

Nahrungsempfehlung bei Kau-/Schluckstörungen

Beispiele für Anpassung der Kostform	Auswahl für geeignete Speisen	Auswahl für ungeeignete Speisen
Brei / passierte Kost (alle Lebensmittel püriert oder passiert)	Pudding, Grießbrei, Kartoffelbrei, passiertes Gemüse, passiertes Fleisch, Joghurt ohne Stückchen, Quark usw.	Reisbrei, Nudeln, Reis, Gemüse, Brot mit Aufstrich, Salate usw.
weiche Kost (weiche, am Gaumen zerdrückbare Kost)	Mischbrot mit streichbarem, weichem Belag, weiche Kartoffeln, kurze Nudeln, weiches Gemüse, weiches Fleisch usw.	Körnerbrötchen, Vollkornbrot, klare Suppen mit Einlage, Schinken, Salami, festes, faseriges Fleisch, Reis, Salat usw.

Getränke können bei Bedarf mit speziellem Andickungspulver (z. B. aus der Apotheke) andickt werden.

Bei einer geringen Nahrungsmenge sollten Nahrungsmittel richtig ausgewählt und mit mehr Energie angereichert werden.

- Energie- und fettreiche Milchprodukte auswählen wie z. B. Sahnejoghurt, fettreicher Käse
- das Essen mit hochwertigem Öl, Sahne oder Butter anreichern
- Energieanreicherung durch Stärkepulver z. B. Maltodextrin oder bilanzierte Aufbaunahrung in Pulverform, das in Suppen, Soßen, Joghurt und Brei eingerührt werden kann. Bei Eiweißmangel kann auch Eiweißpulver verwendet werden.



Bei einer zu geringen Nahrungsaufnahme und Ausschöpfung aller Maßnahmen zur Verbesserung der Nahrungszufuhr empfehlen wir hochkalorische Cremes und hochkalorische Trinknahrung, die über die Apotheke erhältlich sind. Diese Produkte können dann auch ärztlich verordnet werden.

Allgemeine Empfehlungen bei Ernährungsproblemen:

- keine festen Essenszeiten
- mehrere kleine Mahlzeiten statt 3 Hauptmahlzeiten
- Bewegungsförderung regt den Appetit an
- Überprüfung der Medikamente durch den Hausarzt
- wenn die Nahrungszubereitung Probleme bereitet, über Alternativen wie z. B. mobilen Essensdienst nachdenken
- Essen in Gemeinschaft ermöglichen
- Kontaktaufnahme mit der zuständigen Krankenkasse betreffend Ernährungsberatung



Literaturtipps z. B. von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

-> Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
<https://www.fitimalter-dge.de/fachinformationen/medien/>

Mit dieser Broschüre erhalten Sie einige wichtige Tipps und Anregungen.

Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sind für weitere Hinweise dankbar.



Wir beraten Sie gerne und wünschen Ihnen alles Gute im Alter!

KONTAKT

Geriatrischer Schwerpunkt für den Landkreis Reutlingen
 Klinikum am Steinenberg
 Steinenbergstraße 31, 72764 Reutlingen
 Telefon: 07121 200-4305 (Anrufbeantworter)
 E-Mail: gsp@klin-rt.de

www.kreiskliniken-reutlingen.de

Stand 02/23

KREISKLINIKEN REUTLINGEN

GERIATRISCHER SCHWERPUNKT

in Zusammenarbeit mit dem Ernährungsmanagement



Wenn Essen und Trinken
 beschwerlich werden
 Mangelernährung im Alter vermeiden



Informationen für ältere Menschen
 und deren Angehörige

KREISKLINIKEN
 REUTLINGEN

KLINIKUM AM STEINENBERG
 REUTLINGEN

ERMSTALKLINIK
 BAD URACH

ALBKLINIK
 MÜNSINGEN

Liebe Seniorinnen und Senioren,

der Geriatrie Schwerpunkt der Kreiskliniken Reutlingen gehört zum Zentrum für Altersmedizin. Ein Team von Mitarbeitenden aus unterschiedlichen Berufsgruppen nimmt sich der Belange älterer Menschen nicht nur im Krankenhaus an.

Für diese Personengruppe können der Abbauprozess im Alter sowie akute oder chronische Erkrankungen einschneidende Veränderungen in der weiteren Lebensführung bedeuten. Was bisher zu Hause selbstständig funktioniert hat, kann durch eine Erkrankung oder eine veränderte Situation eventuell nicht mehr möglich sein.

Es ist das Ziel unserer Arbeit, ältere Menschen so lange wie möglich im Erhalt ihrer größtmöglichen Selbstständigkeit zu unterstützen, um eine Pflegebedürftigkeit zu vermeiden.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen Informationen zum Thema

„Schluckbeschwerden und Mangelernährung“

geben.

