

PATIENTENINFORMATION

Informationen für Patienten mit Kau- und Schluckstörungen: Pürierte Kost

Was ist eine Schluckstörung?

Bei einer Schluckstörung (Dysphagie) ist das Schlucken von festen und/oder flüssigen Speisen erschwert bzw. die Koordination des Schluckvorgangs beeinträchtigt. Die Beeinträchtigungen können beim Kauvorgang, beim Nahrungstransport bis hin zur Passage in den Mageneingang auftreten. Eine Schluckstörung ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ein Symptom.

Dafür gibt es vielfältige Ursachen:

Betroffen sind z.B. Patienten mit neurologischen Erkrankungen (z.B. Schlaganfall), mit Infektionen/Entzündungen, mit Tumorerkrankungen, mit operativen Eingriffen im gesamten Mund-, Kiefer-, HNO-Bereich, mit Einschränkungen beim Zahnstatus.

Wie macht sich eine Kau- oder Schluckstörung bemerkbar?

Die Symptome sind z.B. Verschlucken, Schmerzen beim Schlucken, Husten, Räuspern oder Mundtrockenheit. Der Schluck-, Husten- und Würgereflex ist eingeschränkt. Das individuelle Kau- und Schluckvermögen wird anhand von ärztlichen und logopädischen Untersuchungen ermittelt.

Was ist das Ziel einer Kost bei Kau- und Schluckbeschwerden?

Das wichtigste Ziel ist, trotz der vorhandenen Einschränkungen eine bedarfsgerechte Ernährung mit geeigneten Speisen und Getränken zu ermöglichen. Wichtige Aspekte sind hierbei:

- Berücksichtigung der Art der Erkrankung und der individuellen Ausprägung
- Ausgewogene Mahlzeitenzusammenstellung
- Vermeidung von Unter- oder Mangelernährung

Welche Empfehlungen gibt es bei einer Kost bei Kau- und Schluckbeschwerden?

Die Empfehlung einer geeigneten Kostform erfolgt nach ärztlicher und logopädischer Diagnostik. Daraus resultiert eine Einteilung in eine von vier verschiedenen Konsistenzstufen:

1. **Flüssige Kost**
2. **Pürierte/passierte Kost**
3. **Weiche Kost**
4. **Teiladaptierte Kost**

Im Rahmen der weiteren Entwicklung der Kau-/Schluckfunktion wird im Marienhospital die Kost in enger Zusammenarbeit mit der Logopädie schrittweise angepasst und erweitert. Hier im Haus können stationär die Konsistenzstufen 1-3 bestellt werden, Stufe 4 kann über die Bestellung einer Vollkost/Weichkost individuell zusammengestellt werden.

Während die flüssige Kost in der Regel bei schweren Kaustörungen im Rahmen eines stationären Aufenthalts zum Einsatz kommt, kann die pürierte oder die weiche Kost auch weiterhin zuhause notwendig sein.

In dieser Patienteninformation möchten wir Sie zur pürierten Kost informieren.

Was ist eine pürierte Kost?

Bei der pürierten Kost werden Speisen in eine breiige, einheitliche (homogene) Konsistenz gebracht. Die Herausforderung ist, trotz pürierter Konsistenz täglich ein abwechslungsreiches, ansprechendes Essen auf den Tisch zu bringen.

In dieser Patienteninformation informieren wir Sie über die geeignete Lebensmittel- und Getränkeauswahl. Wir möchten Sie dabei unterstützen, im Rahmen der pürierten Kost Ihren Speiseplan zuhause vielfältig und genussvoll zu gestalten.

Bei einem stationären Aufenthalt im Marienhospital können unsere Ernährungsfachkräfte gerne bei Bedarf zu einem Beratungsgespräch zu Ihnen kommen. Die Anforderung erfolgt über ein ärztliches Konsil.

Was ist das Ziel einer pürierten Kost?

Die pürierte Kost erleichtert es Ihnen, das Essen ohne Anstrengung oder Schmerzen zu schlucken. Der Kauvorgang entfällt.

Welche Empfehlungen gibt es für die pürierte Kost?

