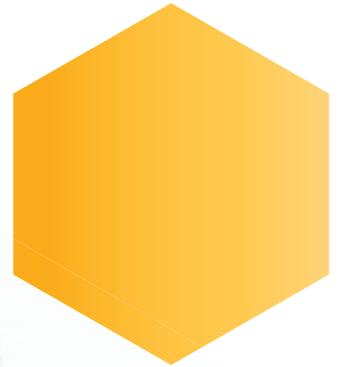


STOLZER UNTERSTÜTZER VON



Von Patienten  
inspiriert

# Ihr umfassendes Handbuch zu Dysphagie

# Persönliche Daten

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Ihnen wurde folgende Konsistenzstufe empfohlen:

## FLÜSSIGKEITEN:

 Stufe 0/Dünnflüssig

 Stufe 1/Gering angedickt

 Stufe 2/Leicht angedickt

 Stufe 3/Mittel angedickt

 Stufe 4/Stark angedickt

## SPEISEN:

 Stufe 3/Verflüssigt

 Stufe 4/Püriert

 Stufe 5/Kleingehackt & feucht

 Stufe 6/Weich

 Stufe 7/Normal

Logopädin/Logopäde: \_\_\_\_\_

Kontaktnummer: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Ernährungsberater: \_\_\_\_\_

Kontaktnummer: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Weitere Informationen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Inhalt

Einleitung	4
Was ist Dysphagie?	5
Diagnose und Behandlung	7
Sicheres Schlucken	8
Trinken mit Dysphagie	9
So wird ThickenUP® Clear angewendet	10
Essen mit Dysphagie	12
Texturlevel für Speisen	13
 <b>STUFE 3 / VERFLÜSSIGT</b>	13
 <b>STUFE 4 / PÜRIERT</b>	13
 <b>STUFE 5 / KLEINGEHACKT &amp; FEUCHT</b>	14
 <b>STUFE 6 / WEICH</b>	14
 <b>STUFE 7 / NORMAL</b>	15
Koch-Tipps	16
<b>REZEPTE</b>	18
Frühstück	18
Mittagessen	19
Warmes Abendessen	20
Snack	23
Einweichlösung für Brot & Gebäck	24
Was tun bei Appetitlosigkeit	25
Tipps	26
Gewichtstabelle	30
Notizen	31

# Einleitung

Dieses Handbuch wurde erstellt, um Ihr Leben mit einer Schluckstörung (Dysphagie) zu unterstützen - von der Diagnose bis zum Umgang im Alltag.

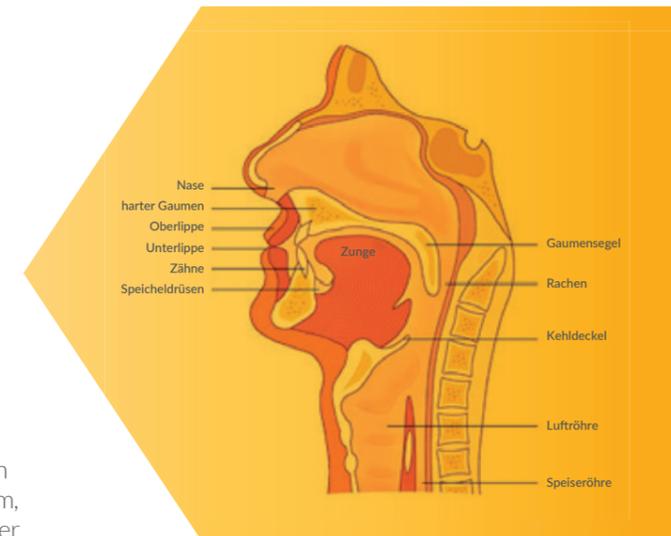
Essen und Trinken soll Freude und Genuss sein. Die folgenden Informationen und Tipps sollen hilfreich und anregend sein.

## Was ist Dysphagie?

Dysphagie ist der medizinische Begriff für Schluckbeschwerden. Diese Beschwerden treten üblicherweise durch Krankheiten wie Schlaganfall, Alzheimer oder andere Kopfverletzungen auf.

Das Schlucken bereitet Schwierigkeiten, da die Muskeln, die beim Kauen und Schlucken verwendet werden (Lippen-, Kiefer-, Zungen-, Gaumen- und Rachenmuskel) schwach sind oder unkoordiniert arbeiten. Als Folge davon können Lebensmittel und Getränke statt in den Magen in die Luftröhre - also buchstäblich in den falschen Hals - gelangen. Dies kann zu Husten und schlimmstenfalls sogar einer Lungenentzündung führen.

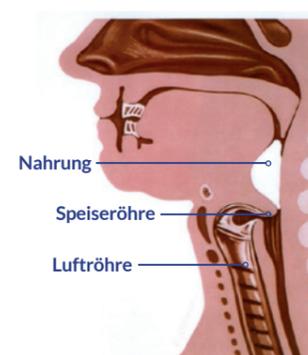
Manche Personen mit Dysphagie haben nur beim Schlucken bestimmter Lebensmittel oder Getränke Probleme, andere können fast nichts mehr schlucken.



### Der Schluckvorgang

Schlucken ist ein komplexer Vorgang und umfasst die Koordination von Nerven und 50 unterschiedlichen Muskelpaaren im Mundraum, Rachen, Kehlkopf und Speiseröhre<sup>1</sup> - so wird deutlich, warum dieser Vorgang manchmal nicht mehr so effizient funktioniert wie er eigentlich sollte.

### Schluckphasen



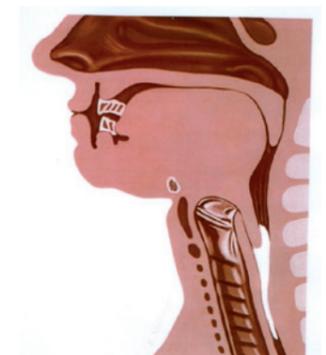
1

Nahrung kommt in den Mund und wird zerkaut, bis sie zu einem weichen Bolus geformt wird, der heruntergeschluckt werden kann



2

Die Nahrung gelangt in den Rachen. An diesem Punkt verschließen bestimmte Muskeln Ihre Atemwege, um Ihre Lunge zu schützen, damit die Nahrung sicher in die Speiseröhre gelangen kann



3

Die Nahrung bewegt sich durch die Speiseröhre weiter in den Magen



# Was ist Dysphagie?

## Der Schluckvorgang mit Dysphagie



Bei Dysphagie können entweder Muskeln, die Ihre Atemwege schützen sollen, nicht mehr richtig funktionieren, so dass Speisen und Flüssigkeiten in die Lunge gelangen, oder die beteiligten Muskeln arbeiten zu wenig effektiv, so dass Nahrungsteile immer wieder im Hals oder in der Speiseröhre steckenbleiben.

