, oder die portionierten Sachets. Nutzen Sie ein sauberes, trockenes Glas oder einen Becher.



2. Dann die Flüssigkeit: Fügen Sie die Flüssigkeit zum Pulver hinzu.



Umrühren: Rühren Sie sofort und solange, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist.



Servieren: Lassen Sie die angedickte Flüssigkeit mindestens eine Minute stehen. Bei milchbasierten Getränken kann es bis zu 20 Minuten dauern bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

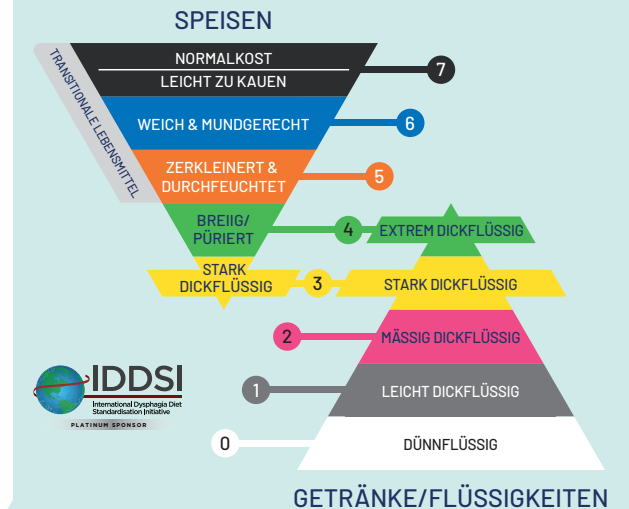
Vor dem Trinken können Sie die Konsistenz Ihrer Getränke gemäß dem **IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative)** Grundstruktur testen. Weitere Informationen finden Sie hier: www.iddsi.org

Die IDDSI Grundstruktur

Die International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI) ist ein evidenzbasiertes Rahmenwerk, das eine gemeinsame Terminologie für die Beschreibung von Lebensmitteltexturen und Flüssigkeitsstufen bereitstellt.

Nach der Diagnose Dysphagie legt das medizinische Fachpersonal die geeignete IDDSI-Stufe und die Art der Ernährung fest, die befolgt werden sollten. Für weitere Informationen konsultieren Sie bitte medizinisches Fachpersonal, Ihre/n Ärzt:in oder Logopäd:in und besuchen Sie die Website www.iddsi.org.

DIE IDDSI-GRUNDSTRUKTUR



IDDSI FLIESSTEST

Sie können einen **IDDSI-Trichter** verwenden, um die Konsistenz Ihrer Getränke zu testen.



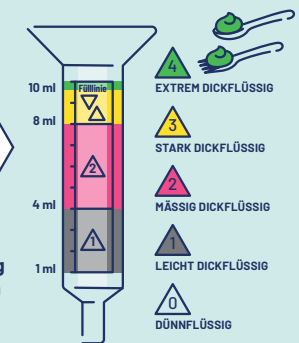
Bedecken Sie die untere Öffnung mit Ihrem Finger und füllen Sie 10 ml Flüssigkeit ein



Nehmen Sie den Finger von der Öffnung und starten Sie einen 10 Sekunden Timer



Verschließen Sie die untere Öffnung nach 10 Sekunden wieder mit dem Finger



Sie benötigen eine 10-ml-Spritze.

Das Level der Flüssigkeit nach den 10 Sekunden zeigt am Trichter die Konsistenzstufe des Getränks an. Der IDDSI-Trichter eignet sich nicht zur Bewertung von Stufe 4. Bitte entsorgen Sie die für die Testung verwendeten Lebensmittel anschließend.

Für weitere Informationen besuchen Sie: www.iddsi.org

GETRÄNKEREZEPTE

Café Frappé



Gießen Sie die Milch, den löslichen Kaffee und das Eis in ein Glas.



Mischen oder rühren Sie alle Zutaten gründlich.



Passen Sie die Konsistenz des Frappés an Ihre empfohlene IDDSI-Stufe an, indem Sie ein Xanthan-basiertes Andickungspulver hinzufügen.



Warten Sie, bis der Café die gewünschte Konsistenz erreicht hat, und servieren Sie ihn gekühlt.