Allgemein:

- Grundsätzlich sind die meisten Lebensmittel zum Pürieren geeignet.
- Bei der pürierten Kostform dürfen keine Fasern, Kerne oder Schalen enthalten sein.
- Sehr faserige Gemüse- oder Obstsorten wie z.B. Spargel, Rhabarber, Staudensellerie, Ananas, Zitrusfrüchte sind deshalb nicht geeignet oder müssen entsprechend bei der Verarbeitung abpassiert/abgeseibt werden
- Viele Speisen müssen zum Pürieren verdünnt werden
- Frisches, püriertes Obst und Gemüse sollte sehr zeitnah verzehrt werden, da es sonst durch die feinste Zerkleinerung schnell zu Vitamineinbußen kommt
- Kräuter in frisch gehackter oder getrockneter Form beeinträchtigen die Konsistenz. Als frische, zarte Kräuter und gründlich unter die Speisen gemixt können sie aber verzehrt werden.

Lebensmittel- und Getränkeauswahl für die pürierte Kostform

Lebensmittelgruppe	Gut geeignet	Beispiele für die pürierte Zubereitung	Nicht geeignet/oder nur nach entsprechender Verarbeitung
Gemüse Hülsenfrüchte	Alle Sorten in pürierter Zubereitung ohne Schalen, Fasern, Kerne Geschälte Hülsenfrüchte	Gemüsepüree Gemüesoße Gemüesuppe Gemüseeintopf Gemüseaufstrich Hummus	Gemüse mit faserreicher Struktur wie z.B.: Rhabarber, Spargel, Lauch, Staudensellerie, Hülsenfrüchte, Blattsalate
Kartoffeln	Kartoffeln in pürierter Zubereitung	Kartoffelpüree Kartoffelsoufflee Kartoffeleintopf Kartoffelsalat püriert Gedämpfte Herzoginkartoffeln	Bratkartoffeln Pommes Kartoffelchips Kroketten Kartoffelrösti Kartoffelpuffer Kartoffelsalat stückig Kartoffelklöße
Obst	Reifes Obst oder Tiefkühlware ohne Schalen und Kerne, püriert oder zerdrückt, Konservenobst püriert. Beerenobst püriert und abgeseibt	Obstpüree Obstsft Smoothie Fein geriebener Apfel Fein zerdrückte Banane	Obst mit Faser- oder Schalenanteilen, z.B. Ananas, Mirabellen, Weintrauben, Zwetschgen, Zitrusfrüchte
Brot- und Backwaren	Brot und Backwaren mit sehr weicher Konsistenz	Ggf. eingeweichter Zwieback oder eingeweichtes Brot aus fein ausgemahlenem Mehl, Brot in pürierter Form (zu beziehen über Apetito/ WinVitalis, TellerGlück) Sahnetorten, evtl. Kuchen aus Rührteig oder Biskuit	Alle Brotsorten mit Kruste, groben Anteilen von Körnern und Gebäck aus Mürbeteig, Blätterteig, Gebäck mit Krokant oder Nüssen
Getreide, Getreideerzeugnisse	Fein ausgemahlene Mehle (auch Vollkornmehle), Grieß (Weizen-, Mais-, etc.), Schmelzflocken, Haferflocken, blütenzart, Hirseflocken, Reisflocken verarbeitet zu Brei	Brei aus Schmelzflocken, Grießbrei aus fein gemahlenem Grieß, Polenta aus feinem Maisgrieß Grießklößchen	Getreidekörner, Schrot, kernige Haferflocken
Milch- und Milchprodukte	Trinkmilch, Buttermilch, Joghurt, Dickmilch, Kefir, Molke, Quark, Skyr, Sahne, Crème fraîche Schmand	Joghurtspeise, Quarkspeise, Milchshake, Pudding	Fruchthaltige Milchprodukte mit stückigen Konsistenzen
Käse	Frischkäse ohne Kräuter, Ricotta, Schichtkäse, Mascarpone	Verarbeitung in warmen Hauptspeisen, z.B. in Aufläufen, Soßen	Weich-, Schnitt- und Hartkäse, Frischkäse mit Kräutern, Hüttenkäse