## Mögliche Anzeichen für Dysphagie



Husten oder Würgen beim Essen oder Trinken



Wiederholte Atemwegsinfektionen



Die Stimme hört sich nach dem Essen oder Trinken gurgelnd oder feucht an



Lebensmittel oder Getränke treten aus der Nase aus



Lebensmittel oder Getränke treten aus dem Mund aus



Laufende Nase oder tränende Augen während oder gleich nach dem Essen



Ein Gefühl, dass Speisen oder Getränke «in den falschen Hals geraten sind»



Schmerzen oder Unwohlsein beim Schlucken



Ein Gefühl, dass Lebensmittel in Ihrem Rachen oder in der Brust stecken geblieben sind



Unerklärter Gewichtsverlust



Ansammeln von Nahrung in den Backen



Nach dem Schlucken verbleibt noch Nahrung im Mund



Langsameres Essen als gewöhnlich oder Vermeiden von Essen/Trinken



Hochwürgen von Essen

# Diagnose und Behandlung

## Diagnose im Fall von Dysphagie

Ihr Logopäde untersucht, was genau das Schlucken für Sie erschwert und gibt Ihnen Ratschläge, welche Lebensmittel und Getränke Sie problemlos zu sich nehmen können untersucht, warum das Schlucken für Sie erschwert ist und zeigt Ihnen möglicherweise auch Übungen oder Positionen, die Ihnen helfen können, sicherer und einfacher zu schlucken.

Falls Sie unerwartet an Gewicht verloren haben, kann eine gezielte Ernährungstherapie durch eine Ernährungsberaterin notwendig werden. Sie wird entsprechend Ihrem Kalorien und Nährstoffbedarf ernährungstherapeutische Massnahmen empfehlen.

Eine umfassende Schluckuntersuchung kann folgende Schritte umfassen:

- Durchführen eines Screenings (EAT-10 Tests), das als Screening Tool dient
- Umfassende Untersuchung und Funktionskontrolle aller am Schluckakt beteiligten Bereiche
- Beobachtetes Essen und Trinken von verschiedenen Speisen und Getränken
- Der Logopäde fühlt die Schluckfunktion meist durch Anlegen einer Hand an Mundboden und Kehlkopf
- Manche Therapeuten verwenden auch ein Stethoskop, um beim Schlucken zuzuhören
- Der Logopäde sucht nach Anzeichen dafür, ob Speisen oder Getränke vor, während und nach dem Schlucken in die Luftröhre gelangen

Nach der klinischen Schluckuntersuchung durch den Logopäden ist in der Regel eine bildgebende Untersuchung nötig. Dadurch kann das Risiko des Verschluckens genau eingeschätzt werden und die Ursache der Störung individuell therapiert werden. Zudem können Empfehlungen zur sichersten Konsistenz für Nahrung und Flüssigkeiten gemacht werden.

## Behandlung von Dysphagie

Ihr Logopäde empfiehlt Ihnen vielleicht, die Konsistenz Ihrer Lebensmittel und Getränke zu ändern, damit Sie diese leichter schlucken können. Angedickte Getränke und weichere Speisen können das Schlucken erleichtern, da sie im Mund einfacher kontrolliert werden können. Ausserdem bewegen sie sich langsamer im Rachen, und somit können Ihre Muskeln die Atemwege besser schützen.

Ihr Logopäde kann Ihnen bestimmte Übungen und Techniken zeigen. Er oder sie kann Ihnen auch Ratschläge zur Position, Haltung und spezielle angepasste Produkte geben (Dysphagie-Löffel oder Tassen, welche die auf einmal zu schluckende Flüssigkeit beschränken).

Ihr Logopäde empfiehlt Ihnen vielleicht auch Übungen, um Ihre Muskeln im Mund und/oder im Hals zu stärken, die Sie zum Kauen und Schlucken von Nahrung brauchen.

Es ist wichtig, dass Sie die Empfehlungen Ihres Logopäden befolgen.



# Sicheres Schlucken

## 10 Tipps für sichereres Schlucken

- ✓ Sitzen Sie zum Essen wenn möglich aufrecht. Eine sichere Alternative ist auch die Seitenlage, so dass sie mit dem Kopf gegen die Wand schauen können
- ✓ Vermeiden Sie die Blickrichtung gegen die Decke
- ✓ Sitzen Sie nach dem Essen oder Trinken, wenn möglich 30 Minuten aufrecht
- ✓ Verringern Sie Ablenkungen beim Essen oder Trinken, schalten Sie z. B. den Fernseher oder das Radio aus
- ✓ Vermeiden Sie es, während dem Essen oder Trinken zu reden. Wenn sich kein Essen mehr im Mund befindet, ist das Sprechen selbstverständlich möglich
- ✓ Lassen Sie sich Zeit zum Essen und Trinken, damit die Mahlzeiten nicht gehetzt werden
- ✓ Nehmen Sie kleine Bissen oder Schlucke von Speisen und Getränken. Grosse Mengen können Schwierigkeiten beim Schlucken verursachen
- ✓ Machen Sie zwischen jedem Schlucken Pause, um sicherzugehen, dass Sie alles in Ihrem Mund heruntergeschluckt haben, bevor Sie einen weiteren Bissen oder Schluck nehmen
- ✓ Falls das Essen für Sie anstrengend ist, kann es einfacher sein, häufiger kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen
- ✓ Befolgen Sie alle Empfehlungen Ihres Logopäden oder Ernährungsberaters – diese wurden aufgestellt, damit Sie sicher essen und trinken können
- ✓ Für Familienmitglieder/Pflegekräfte: Stellen Sie sicher, dass die Person vollständig geistesgegenwärtig ist, bevor Sie jemandem mit Schluckbeschwerden Lebensmittel oder Getränke anbieten

# Trinken mit Dysphagie

Vielleicht hat Ihnen Ihr Logopäde ein Eindickungsmittel namens ThickenUP® Clear empfohlen. Dies verdickt Ihre Getränke zu einer sicheren Konsistenz zum Schlucken – Ihr Logopäde sagt Ihnen, ob Sie Stufe 1 (Gering angedickt), Stufe 2 (Leicht angedickt), Stufe 3 (Mittel angedickt) oder Stufe 4 (Stark angedickt) für Ihre angedickten Getränke benötigen.