ZUTATEN:

- 120 ml Milch Ihrer Wahl
- 10 g löslicher Kaffee
- 2 Kugeln Vanilleeis
- Xanthanbasiertes Andickungspulver entsprechend der benötigten Konsistenzstufe

Mango Milchshake



Tauen Sie die Mangostücke auf, falls diese gefroren sind.



Geben Sie die Mangos zum Joghurt, zur Milch und zum Kardamom.



Pürieren Sie alles mit einem Mixer und sieben Sie es.



Fügen Sie Zucker hinzu - nach Bedarf.



Falls notwendig, verwenden Sie ein Xanthan-basiertes Andickungsmittel, um die Konsistenz anzupassen.



ZUTATEN:

- 125 g Mango oder gefrorene Mangostücke
- 100 ml griechischer Joghurt
- 100 ml Milch Ihrer Wahl
- 1 Messerspitze Kardamom
- Xanthanbasiertes Andickungspulver entsprechend der benötigten Konsistenzstufe

Limonade



Geben Sie die erforderliche Menge des Xanthan-basierten Andickungspulvers in ein sauberes, trockenes Glas.



Öffnen Sie die Limonadenflasche, gießen Sie die Limonade in ein zweites Glas und rühren Sie um, bis die gesamte Kohlensäure entwichen ist. Geben Sie die Limonade nun in das erste Glas zum Andickungspulver.



Rühren Sie bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat.



Lassen Sie das Getränk einen Moment stehen, bevor Sie es servieren.



ZUTATEN:

- 200 ml Limonade
- Xanthanbasiertes Andickungspulver entsprechend der benötigten Konsistenzstufe

Bitte beachten Sie: Kohlensäurehaltige Getränke bilden Schaum und können die Löslichkeit des Andickungspulvers beeinträchtigen. Achten Sie darauf, dass die Kohlensäure komplett entwichen ist bevor Sie Andicken und dass keine Klümpchen vorhanden sind beim Servieren.

Rotwein



Geben Sie die erforderliche Menge des Xanthan-basierten Andickungspulvers in ein sauberes, trockenes Glas.



Fügen Sie den alkoholfreien Rotwein hinzu.



Rühren Sie bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat.



Lassen Sie das Getränk einen Moment stehen, bevor Sie es servieren.



ZUTATEN:

- 200 ml alkoholfreier Rotwein (Zimmertemperatur)
- Xanthanbasiertes Andickungspulver entsprechend der benötigten Konsistenzstufe

Bitte beachten: Überprüfen Sie vor dem Servieren die Konsistenz.

Wie isst man sicher?

DIE ANPASSUNG DER KONSISTENZ VON SPEISEN



1. Pürieren Sie die festen Bestandteile, um ihnen eine glattere, gleichmäßigere Textur zu verleihen, entsprechend den Empfehlungen des medizinischen Fachpersonals.

TIPP! ✓

Temperatur und Zeit beeinflussen die Konsistenz/ Zähigkeit (Viskosität) von Flüssigkeiten und Speisen. Mixen Sie die Lebensmittel im Optimalfall kurz vor dem Verzehr.



2. Verwenden Sie ein auf Xanthan basierendes Andickungspulver, um die Konsistenz von Speisen und Flüssigkeiten anzupassen.

Um Gerichte weicher oder feuchter zu machen, fügen Sie Öl oder Butter hinzu.



3. Passen Sie die Konsistenz der Lebensmittel entsprechend den Empfehlungen des medizinischen Fachpersonals und den Richtlinien der IDDSI-Grundstruktur an.



4. Stellen Sie sicher, dass das Essen eine glatte und gleichmäßige Textur ohne Klumpen hat, um ein sicheres Schlucken zu ermöglichen.

Stellen Sie sicher, dass jeder Bissen kompakt und leicht zu schlucken ist.

Essen Sie kleine Bissen.

Nehmen Sie 1/2 oder 1 Teelöffel auf einmal. Vermeiden Sie die Verwendung eines Strohhalms.

Es wird empfohlen, die Textur der Lebensmittel vor dem Servieren zu testen. Sie können dies gemäß den Richtlinien des IDDSI-Grundstruktur tun. Weitere Informationen finden Sie hier: www.iddsi.org

Sie können die Textur Ihrer Lebensmittel mit einer gewöhnlichen Gabel und einem Löffel testen.



