

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

SCHATZBERGER I
Ernährungstherapie bei Schluckstörungen

*Journal für Ernährungsmedizin 2002; 4 (4) (Ausgabe für Schweiz)
12-13*

*Journal für Ernährungsmedizin 2002; 4 (4) (Ausgabe für
Österreich), 14-15*

Homepage:

**[www.kup.at/
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)**

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

Mit Nachrichten der



**INTERDISZIPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG**

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Ernährungstherapie bei Schluckstörungen

I. Schatzberger

Um die Möglichkeit einer optimalen Ernährung bieten zu können, bedarf es einer interdisziplinären Zusammenarbeit von Ärzten, Pflegedienst, dipl. LogopädInnen und dipl. DiätassistentInnen & ernährungsmedizinischen BeraterInnen.

Nach abgeschlossener Vordiagnostik ist ein individueller Ernährungsplan zu erstellen. Die Nährstoffzufuhr sollte dabei den ernährungsphysiologischen Kriterien hinsichtlich Energiezufuhr, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Flüssigkeitszufuhr entsprechen.

Weiters sind optimale Eßbedingungen zu schaffen:

- ☞ Aufrechte Sitzposition
- ☞ Eß- und Trinkhilfen

Voraussetzungen für die Speisenauswahl (Tab. 1)

- ☞ Bolusgröße
- ☞ Speisentemperatur
- ☞ Geschmack
- ☞ Geruch
- ☞ Konsistenz
 - einheitlich
 - nicht bröselig
 - nicht grobkörnig
 - nicht fasrig
 - keine Kohlensäure
 - keine Kräuter in Flüssigkeiten
 - nichts Klebriges
 - glatte Konsistenz

Nomenklatur der Konsistenzen

Definition der Speisenkonsistenz

- ☞ Breiig-cremeartig: z. B. Kinder-Obstgläschen, Gemüse oder Obstmus etc.
- ☞ Löffelfest-weich: z. B. kompaktes Kartoffelpüree, stichfeste Cremen etc.
- ☞ Modifiziert kompakt: z. B. gedünsteter Fisch, weich gekochte Kartoffeln etc.; die Speisen können mit der Zunge am Gaumen zerdrückt werden
- ☞ Modifizierte Normalkost: z. B. Teigwaren mit Sauce, gedünstetes Gemüse etc.

Definition der Flüssigkeiten

- ☞ Düninflüssig: alle Getränke, die die Konsistenz von Wasser aufweisen
- ☞ Sämigflüssig: z. B. Fruchtnektar (ohne Fruchtfleisch), gerührtes Joghurt etc.
- ☞ Dickflüssig: z. B. gemixte Fruchtjoghurts, Eisfrappé etc.

Durch den Einsatz diverser industriell gefertigter Verdickungsmittel ist es möglich, die richtige Konsistenz herzustellen. Diese Verdickungsmittel können, je nach Bedarf, in kalte oder warme Speisen eingerührt werden.

Zusatznahrungen, wie Trinknahrungen, können mit Verdickungsmitteln in eine bevorzugte, schluckfreundli-

Tabelle 1: Nahrungsmittelauswahl bei Schluckstörungen

Nahrungsmittelgruppe	Geeignete Speisen	Ungeeignete Speisen
Fleisch	Geflügel, Kalbfleisch, Kaninchen, feinfasriges Schweinefleisch	Rindfleisch, Faschiertes, trockenes, zähes Fleisch
Wurst	Putenextrawurst, Extrawurst, Leberkäse, Schinkenterrine, Teewurst	Wurst mit Stückchen, grobe Wurst, Corned Beef
Fisch	Fisch ohne Gräten, Petersfisch, Scholle ohne Haut	Trockenes Fischfleisch, Fische mit Haut und Gräten (Sardinen, Sprotten), panierte Fische
Käse	Topfenkäse, Streichkäse, Schnittkäse	Schmelzkäse, Käse mit Nuß- oder Pfefferstücken, Kräuterkäse
Eier	Feuchtes Rührei, Eistich, pochiertes Ei	Hartgekochtes Ei, Spiegelei, trockenes Rührei
Süßspeisen	Cremen, Pudding, Obstmus, Flammerie, Honig, Marmelade aus geeigneten Obstsorten	Nougatcremen, Konfekt, Nußschokolade
Soja	Tofu	Texturiertes Soja aus Sojawürfeln oder Stückchen wie bei Gulasch oder Bologneseersatz
Getreideprodukte, Nahrungsmittel	Entrindetes Weißbrot (altbacken), Mischbrot (altbacken), Kindergrieß, flaumige Servietten-Grießknödel, Reisflocken, weiches Biskuit mit Schlagobers oder Topfencreme	Unvermahlene Körner, Reis, Haferflocken, Teigwaren, frisches Weißbrot, Kuchen mit Nüssen, Rosinen, Mohn
Kartoffeln	Weichgekochte Salzkartoffeln, Butterkartoffeln, Püree	Bratkartoffeln, Kartoffelknödel, Pommes frites, Kartoffelchips
Gemüse	Kohlrabi, Karotten, Karfiol, Spinat, Sellerie, Tomatenfleisch, Rote Rüben, Zucchini, Kürbis, Schnittbohnen, Spargelspitzen	Lauch, Rhabarber, Linsen, Mais, Bohnen, Erbsen, Sauerkraut, Kohl, Rettich, Küchenkräuter
Obst	Melone, Banane, rohes Obst feinst gemixt, Obstmus, Beeren (durch Haarsieb gestrichen)	Ananas, Zitrusfrüchte, Beeren (mit Kern), Weintrauben
Milch und Milchprodukte	Milch, Buttermilch, Sauermilch, Milchmix, Kefir, Joghurt, Topfen (mit Obstmus), Fruchtjoghurt (selbst hergestellt)	Fruchtjoghurt mit Fruchtstückchen, Kräutertopfen
Getränke	Obst- und Gemüsesäfte, Tee, Leitungswasser	Kohlensäurehaltige Getränke, alkoholische Getränke
Gewürze	Süß, sauer, salzig, Gewürze im Gewürzsackerl mitkochen	Scharf, bitter

Aus dem Haus der Barmherzigkeit, Wien

Korrespondenzadresse: DDA & EMB Ilse Schatzberger, Haus der Barmherzigkeit, Vinzenzgasse 2–6, A-1180 Wien;

E-Mail: ilse.schatzberger@hdb-wien.at

che Konsistenz gebracht werden. Somit besteht die Möglichkeit, Nährstoffdefizite auszugleichen. Praktikabel sind weiters auch Instantmenüs in diversen Geschmacksrichtungen, Milchbrei sowie Gläschennahrung.

Verwendete Literatur:

1. Biesalski HK, Fürst P, Kaspar H, Kluthe R, Pöler W, Puchstein C, Stählin HB. Ernährungsmedizin. 2. Auflage. Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 1999; 456–8.
2. Volkert D, Hesecker H. Ernährung im Alter. Quelle und Meyer, Wiesbaden, 1997.
3. Thaler U. Ernährungstherapeutische Maßnahmen bei Kau- und Schluckstörung. Ernährung Nutrition Österr Z Wiss Technik Recht Wirtsch 1998; 22: 323–5.
4. Zifko U, Schwarz S. Symposium und Workshop Diagnose und Therapie neurogener Dysphagien. Bad Pirawarth 4/2001.