## Was ist ThickenUP® Clear?

ThickenUP® Clear ist ein Pulver, das innerhalb von Minuten nach dem Vermischen mit Ihrem Getränk andickt, wodurch Sie ein Getränk erhalten, das Sie sicher schlucken können. ThickenUP® Clear verändert dabei nicht den Geschmack, den Geruch oder das Aussehen Ihres Getränks und garantiert so, dass Sie Ihre Lieblingsgetränke weiterhin geniessen können. Es kann mit heissen, kalten, kohlenstoffhaltigen und stillen Getränken gemischt werden.

**Mit ThickenUP® Clear angedickte Getränke behalten ihr natürliches Aussehen bei.\* Das Pulver löst sich in allen Arten von Flüssigkeiten vollständig auf, ohne Klumpen zu bilden.**



## ThickenUP® Clear auf einen Blick

- Ändert nicht den Geschmack von Lebensmitteln oder Getränken
- Dickt mit der Zeit nicht weiter an – das heisst, morgens können Kannen vorbereitet werden und bis zu 24 Stunden abgedeckt im Kühlschrank oder sechs Stunden bei Raumtemperatur aufbewahrt werden
- Löst sich vollständig auf – das Aussehen der Getränke ändert sich nicht
- Die Getränke werden nicht dünnflüssiger, wenn sie mit Speichel in Kontakt kommen
- Glutenfrei und für Vegetarier geeignet
- Bildet keine Klumpen (Klumpen können ein Erstickenrisiko darstellen)
- Kann in kohlenstoffhaltigen Getränken verwendet werden, die trotzdem spritzig bleiben
- Kann auch als Einweichlösung verwendet werden, um eine glatte Textur für einige Lebensmittel zu erhalten (siehe Seite 26)
- Kann pürierten Speisen hinzugefügt werden, damit die Konsistenz besser für eine texturangepasste Ernährung geeignet ist (siehe Seite 12)

\* Bei genauer Befolgung Gebrauchsanweisung, wenn die Anweisungen auf der Verpackung beachtet werden.



# Eindicken mit ThickenUP® Clear leicht gemacht

ThickenUP® Clear mit Ihrem Getränk zu mischen ist einfach. Geben Sie die gewünschte Menge Pulver wie unten aufgezeigt zuerst in ein Glas oder 1 Tasse, fügen Sie die Flüssigkeit unter ständigem Rühren bei.

- 1. Zuerst das Pulver**  
Verwenden Sie den Messlöffel im Behälter
- 2. Flüssigkeit hinzufügen**  
Geben Sie die Flüssigkeit zum Pulver dazu
- 3. Verrühren**  
Verrühren Sie die Mischung sofort, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat
- 4. Servieren**  
Immer wieder frisch zubereitete Getränke schmecken besser

## Tipps zum Mischen von ThickenUP® Clear

- Verwenden Sie eine saubere, trockene Tasse oder ein Glas
- Verwenden Sie einen Messbecher, um die richtige Menge Flüssigkeit für das Pulver sicherzustellen
- Verwenden Sie den Messlöffel von ThickenUP® Clear, um die genaue Dosierung zu gewährleisten
- Bewahren Sie angedickte Getränke maximal 24 Stunden im Kühlschrank auf
- Geben Sie kein Pulver mehr dazu, sobald das Getränk angedickt wurde
- Eine geöffnete Dose sollte innerhalb von 4 Wochen aufgebraucht werden
- Trotz der Schluckstörung sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1,5 - 2 Liter pro Tag achten

## Weitere Tipps

### Heissgetränke

Bereiten Sie das Heissgetränk nach Vorliebe der jeweiligen Person zu, bevor Sie das Pulver dazugeben. Lassen Sie das angedickte Getränk aus Sicherheitsgründen leicht abkühlen, bevor Sie es servieren.

### Kohlensäurehaltige Getränke

Rühren Sie das kohlensäurehaltige Getränk für optimale Ergebnisse, um die Kohlensäuremenge zu reduzieren.

### Milch

Lassen Sie Milchgetränke nach der Zugabe von ThickenUP® Clear einige Minuten stehen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

### Resource-Trinknahrungen (200 ml)

Geben Sie die Hälfte der Trinknahrung (z. B. Resource® Energy/Resource® 2.0 Fibre) dazu und verrühren Sie die Mischung sofort, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat. Geben Sie die zweite Hälfte der Trinknahrung dazu und verrühren Sie die Mischung weiter, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat. Lassen Sie das Getränk 10-15 Minuten stehen, bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Die richtige Stufe zu mischen ist einfach, nutzen Sie bitte die unten stehende Tabelle, um zu erfahren, wie viel Pulver Sie benötigen, um Ihr Lieblingsgetränk zuzubereiten.

## Zum Ausfüllen durch den Logopäden

Sie benötigen angedickte Getränke der Stufe \_\_\_\_\_

Bitte verwenden Sie \_\_\_\_\_ Messlöffel ThickenUP® Clear je 100 ml Flüssigkeit.

FLÜSSIGKEITSMENGE	ANZAHL MESSLÖFFEL
150ml - Kleines Wasserglas	_____
200ml - Normales Trinkglas	_____
300ml - Halbliterkrug	_____



# Essen mit Dysphagie

Ihr Logopäde empfiehlt Ihnen vielleicht eine texturmodifizierte Ernährung.