Entfernen Sie alle schwer zu vermischenden Stücke oder Teile, die die Gleichmäßigkeit beeinträchtigen könnten, wie zum Beispiel Samen, Schalen, Gewürzstücke oder Haut.



Kochen oder dämpfen Sie bestimmte Lebensmittel (z. B. Fleisch), falls erforderlich, bis sie sehr zart sind.



Zerteilen Sie die Lebensmittel vor dem Einfüllen in den Mixer in kleine Stücke.



Pürieren Sie die Lebensmittel schrittweise in kleinen Mengen, um Klumpenbildung zu vermeiden.



Sieben Sie das Püree nach dem Mixen, um die verbleibenden Klumpen oder Stücke zu entfernen.



Bei festen oder trockenen Lebensmitteln fügen Sie zusätzlich Flüssigkeit hinzu, wie zum Beispiel Milch, Sahne/Schlagobers, milchfreie Alternativen, Bratensoße oder andere Saucen.

BREIIG/PÜRIERT

4



Löffel-Kipptest: Behält am Löffel seine Form, fällt als Ganzes vom Löffel, wenn man ihn neigt – wenige Rückstände am Löffel. Ist nicht klebrig.



Gabel-Tropftest: Eine kleine Menge kann zwischen den Zinken einer Gabel herunterfließen/-tropfen und nach unten hängen. Es fließt, tropft oder fällt jedoch nicht kontinuierlich durch die Zinken einer Gabel.

ZERKLEINERT & DURCHFUECHTET

5



Kann geschöpft und geformt werden.

Wenn das Essen mit einer Gabel zerdrückt wird, tritt es zwischen den Zinken der Gabel hindurch. Das weist darauf hin, dass die Partikelgröße kleiner als 4 mm ist.

WEICH & MUNDGERECHT

6



Gabel-Drucktest: Mit den Zinken einer Gabel Druck ausüben bis der Daumnagel beginnt, sich weiß zu färben. Die Probe ändert ihre Form, wird zerteilt oder zerdrückt.

LEICHT ZU KAUFEN / NORMALKOST

7



Die Probe ist einfach mit der Seite einer Gabel zu teilen.

Beim **Gabel-Drucktest** kehrt sie nicht in ihre ursprüngliche Form zurück, wenn der Druck nachlässt.

Es handelt sich um normale, alltägliche Lebensmittel mit weicher/zarter Textur.



Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an medizinisches Fachpersonal und besuchen Sie: www.iddsi.org/Testing-Methods

WIE MAN MAHLZEITEN NÄHRSTOFFREICHER MACHT

Für viele Patient:innen, bei denen eine Dysphagie diagnostiziert wurde, ist eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung eine Herausforderung. Ein/e Ernährungsberater:in kann individuelle Ernährungsempfehlungen geben.

Eine ausgewogene Ernährung sollte Zutaten aus allen Lebensmittelgruppen sowie alle notwendigen Nährstoffe enthalten. Essen Sie weniger und öfter, verteilen Sie die Mahlzeiten über den Tag und snacken Sie zwischendurch.

PROTEINE:

- Fügen Sie **Eier** (reich an Protein) zu Ihrem Speiseplan hinzu.
- Verwenden Sie **Milchprodukte** wie Milch, Topfen/Quark, Joghurt und Eiscreme oder angereicherte pflanzliche Alternativen.
- Mischen Sie Frischkäse, Hüttenkäse oder geriebenen **Käse** in Gerichte beim Kochen.
- Pürieren Sie **proteinreiche pflanzliche Lebensmittel** wie Linsen, Erbsen, Kichererbsen ...
- **Essen Sie Fisch** – probieren Sie glatte, pürierte Versionen oder Mousse von fettem Fisch wie Lachs und Makrele.



BALLASTSTOFFE:

Integrieren Sie **Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte** in Ihre pürierten Speisen. Das Dämpfen von Lebensmitteln ermöglicht es Ihnen, den Ballaststoffgehalt zu erhalten.



FETT UND ZUCKER:

- Reichern Sie Ihre Gerichte mit **Olivenöl, Butter, Gewürzen und Saucen** an.
- Fügen Sie **fettreiche Milchprodukte** wie Milch oder Sahne/Schlagobers zu den Gerichten hinzu.
- Geben Sie **Honig und Fruchtsäfte** zu Pürees oder Desserts hinzu.



TIPP!

