

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Essregeln

- Aufrechte Sitzhaltung, Kopf gerade oder Kinn leicht zur Brust geneigt. (Nicht liegend, während dem Essen und Trinken nicht zurücklehnen um zu vermeiden, dass die Nahrung in die Atemwege gelangt.)
- Bei geschwächter Zungenmuskulatur Essen nicht auf die Zungenspitze legen sondern den Löffel langsam in den hinteren Zungenbereich führen.
- Kleine Bissen und Trinkmengen. Nachschlucken, vielleicht mehrmals.
- Gut kauen.
- Mund beim Schlucken schliessen und nicht einatmen.
- Nach jedem Bissen oder Schluck eine Pause einlegen.
- Konzentriert essen, möglichst keine Gespräche führen.
- Für das Essen Zeit nehmen.
- Husten nicht unterdrücken – es handelt sich dabei um eine Schutzfunktion ihrer Lunge.
- Nach dem Essen nicht sofort hinlegen sondern mindestens 20 Minuten warten. (Gefahr von Reflux.)

PS:

Lassen Sie sich von einer Logopädin beraten.

Eine Schluckabklärung (fiberoptische Untersuchung mit Konsistenzprüfung) kann helfen, die geeignete Strategie zu finden.

Allgemein zu beachten

- Saure Nahrungsmittel führen zu einer Verdünnung des Speichels, süsse zu einer Verdickung.
- Regelmässige Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten einhalten. Alle 2 – 3 Stunden essen.
- Eiweiss- und Kaloriengehalt erhöhen durch beifügen von Rahm, Rahmquark, Käse, Mascapone etc.
- Ergänzende Zusatznahrung (Spezialdrinks und Riegel)
- Unterschiedliche Konsistenz führt zu unterschiedlichen taktilen Informationen im Mundraum, darum z.B. Joghurt mit Fruchtstücken oder Bouillon mit Einlagen verzichten.
- Durch andicken, verdünnen, mixen und sieben kann die Konsistenz variiert werden. Verdickungsmittel sind in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich.
- Milchprodukte fördern die Schleimbildung.

Geeignete Nahrungsmittel

- Pürierte Gemüse
- Früchte zu Kompott verarbeitet
- Pudding, Sorbet, Eiscreme, Quark Joghurts (ausser mit festen faserigen Obststücken)
- Saftiges Fleisch mit Sauce sowie Wurstwaren
- Eier als Omelett, Rührei oder als Salat mit Mayonnaise
- Dicke cremige oder pürierte Suppen
- Getreide gekocht mit Milch (z.B. Milchreis)
- Aufläufe
- Kartoffelpüree mit Sauce
- Lachs, Thunfisch
- Nudelgerichte mit Sauce
- Milchshake, Fruchtnektar, Gemüsesäfte

Nicht geeignete Nahrungsmittel

- Faseriges Gemüse oder Obst wie Spargel, Bohnen, Hülsenfrüchte, Ananas, Orangen etc.
- Krümelige Speisen wie Kekse, Hackfleisch, Trockenreis, Zwieback
- Sauer eingelegtes
- Weiches und knuspriges frisches Brot
- Hartschalige oder kernenreiche Früchte oder Gemüse wie Äpfel Birnen, Beeren, Mais, Erbsen
- Reis trocken oder gebraten
- Popcorn, Kartoffelchips, Nüsse, Samen
- Trockenes, faseriges Fleisch oder Fisch mit Gräten
- Klebrige Nahrungsmittel