Dafür wird Ihre Nahrung angepasst, um einfacheres und sichereres Kauen und Schlucken zu ermöglichen.

## Was sind Stufen der Texturmodifizierung?

Die für Sie richtige, sicherste Stufe wird individuell von Ihrem Logopäden nach den Untersuchungen Ihrer Schluckfähigkeit festgelegt.

## Zum Ausfüllen durch den Logopäden

Ihre empfohlene Konsistenzstufe ist : \_\_\_\_\_

# IDDSI-Nahrungsmittelstufen

## 3 STUFE 3/VERFLÜSSIGT

### BESCHREIBUNG/ EIGENSCHAFTEN

- Kann aus einer Tasse getrunken werden
- Kann nur schwer mittels eines Standardtrinkhalm getrunken werden
- Kann nicht mit einer Gabel gegessen werden, da es langsam durch die Zinken tropft
- Kann mit einem Löffel gegessen werden
- Kann ohne zu kauen geschluckt werden
- Glatte und homogene Textur

### PHYSIOLOGISCHE BEGRÜNDUNG FÜR DIESE ANDICKSTUFE

- Falls die Zungenkontrolle nicht ausreichend ist für Getränke der Stufe leicht angedickt (Stufe 2), dann ist die Stufe Verflüssigt/Mittel angedickt vielleicht passend, denn diese:
- Ermöglicht mehr Zeit zur oralen Kontrolle
- Erfordert etwas Zungenanstrengung

## 4 STUFE 4/PÜRIERT

### BESCHREIBUNG/ EIGENSCHAFTEN

- Kann mit einer Gabel oder einem Löffel gegessen werden
- Erfordert kein Kauen
- Kann gespritzt, geschichtet oder geformt werden
- Fällt bei Neigung komplett vom Löffel und behält die gleiche Form auf dem Teller bei
- Soll eine homogene Konsistenz aufweisen und nicht klebrig sein

### PHYSIOLOGISCHE BEGRÜNDUNG FÜR DIESE ANDICKSTUFE

- Falls die Zungenkontrolle deutlich reduziert ist, ist diese Kategorie wahrscheinlich am besten
- Erfordert weniger Zungenanstrengung als kleingehackt und feucht (Stufe 5), Weich (Stufe 6) und Normalkost (Stufe 7), aber mehr als Verflüssigt/Mittel angedickt (Stufe 3)
- Kein Beissen oder Kauen erforderlich



# IDDSI-Nahrungsmittelstufen

## 5 STUFE 5/KLEINGEHACKT UND FEUCHT

### BESCHREIBUNG/ EIGENSCHAFTEN

- Kann mit einer Gabel oder einem Löffel gegessen werden
- Kann mit einem Löffel aufgenommen und auf dem Teller geformt werden (z. B. zu einem Ball)
- Weich und durchfeuchtet ohne separate dünne Flüssigkeit
- In den Speisen sind kleine Stücke sichtbar
  - Stücke von 2 mm bei Kindern
  - Stücke von 4 mm bei Erwachsenen
- Die kleinen Stücke können einfach mit der Zunge zerdrückt werden

### PHYSIOLOGISCHE BEGRÜNDUNG FÜR DIESE ANDICKSTUFE

- Beissen ist nicht erforderlich
- Minimales Kauen erforderlich
- Mit der Zunge alleine können bei dieser Textur kleine weiche Partikel zerkleinert werden
- Die Zungenkraft ist nötig, um den Bolus zu bewegen

## 6 STUFE 6/WEICH

### BESCHREIBUNG/ EIGENSCHAFTEN

- Kann mit einer Gabel oder einem Löffel gegessen werden
- Kann mit einer Gabel oder einem Löffel gegessen werden

### PHYSIOLOGISCHE BEGRÜNDUNG FÜR DIESE ANDICKSTUFE

- Schneiden oder abbeissen ist nicht erforderlich
- Kauen ist erforderlich
- Zungenkraft und -kontrolle ist nötig, um die Lebensmittel zum Kauen zu bewegen und beim Kauen im Mund zu behalten
- Zungenkraft ist nötig, um den Bolus zu bewegen



# IDDSI-Nahrungsmittelstufen

## 7 STUFE 7/NORMAL

### BESCHREIBUNG/ EIGENSCHAFTEN

- Normale Kost - Es können alle Lebensmittel, alle Texturen / Konsistenzen nach Belieben verwendet und gegessen werden
- Die Probengrösse ist nicht auf Stufe 7 beschränkt, daher können die Speisen verschiedene Grössen aufweisen
  - Kleiner oder grösser als 8-mm-Stücke (Kinder)
  - Kleiner oder grösser als Stücke von 15 mm = 1,5 cm (Erwachsene)



# Koch-Tipps

**Unser professioneller Dysphagie-Koch hat einige Top-Tipps zum Kochen zusammengestellt, damit Sie die besten Ergebnisse für Ihre Rezepte bei allen Stufen erhalten.**

## TOP TIPPS

- ✓ Alle Fleischprodukte müssen gekocht werden, bis sie ganz zart sind
- ✓ Gemüse sollte wenn möglich in wenig Wasser gedämpft werden, um sicherzustellen, dass es weich ist und Wasser für die Flüssigkeitszufuhr enthält
- ✓ Nach dem Kochen des Gemüses das Wasser gut abgiessen
- ✓ Das Gemüse nicht zu einem Brei verkochen (da dies den Nährstoffgehalt, das Aussehen und die Farbe beeinträchtigen kann)
- ✓ Kartoffelstock darf keine Klümpchen enthalten und muss eine glatte Konsistenz aufweisen
- ✓ Probieren Sie alle Speisen, um die richtige Würzung sicherzustellen
- ✓ Verwenden Sie ThickenUP® Clear, um Speisen anzudicken
- ✓ Denken Sie an die Farbe der Speisen für eine ansprechende Präsentation
- ✓ Berücksichtigen Sie die individuell angepassten Portionengrösse
- ✓ Berücksichtigen Sie die Grösse der Portionen (nicht zu gross, da dies abschreckend wirken kann, aber auch nicht zu klein)
- ✓ Sieben Sie falls nötig Kerne und andere feste Partikel aus einem Pürée oder einer Speise heraus

## Lebensmittel mit hohem Risiko

Die nachfolgenden Nahrungsmittel gehören in die IDDSI-Stufe 7 und sollten nur konsumiert werden, wenn diese Stufe nach einer Schluckuntersuchung frei gegeben wurde.