Vermeiden Sie **es, Gemüse zu lange zu kochen**, um die Nährstoffe zu erhalten.

TIPP!

Trinknahrungen können Sie bei Ihrer täglich notwendigen Nährstoffaufnahme unterstützen. Holen Sie sich Rat vom medizinischen Fachpersonal.



Medizinisches Fachpersonal kann Ihnen orale Nahrungsergänzungsmittel empfehlen.

WIE MAN MAHLZEITEN ANSPRECHEND GESTALTET



Wählen Sie köstliche und schmackhafte Gerichte aus und würzen sie nach Belieben während der Anpassung an die empfohlene Konsistenz.



Achten Sie auf die Präsentation der Speisen. Verwenden Sie verschiedenste farbenfrohe Gemüsesorten, um Geschmack und Erscheinungsbild zu verbessern.



Verwenden Sie Formen oder Ausstecher für die pürierten oder gemixten Lebensmittel.



Servieren Sie die Mahlzeiten mit der richtigen Temperatur, um den Geschmack zu maximieren.



Richten Sie Fleisch und Gemüse getrennt an, um das beste Geschmackserlebnis zu erzielen.



Mahlzeiten-Vorschläge

Frühstück und Zwischenmahlzeiten

WÄHLEN SIE EINES DER FOLGENDEN REZEPTE JE NACH IHREM GESCHMACK.

Bananen-Shake

- ½ Glas Milch
- 1 Banane
- Zimt

Kichererbsen-Ei-Püree

- 1 Ei (gerührt, pochiert oder gekocht)
- 1 Esslöffel Kichererbsenmehl
- 2-3 Esslöffel Milch (mehr Milch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen)

Mango Smoothie Püree

- ½ Tasse griechischer Joghurt
- ½ Mango
- Frischer Zitronensaft
- Milch (falls nötig, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen)

Ananas Püree mit Keksen und Milch

- 2 Ananasscheiben in Saft
- 3 Kekse
- ¾ Tasse Milch



Geben Sie die Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie sie, bis die Textur vollkommen glatt ist.

TIPPS:

- **Vergessen Sie nicht, ein Getränk** zu Ihrer Mahlzeit zu servieren.
- Bereiten Sie Ihre Mahlzeit **direkt vor dem Essen zu**.
- **Sie können xanthanbasiertes Andickungspulver hinzufügen**, um überschüssiges Wasser zu reduzieren oder um die vom medizinischen Fachpersonal vorgeschriebene Konsistenz zu erreichen. Dies sollte unter ärztlicher Aufsicht geschehen.
- Sie können die Früchte nach Ihren Vorlieben austauschen. **Vermeiden Sie Fruchtsamen** wie bei Erdbeeren, Kiwis, Brombeeren, usw.
- Fügen Sie den andickten, zubereiteten Rezepten **keine Eiswürfel** hinzu.

Mittag- und Abendessen

Bereiten Sie Ihr ausgewogenes Mittag- und Abendessen zu und verwenden Sie Zutaten aus mindestens 3 Lebensmittelgruppen. Als Dessert können Sie ein Stück Obst püriert oder einen pürierten Milchshake wählen.

1 GEMÜSE

Verwenden Sie verschiedenste Gemüsesorten für eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung.

2 KARTOFFELN / REIS / NUDELN / BOHNEN

Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln, Reis, Bohnen oder Nudeln lassen sich leicht pürieren und dienen als Energielieferant für Ihren Körper.



3 HUHN / RIND / SCHWEIN / FISCH / EIER

Nehmen Sie tierische und pflanzliche Proteine (Eiweiß) in Ihre Ernährung auf, um die Muskelmasse und -kraft zu erhalten.



Kochen Sie die Zutaten mit heißer Flüssigkeit, bis eine glatte Textur entsteht.



Füllen Sie die Mischung in einen **Mixer**.



Fügen Sie **Olivenöl oder Butter/Margarine** hinzu und **pürieren** Sie alles, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dicken Sie nach Bedarf an.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrer Dysphagie-Reise zu unterstützen.

Dieses Heft wurde zusammengestellt, um Ihnen und Ihren Angehörigen zu helfen.

Es enthält detaillierte Informationen zu Dysphagie sowie umfassende und praktische Ratschläge, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen.

Mit Empfehlung von



Unterstützt von