Lebensmittelgruppe	Gut geeignet	Beispiele für die pürierte Zubereitung	Nicht geeignet/oder nur nach entsprechender Verarbeitung
Eier	Eiergerichte in homogener Zubereitung	Eierstich, Ei-Milch-Gemische oder Ei-Sahnegemische für die Speisenzubereitung, ggf. Rührei, wenn nur leicht gestockt	Spiegelei, gekochte Eier
Fleisch und Fleisch-erzeugnisse	Passiertes Fleisch von Rind, Kalb, Huhn, Pute, Schwein, Lamm, Wild	Passiertes Fleisch, bevorzugt aus faserarmem Fleische, wie z.B. Filet, Rücken, Oberschale. Timbal, Klößchen aus Brät oder aus Masse von Backleberkäse, Fein gemixte Hackfleischsoße	Fleisch in stückiger Konsistenz
Wurst/Wurstwaren	Wurst in streichfähiger Konsistenz	Leberwurst Leberpastete Streichfähige Pastetenmassen	Wurst in fester Konsistenz
Fisch und Schalentiere	Fischfilet in homogener Konsistenz	Pürierter Fisch Fischaufstrich Fischtimbal Fischklößchen	Fisch in stückiger Form, Muscheln, Garnelen
Fette für die Zubereitung, Streichfette	Bevorzugt hochwertige pflanzliche Öle: Raps-, Oliven-, Lein-, Nussöl. Margarine, Butter	Pflanzliche Öle für die Speisenzubereitung	Fette mit ungünstiger Zusammensetzung: Gehärtete Fette/Produkte mit gehärteten Fetten, Butterschmalz, Mayonnaise
Nüsse, Kerne		Feines Nuss-Mus Fein gemahlene Nüssen in Speisen	Nüsse, Kerne, Samen in stückiger Form
Süßwaren	Süßwaren in pürierter/homogener Konsistenz	Konfitüre ohne Kerne oder Schalenanteile, Gelee, Honig, Nuss-Nougat-Creme, Götterspeise, Pudding, Eis und Schokolade, verarbeitet	Süßwaren in fester Konsistenz
Getränke	Alle Getränke geeignet, bei Bedarf angedickt mit Instantdickungsmitteln	Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, Tee etc.	-

Unterstützung beim Trinken: Instanddickungsmittel

Wenn das Schlucken von Flüssigkeiten beeinträchtigt ist, können Instanddickungsmittel zum Einsatz kommen. Diese Produkte haben eine pulverartige Konsistenz und bestehen aus modifizierter Stärke. Damit werden Getränke/Flüssigkeiten in eine individuell passende Konsistenz gebracht- von nektar-/sirupartig über cremig bis puddingartig. Die gängigen Dickungsmittel werden nach Dosieranleitung direkt in heiße oder kalte Flüssigkeiten eingerührt.

Empfehlenswert sind vor allem die sogenannten amylaseresistenten Produkte, bei denen die Stärke im Dickungsmittel nicht durch den Speichel beeinträchtigt wird und die Konsistenz während des gesamten Schluckaktes erhalten bleibt.

Produktbeispiele:

- ThickenUP Clear (Nestlé)
- Fresubin® Clear Thickener (Fresubin Kabi)
- Nutilis Powder (Nutricia)

Allgemein gilt: Die Flüssigkeitsaufnahme beobachten und am besten täglich dokumentieren. Gerade für Patienten mit Schluckbeschwerden ist das Trinken mühsam und sollte auf kleinere Trinkportionen über den Tag verteilt werden.

Zur groben Orientierung: Es sollten täglich mindestens 1,5 Liter Trinkflüssigkeit aufgenommen werden.

Welche praktischen Tipps gibt es für den Alltag?

- Vorteilhaft sind mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Bei ausgeprägten Schluckstörungen kann das Essen mit einem Teelöffel zum Schlucken von kleinen Mengen eine Hilfe sein
- Langsames und bewusstes Essen ohne Ablenkung und in aufrechter Körperhaltung sind gute Rahmenbedingungen für eine Mahlzeit, ggf. können auch Essenspausen eingelegt werden
- Fleisch und Gemüse immer mit Sauce pürieren. Für eine Sauce können Sie z.B. das nachfolgende Rezept verwenden:

Rezept: Sahnesauce (4 Personen):

40 g Mehl

30 g Rapsöl

480 ml Gemüsebrühe

110 ml Milch, 3,5 % Fett

60 ml Sahne, 30% Fett

Salz, Pfeffer, Muskat

Öl in einem Topf erhitzen und Mehl hell anschwitzen, anschließend mit Milch ablöschen.

Gemüsebrühe hinzufügen und 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss die Sahne dazugeben und mit Salz, Muskat, Pfeffer abschmecken.