Diese Lebensmittel sollten Sie vermeiden, es sei denn Ihr Logopäde hat etwas Anderes empfohlen.

**Diese Liste ist nicht abschliessend, wenden Sie sich daher an Ihren Logopäden – im Zweifelsfall nicht essen!**

- Vollkornbrot mit Kernen und Kleie
- Knusprige und krümelige Lebensmittel – Toast, Chips, Kekse, Blätterteig, Streusel, Kuchenränder
- Sehr harte Lebensmittel - zähes Fleisch, zu wenig weich gekochtes Gemüse oder zu wenig fein pürierte Speisen / Obst, Nüsse und Körner
- Lebensmittel mit unterschiedlicher Konsistenz – Getreidearten, die nicht in Milch aufweichen, Suppen mit Stückchen, Joghurt mit Stückchen
- Eiscreme, Sorbet und Schlagsahne verändern ihre Konsistenz beim Essen – schmelzen in dicke Flüssigkeit. Seien Sie bei diesen Lebensmitteln vorsichtig und essen Sie sie nur, wenn Ihr Logopäde dies für sicher einstuft

## Andicken von Lebensmitteln

Für manche Patienten muss den Lebensmitteln ein Verdickungsmittel beigelegt werden, dies kann durch Mehl oder Kartoffelstärke erzielt werden. Manchmal kann dies aber den Geschmack des Produktes ändern, daher ist die Anwendung eines verschriebenen Verdickungsmittels wie ThickenUP® Clear eine beliebte Alternative. Durch das Hinzufügen von ThickenUP® Clear zu Speisen wie püriertem Gemüse erhalten Sie die richtige Konsistenz, ohne den Geschmack oder das Aussehen des Lebensmittels zu ändern.



# Frühstück

## HAFERBREI MIT APFELKOMPOTT

4 STUFE 4/PÜRIERT 5 STUFE 5/KLEINGEHACKT UND FEUCHT 6 STUFE 6/WEICH

### Zutaten:

150 ml teilentrahmte Milch  
40 g Haferflocken  
1 Apfel (geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten)  
1 Teelöffel Honig  
Etwas Zitronensaft  
ThickenUP® Clear



### Zubereitung:

1. Die Milch mit den Haferflocken in einen Topf geben und umrühren
2. Unter ständigem Rühren aufkochen
3. Bei geringer Hitze einige Minuten köcheln lassen
4. Die geschälten Apfelstücke, den Honig und den Zitronensaft in einen weiteren Kochtopf geben
5. Bei mittlerer bis schwacher Hitze umrühren, bis die Apfelstücke vollständig mit den anderen Zutaten bedeckt sind
6. Den Topf abdecken und weitere 10 bis 15 Minuten kochen lassen oder bis die Apfelstücke zu einem Püree eingekocht sind
7. Geben Sie die Apfelstücke in einen Mixer oder eine Küchenmaschine, um sie ohne Stückchen oder Klumpen glatt zu pürieren
8. Pürieren Sie auch den Haferbrei mit einem Mixer, um sicherzustellen, dass er glatt ist und keine Klumpen aufweist
9. Geben Sie ThickenUP® Clear zum Haferbrei dazu und vermengen Sie es, bis Sie eine Konsistenz der Stufe 4/Püriert erhalten
10. Geben Sie etwas von dem mit Honig verfeinerten Apfelbrei in einen Eisbecher und füllen Sie ihn mit dem pürierten Haferbrei auf
11. Geben Sie am Ende noch einen kleinen Löffel Apfelbrei darauf



# Mittagessen

## CREVETTEN-COCKTAIL

4 STUFE 4/PÜRIERT 5 STUFE 5/KLEINGEHACKT UND FEUCHT 6 STUFE 6/WEICH

### Zutaten:

20 g gekochte und geschälte Crevetten  
1 Teelöffel Mayonnaise  
1 1/2 Teelöffel Tomatenketchup  
20 g geschälte Gurke  
5 g Brunnenkresse und Rucola oder frischen Spinat  
20 g reife Tomaten  
1 Teelöffel Ketchup  
ThickenUP® Clear  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Eine Prise Paprikapulver zum Garnieren



### Zubereitung:

1. Die geschälte Gurke, Brunnenkresse und Rucola in einen Mixer geben. Glatt mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen
2. Geben Sie ThickenUP® Clear dazu, um die gewünschte Konsistenz (Stufe 4/Püriert) zu erhalten
3. Entfernen Sie mit einem Löffel die Kerne aus den Tomaten
4. Geben Sie die Tomaten in den Mixer und mixen Sie diese schaumig. Dann durch ein Sieb passieren, um Kerne und Haut zu entfernen. 1 Teelöffel Ketchup dazu geben und würzen
5. ThickenUP® Clear dazugeben und vermengen, bis Sie eine Konsistenz der Stufe 4/Püriert erhalten
6. Die Crevetten, Mayonnaise und den übrigen Ketchup in einen Mixer geben und glatt mixen, falls nötig würzen
7. Den Gurkenmix in ein kleines Glas geben
8. Als nächstes den Tomatenmix dazu geben
9. Zum Schluss noch den Crevettenmix ins Glas einfüllen