Mit zunehmendem Alter kommt es zu Veränderungen im Körper.

- Die Organfunktionen lassen nach.
- Durch eine veränderte Körperzusammensetzung mit weniger Körperwasser und Nachlassen der Nierenfunktion erhöht sich die Anfälligkeit für ein rascheres Austrocknen des Körpers.
- Aufgrund von Einschränkungen in der körperlichen Beweglichkeit kommt es zum Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft, die der ältere Mensch häufig als körperliche Schwäche erlebt.

In weiteren Bereichen können Veränderungen auftreten, die Einfluss auf die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme haben wie z. B.

- Nachlassen des Appetits, geringes Durstempfinden
- Abbau der Muskelkraft auch mit Auswirkung auf das Schlucken
- weniger Speichelproduktion
- Abnahme von Geschmacks- und Geruchempfinden
- lückenhaftes Gebiss, schlechtsitzende Prothesen, Mundtrockenheit, Entzündungen im Mund-Rachenraum

Neben dem natürlichen Alterungsprozess können Erkrankungen eine Schluckstörung verursachen wie z. B. Schlaganfälle, Altersdepressionen, Parkinson- und demenzielle Erkrankungen im fortgeschrittenen Stadium.



Hinweise auf eine Schluckstörung können z. B. sein:

- feucht-gurgeliger Stimmklang
- brodelnde Atemgeräusche
- häufiges Husten/Räuspern während und nach dem Schlucken
- unklare Gewichtsabnahme
- Verschleimung
- immer wiederkehrende, unklare Fieberschübe

Bei Verdacht auf eine Schluckstörung wird eine ärztliche Kontaktaufnahme und ggf. eine logopädische Schluckdiagnostik empfohlen. So kann erkannt werden,

- ob eine Schluckstörung vorliegt und
- auf welche Art und mit welcher Kostform die Ernährung erfolgen kann.

Eine ausreichende und ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig, weil der ältere Mensch ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Fehl- und Mangelernährung hat. Wenn keine anderen medizinischen Gründe für eine häufigere Kontrolle des Körpergewichts vorliegen, sollten Sie sich 1-2 mal pro Monat wiegen und ihr Gewicht in einem Heftchen notieren. So können Sie schon sehr frühzeitig erkennen, wenn Sie ungewollt Gewicht verlieren.

Empfehlungen für das Trinken im Alter:

- Senior*innen sollten als Richtwert 1,3-1,5 l Flüssigkeit zu sich nehmen und die optimale Trinkmenge mit dem Hausarzt absprechen. Krankheitsbedingt kann der Flüssigkeitsbedarf höher (z. B. Fieber, Schwitzen, Durchfall) oder niedriger sein (z.B. Herz- und Nierenerkrankungen)
- Unterstützend kann die täglich benötigte Trinkmenge morgens auf dem Tisch bereitgestellt werden.

Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen

(Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE):

- tägl. reichlich pflanzliche Lebensmittel, am besten 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst, daneben (Vollkorn-)Getreideprodukte und Kartoffeln
- tägl. Milch und Milchprodukte verzehren
- pro Woche 1-2 Portionen Fisch
- Fleisch, Wurst und Eier in Maßen, abhängig von der individuellen Gesundheitssituation und Begleiterkrankungen
- hochwertige pflanzliche Öle wie z. B. Rapsöl verwenden
- Rücksichtnahme auf eigene Bedürfnisse

Mindestanforderung für die Ernährung im hohen Alter

(Gisela Horlemann, Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz):

- tägl. je 1 Stück Obst, 1x Gemüse und 1 Glas Milch, Joghurt, Quark oder Käse
- tägl. stärkehaltige Beilagen, eventuell Vollkorn
- mehrmals pro Woche: 1 Stück Fleisch, Fisch oder Ei



Einige wichtige Verhaltensregeln bei der Nahrungsaufnahme:

- möglichst aufrechte Sitzhaltung am besten auf einem Stuhl. Wenn eine Nahrungsaufnahme im Bett erfolgen muss, dann sollte das Kopfteil möglichst senkrecht gestellt sein
- den Kopf beim Essen leicht nach vorne beugen
- beim Trinken Gefäße mit weitem Rand und ggf. mit Henkel verwenden, in kleinen Einzelschlucken trinken
- möglichst kleine Portionen in den Mund nehmen
- sollte die Handhabung des Bestecks Probleme bereiten, evtl. Besteck mit Griffverdickungen ausprobieren
- wenn man sich verschluckt, den Oberkörper nach vorne beugen und kräftig husten
- nach dem Essen noch ca. 20 Min. sitzen bleiben
- möglichst 1 x täglich eine gründliche Mundpflege durchführen