# Warmes Abendessen

## POULETFILET MIT GEMÜSE

- 4** STUFE 4/PÜRIERT    **5** STUFE 5/KLEINGEHACKT UND FEUCHT    **6** STUFE 6/WEICH

### Zutaten:

120 g Pouletfilet 8 g getrocknete Farce  
1 Teelöffel Öl  
1 Würfel Pouletbrühe 5 g Margarine  
5 g Mehl  
140 ml heisses Wasser  
2–3 Kartoffeln  
100 g geschälte und in Scheiben geschnittene Rüebli  
100 g geschälte und in Scheiben geschnittene Pastinaken  
1–2 Löffel ThickenUP® Clear  
Bratensaucenpulver (nur wenig für die Farbe)  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Anweisungen:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen
2. Die Pouletfilets mit Salz und Pfeffer würzen und dann in die Pfanne geben und anbraten, bis sie leicht braun sind
3. Die Pouletfilets aus der Pfanne nehmen und in eine feuerfeste Form geben, mit Folie bedecken und 30 Minuten lang bei 200 °C (180 °C bei Umluft) oder Stufe 6 bei Gas in den Ofen geben. Prüfen, ob die Filets durch sind
4. Während das Fleisch im Ofen ist, das Gemüse kochen
5. Die geschälten Kartoffeln in einen Topf mit kaltem, gesalzenem Wasser geben, bis sie bedeckt sind
6. Das Wasser zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten lang köcheln lassen, bis sie durch sind
7. Die Rüebli in einen Topf mit kaltem, gesalzenem Wasser geben, bis sie bedeckt sind
8. Das Wasser zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten lang köcheln lassen, bis sie durch sind
9. Die Pastinaken in einen Topf mit kaltem, gesalzenem Wasser geben, bis sie bedeckt sind
10. Das Wasser zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten lang köcheln lassen, bis sie durch sind. Sie können auch anderes Gemüse nehmen, z. B. Brokkoli
11. Die Margarine in die Pfanne geben und erhitzen, bis sie schmilzt. Dann das Mehl dazu geben, um eine Mehlschwitze zu erzeugen. Den Brühwürfel ins heisse Wasser geben, auflösen lassen und dann nach und nach zur Mehlschwitze geben. Dabei ständig rühren, um eine glatte Sauce zu erhalten
12. Eine sehr kleine Menge braunes Saucenpulver dazu geben, um die gewünschte Farbe zu erhalten
13. Die getrocknete Farce dazu geben und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce fertig ist.  
Nach Geschmack würzen
14. Prüfen, ob der Fleischsaft klar ist, um sicherzustellen, dass die Pouletfilets durch sind



# Warmes Abendessen

## POULETFILET MIT GEMÜSE

- 4** SOBALD ALLES GEKOCHT IST: FÜR STUFE 4 VORBEREITEN    **5** SOBALD ALLES GEKOCHT IST: FÜR STUFE 5 VORBEREITEN

Die Konsistenz sollte ähnlich aussehen wie auf diesem Bild



15. Für eine PÜRIERTE Konsistenz (Stufe 4) das gekochte Poulet und die Sauce in den Mixer geben, komplett glattmixen und dabei sicherstellen, dass es keine Klumpen gibt
16. ThickenUP® Clear hinzufügen und gut verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit dem IDDSI-Modell vergleichen (siehe Seite 13)
17. Warm halten, während Sie das Gemüse zubereiten
18. Prüfen Sie, ob Ihr Gemüse weich und gar ist, indem Sie jeweils ein Stückchen mit einer Gabel zerdrücken
19. Sobald die Rüebli gar sind, diese in ein Sieb abgiessen, dann in eine separate Schüssel geben und glatt mixen
20. Einen Messlöffel ThickenUP® Clear hinzufügen und gut mit einer Gabel verrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (einen weiteren Messlöffel hinzugeben, falls nötig). Mit dem IDDSI-Modell vergleichen (siehe Seite 13)
21. Sobald die Pastinaken gar sind, diese in ein Sieb abgiessen, dann in eine separate Schüssel geben und glatt mixen
22. Einen Messlöffel ThickenUP® Clear hinzufügen und gut mit einer Gabel verrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (einen weiteren Messlöffel hinzugeben, falls nötig). Mit dem IDDSI-Modell vergleichen (siehe Seite 13)
23. Sobald die Kartoffeln gekocht sind, diese in ein Sieb abgiessen, dann zerdrücken, bis ein glatter Brei ohne Klumpen entsteht
24. Poulet, Kartoffeln, Rüebli und Pastinaken auf einen warmen Teller geben und sofort servieren
25. Vor dem Servieren keine zusätzliche Sauce dazu geben

Die Konsistenz sollte ähnlich aussehen wie auf diesem Bild



15. Das Poulet in kleine Stückchen von etwa 4 mm für Erwachsene und 2 mm für Kinder schneiden
16. Die Grösse der Stückchen mit Hilfe der Abstände zwischen den Gabelzinken (4 mm) messen, um sicherzustellen, dass die zerkleinerten Stücke die richtige Grösse haben
17. Für eine KLEINGEHACKTE UND FEUCHTE Konsistenz (Stufe 5), die Sauce zu einer glatten Konsistenz mixen und dann das gestückelte Poulet dazu geben. Mit dem IDDSI-Modell vergleichen (siehe Seite 14). Stellen Sie sicher, dass keine Stückchen enthalten sind, die grösser als 4 mm für Erwachsene und 2 mm für Kinder sind
18. ThickenUP® Clear hinzufügen und gut verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit dem IDDSI-Modell vergleichen (siehe Seite 14)
19. Warm halten, während Sie das Gemüse zubereiten
20. Prüfen Sie, ob Ihr Gemüse weich und gar ist, indem Sie jeweils ein Stückchen mit einer Gabel zerdrücken. Abgiessen
21. Schneiden Sie die Rüebli und Pastinaken in kleine Stückchen, die grösser als 4 mm für Erwachsene und 2 mm für Kinder sind
22. Die Grösse der Rüebli- und Pastinakenstücke mit Hilfe der Abstände zwischen den Gabelzinken (4 mm) messen, um sicherzustellen, dass die zerkleinerten Stücke die richtige Grösse haben
23. Sobald die Kartoffeln gekocht sind, diese in ein Sieb abgiessen, dann in eine Schüssel geben und zerdrücken, bis ein glatter Brei ohne Klumpen entsteht
24. Poulet-, Kartoffeln-, Karotten- und Pastinakenstückchen auf einen warmen Teller geben und sofort servieren
25. Vor dem Servieren keine zusätzliche Sauce dazu geben



# Beispiel – Warmes Abendessen

## POULETFILET MIT GEMÜSE

### 6 SOBALD ALLES GEKOCHT IST: FÜR STUFE 6 VORBEREITEN

Die Konsistenz sollte ähnlich aussehen wie auf diesem Bild



15. Das Poulet in mundgerechte Stückchen von etwa 15 mm für Erwachsene und 8 mm für Kinder schneiden
16. Die Grösse der Stückchen mit der Grösse Ihres Daumennagels vergleichen (15 mm x 15 mm)
17. Für eine KLEINGEHACKTE UND FEUCHTE Konsistenz (Stufe 6), die Sauce zu einer glatten Konsistenz mixen und dann die Pouletstückchen dazu geben. Mit dem IDDSI-Modell vergleichen (siehe Seite 14). Stellen Sie sicher, dass keine Stückchen enthalten sind, die grösser als 15 mm für Erwachsene und 8 mm für Kinder sind
18. ThickenUP® Clear hinzufügen und gut verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit dem IDDSI-Modell vergleichen (siehe Seite 14)
19. Warm halten, während Sie das Gemüse zubereiten
20. Prüfen Sie, ob Ihr Gemüse weich und gar ist, indem Sie jeweils ein Stückchen mit einer Gabel zerdrücken. Abgiessen
21. Schneiden Sie die Rüebli und Pastinaken in kleine Stücken von 15 mm
22. Die Grösse der Rüebli- und Pastinakenstücke mit Hilfe der Grösse Ihres Daumennagels messen, falls sie zu gross sind, auf die richtige Grösse zuschneiden
23. Sobald die Kartoffeln gekocht sind, diese in ein Sieb abgiessen, dann in eine Schüssel geben und zerdrücken, bis ein glatter Brei ohne Klumpen entsteht
24. Poulet-, Kartoffeln-, Rüebli- und Pastinakenstückchen auf einen warmen Teller geben und sofort servieren
25. Vor dem Servieren keine zusätzliche Sauce dazu geben



# Snack

## FRÜCHTE-SMOOTHIE

### 3 STUFE 3/VERFLÜSSIGT

#### Zutaten:

- ½ Banane in Stücken
- 75 g Heidelbeeren oder Erdbeeren
- 2 Dessertlöffel Vanillejoghurt mit Lebendkulturen
- 4 dl Vollmilch
- Saft einer Orange (ohne Kerne!)
- 1 Teelöffel Honig



#### Zubereitung:

1. Die Zutaten in einen Mixer geben und ca. 2 Minuten mixen, bis eine glatte Masse entsteht
2. Durch ein feines Sieb passieren, um sicherzustellen, dass keine Kerne oder Samen enthalten sind
3. Prüfen Sie, ob die Konsistenz den Nahrungsmitteldescriptoren in der Tabelle für Stufe 3/Verflüssigt auf Seite 13 entspricht



# Einweichlösung für Brot & Gebäck

## GUETZLI

- 4 **STUFE 4/PÜRIERT**    5 **STUFE 5/KLEINGEHACKT UND FEUCHT**    6 **STUFE 6/WEICH**

Brot, Kuchen und Guetzi sind Lebensmittel mit hohem Risiko für Personen mit Dysphagie. Wenn Sie ThickenUP® Clear als Einweichlösung verwenden, können Sie dieses Problem durch Glätten der Textur dieser Lebensmittel vermeiden.

### Zutaten:

Normale Biscuits – z. B. Teegebäck (Gebäck mit Nüssen, Schokoladenstücken etc. ... sind nicht geeignet)

100 ml Milch oder Saft

1 Messlöffel ThickenUP® Clear



### Anweisungen:

1. Einen Messlöffel ThickenUP® Clear in ein sauberes, trockenes Glas geben
2. Die Milch oder den Saft dazu geben und mit einem Löffel umrühren, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat
3. Das Gebäck / Brot eine Minute in die Lösung legen, dann herausnehmen und auf einen kleinen Teller legen
4. Zwei Stunden im Kühlschrank aufbewahren

# Was tun bei Appetitlosigkeit

## Gesunde Ernährung

Eine vielseitige und bedarfsdeckende Ernährung ist wichtig, um den Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen zu versorgen und die Muskelkraft zu erhalten. Essen Sie daher regelmässig und möglichst abwechslungsreich. Verarbeiten Sie frische, saisonale Produkte und nehmen Sie sich Zeit die täglichen Mahlzeiten zu geniessen.

Falls Sie nicht oder nicht immer ausreichend essen können und / oder sogar ungewollt an Gewicht verlieren, können Sie Ihre Mahlzeiten anreichern oder zwischendurch eine Ergänzungsnahrung einnehmen.

## Anreicherung der Mahlzeiten

Wenn Sie nur kleine Portionen essen können und Mühe haben Ihr Gewicht zu halten, sollten Sie Ihre Speisen und Getränke gezielt anreichern:

- Fügen Sie Speisen wie Kartoffelstock, Milch, Rahm oder geriebenen Käse hinzu
- Verwenden Sie reichlich hochwertige Fette und Öle für die Zubereitung der Speisen
- Verfeinern Sie Ihre Speisen mit etwas Rahm oder Butter
- Mischen Sie 1 Essl. Resource Proteinpulver mit 2-3 Essl. Rahm und reichern Sie damit Ihre fertige Suppe oder einen Getreidebrei an
- Stellen Sie sicher, dass alle Getränke oder flüssigen Lebensmittel die richtige Textur für Sie haben, indem Sie ThickenUP® Clear hinzufügen, um die richtige Dicke zu erreichen
- Reichern Sie Milchshakes mit etwas Rahm und 1 Essl. Resource Maltodextrin an
- Ergänzen Sie Ihre Hauptmahlzeiten gezielt mit energie- und proteinreichen Zwischenmahlzeiten

## Resource - Drink als Ergänzungsnahrung

Resource - Drinks sind protein- und / oder energiereiche Drinks, welche von einer medizinischen Fachperson verordnet werden, um ein bestehendes Nährstoffdefizit gezielt zu behandeln. Die Drinks sind in verschiedenen Zusammensetzungen und Aromavarianten erhältlich und werden - falls ärztlich verordnet - von der Krankenkasse übernommen. In der Regel ist es günstig 1-2 Drinks pro Tag zwischen den Mahlzeiten zu geniessen.

STUFE 1/GERING ANGEDICKT



# TIPPS

## Tipps bei Mundtrockenheit

- Trinken Sie regelmässig und ausreichend Flüssigkeiten. Achten Sie dabei auf die verordnete IDDSI-Stufe der jeweiligen Flüssigkeit!
- Atmen Sie bewusst durch die Nase und nicht durch den Mund
- Vermeiden Sie das Rauchen, da es die Trockenheit verschlimmern kann
- Achten Sie darauf, Ihre Zähne und Zunge und den gesamten Mundraum täglich gründlich zu reinigen
- Behandeln Sie die Symptome von Mundsoor (weisser Belag auf Ihrer Zunge) – Ihr Arzt verschreibt Ihnen das richtige Medikament dagegen
- Fragen Sie ihren Arzt, ob Sie evtl. ein Speichelersatzgel anwenden können

## Tipps bei Mundtrockenheit

Schwache Lippen oder Sensibilitätsstörungen der Lippen auf einer oder beiden Seiten können feuchte Mundwinkel oder Sabbern verursachen. Normalerweise schlucken wir Speichel im Laufe des Tages ohne dies zu merken. Bei Personen mit Schluckstörung führt der Körper diese «automatischen» Schluckbewegungen möglicherweise weniger oft durch, wodurch es sich anfühlen kann, als ob Sie mehr Speichel bilden als normal.

## Tipps gegen feuchte Mundwinkel oder Sabbern

- Versuchen Sie, Ihren Mund geschlossen zu halten und atmen Sie bewusst durch die Nase
- Schlucken Sie bewusst regelmässig auch wenn Sie keinen effektiven Schluckreflex verspüren
- Falls Sie bemerken, dass Speichel aus Ihrem Mund fliesst, versuchen Sie, ihn wieder einzusaugen, mit Ihrer Zungenspitze oder mit Ihrer Oberlippe zurückzuholen
- Falls sich Ihre Lippen trocken oder rissig anfühlen, verwenden Sie einen Lippenbalsam zur Linderung



## Vor dem Essen

### Vor dem Essen

- Schaffen Sie eine möglichst entspannte Umgebung
- Reduzieren Sie Ablenkungen, schalten Sie z. B. den Fernseher aus
- Achten Sie darauf, dass Ihr Zahnersatz richtig eingesetzt ist (falls vorhanden)
- Achten Sie darauf, gut gestützt in einer aufrechten Position zu sitzen, allenfalls bequem gestützt durch Kissen
- Befolgen Sie alle anderen spezifischen Empfehlungen Ihres Logopäden



## Tipps beim Essen (Forts.)

### Vor und während dem Essen

- Stellen Sie sicher, dass Ihre Ernährung die richtige Textur aufweist
- Nehmen Sie nur wenig Nahrung auf einmal, etwa ½ oder 1 Teelöffel
- Trinken Sie während der Mahlzeit regelmässig Flüssigkeit (angedickt, falls nötig)
- Trinken Sie nicht durch einen Trinkhalm, es sei denn, dies wurde vom Logopäden empfohlen
- Vermeiden Sie es, beim Essen zu reden
- Falls eine Seite des Mundes schwach ist, führen Sie den Löffel mit der Nahrung an die stärkere Seite
- Achten Sie darauf, dass das Essen während der Mahlzeit eine angemessene Temperatur behält, erhitzen Sie es falls nötig erneut, damit es schmackhaft bleibt und die richtige Konsistenz behält
- Befolgen Sie alle anderen Empfehlungen Ihres Logopäden

### Zusätzlich beim Eingeben zu beachten:

- Bieten Sie nur wenig Nahrung auf einmal an, etwa ½ oder 1 Teelöffel
- Falls Nahrung aus dem Mund der Person austritt, ermutigen Sie sie wenn möglich, die Zunge zum Entfernen einzusetzen. Wischen Sie dies alternativ mit einem Tuch ab. Schaben Sie die Nahrung nicht mit dem Löffel am Mund oder Gesicht der Person ab
- Lassen Sie die Person wenn möglich das Besteck selbst halten oder legen Sie Ihre Hand über deren Hand
- Bieten Sie keine Getränke mit einem Trinkhalm an, es sei denn, dies wurde vom Logopäden der Person empfohlen
- Befolgen Sie alle anderen Empfehlungen des Logopäden

### Nach dem Essen

- Achten Sie darauf, nach dem Essen oder Trinken mindestens 30 Minuten aufrecht (so weit wie möglich im 90°-Winkel) zu sitzen
- Kontrollieren Sie den Mund auf allfällige Nahrungsmittelrückstände

### Gründliche Mundpflege

Eine gute Mundpflege ist besonders wichtig für Personen mit Dysphagie, da Lebensmittel und Getränke, die im Mund verbleiben, in die Lunge gelangen und aufgrund der Bildung schädlicher Bakterien Atemwegsinfektionen verursachen können.

Die folgenden Schritte sollten täglich durchgeführt werden, um ein hohes Mass an Mundpflege sicherzustellen;

- Putzen Sie Zähne und Zunge gründlich zweimal täglich mit einer wenig schäumenden Zahnpasta
- Vermeiden Sie beim Zähne putzen die Verwendung von Wasser, wenn eine grosse Gefahr fürs Verschlucken von Wasser besteht
- Stellen Sie sicher, dass überschüssige Zahnpasta und Speichel ausgespuckt oder mit einem Tuch weggewischt werden
- Stellen Sie sicher, dass Zahnprothesen gründlich gereinigt sind und sich dort keine Nahrungsmittel festsetzen können
- Entnehmen Sie die Zahnprothesen zum Reinigen
- Behandeln Sie Mundentzündungen (Mundsoor) sofort. Fragen Sie Ihren Arzt für eine geeignete Medikation







104420873, 12.2018

#### Literatur

1. <https://www.nidcd.nih.gov/health/dysphagia>
2. The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 2016 <http://iddsi.org/framework>
3. Douglas et al (2015) Environmental Considerations for improving nutritional status in older adults: a narrative review. Journal of the Academy of Nutrition & Dietetics, 115 (11), 1815-1831.

ThickenUP® Clear ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

® Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.



**Nestlé**  
HealthScience