- Reichlich Soße zu den Speisen kann das Schlucken erleichtern
- Kartoffelpüreepulver (Fertigprodukt) kann hilfreich, um Speisen anzudicken. Das Pulver einfach direkt in die heißen Speisen einrühren
- Desserts lassen sich auf schnelle Art mit kalt einrührbarer Gelatine andicken
- Um ein geformtes und somit ansprechendes Aussehen zu erreichen, können z. B. kleine Formen, eine Eiskugelzange oder ein Spritzbeutel verwendet werden
- Thermische Reize wirken sich positiv auf den Schluckreflex aus wie z.B. sehr warme oder sehr kalte Speisen oder auch Säurehaltiges wie z.B. Zitronensaft, wenn dies verträglich ist

- Die Speisen sollten vor allem farblich kontrastreich sein, damit die pürierte Konsistenz nicht tagtäglich wie ein „Einheitsbrei“ aussieht. Beispiele dafür sind bunte Gemüse- und Obstsorten: Rotebeete, Broccoli, Karotte, Kürbis, Tomate, Beerenobst- in geeigneter Zubereitung
- Optimal ist es, wenn zu jeder Hauptmahlzeit etwas Eiweißhaltiges gegessen wird. Eiweiß ist ein wichtiger Hauptnährstoff, den der Körper für alle Zellen als Baustoff benötigt. Im Krankheitsfall ist deshalb auch immer das Eiweiß im Focus, um einem möglichen Muskelabbau oder einer Mangelernährung entgegenzuwirken. Eiweißreiche Lebensmittel sind vor allem: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Käse, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte z.B. Tofu, Nüsse. Hier ist wieder die pürierte Zubereitung zu beachten, aber auch die Verträglichkeit und ggf. die Eignung von tierischen Eiweißträgern in Bezug auf Vor- oder Nebenerkrankungen, z.B. Stoffwechselerkrankungen.

Unterstützung für die häusliche Versorgung:

- Verschiedene Firmen bieten ein umfangreiches Sortiment an pürierten Fertigprodukten/ Fertigmüs, Brot in pürierter Form, passierten Salaten an und können so für Entlastung im Alltag sorgen (Stand: 05/2024):

www.apetito.de -tiefgekühlte Fertigmüs „WinVitalis“, hochkalorische Suppen

www.passiertekost24.de – tiefgekühlte Fertigmüs und Einzelkomponenten, Desserts

<https://shop.sander-gruppe.com> – tiefgekühlte Einzelkomponenten, hochkalorische Suppen, Desserts

- Instantnährmittelbreie für Erwachsene, vitamin- und mineralstoffreich:
Nestlé: Resource® 7-Korn Instantbrei
Nestlé: Resource® Mehrkornbrei Früchtebrei
Nestlé: Resource® Instant Reisbrei
- Produkte aus dem Sortiment für Säuglings- und Kinderernährung:
Die Breinahrung im Glas ist auf den Nährstoffbedarf von Säuglingen abgestimmt und nicht als ausschließliche Ernährung für Erwachsene geeignet. Ergänzend kann die Babynahrung aber durchaus zum Einsatz kommen, z.B. auch für unterwegs oder wenn es im Alltag schnell gehen muss. Geeignet sind Gläschen, die mit dem Begriff „Nach dem 5. Monat“ gekennzeichnet sind. Diese können pro 125 g mit 3 Teelöffeln Rapsöl angereichert werden, bei Obstpürees können auf 125 g ca. 2 Teelöffel Eiweißkonzentrat eingerührt werden.

Bei ausgeprägten Schluckbeschwerden oder bei motorischen Einschränkungen z.B. nach einem Schlaganfall, können **Trink- und Eshilfen** die Rahmenbedingungen beim Essen verbessern.

Beispiele:

-Rutschfestes Ess- und Zubereitungsbrett, einhändig nutzbar

-spezielle Trinkbecher, die das Risiko des Verschluckens reduzieren

-Teller/Schale mit schrägem Innenboden und Antirutschring

-Spezialbesteck

Beispiele für Bezugsquellen (Stand 05/2024):

www.sanivita.de

<https://ornamin.com>

www.formatt.org

Was ist zu tun bei Gewichtsabnahme/Appetitlosigkeit?

- Regelmäßiges Wiegen macht den persönlichen Gewichtsverlauf schnell ersichtlich und ermöglicht ein rechtzeitiges Gegensteuern bei einer eventuellen Gewichtsabnahme
- Appetitanregend wirken z.B.: Frisches Obst/Gemüse- auch als Saft, frische Kräuter, Ingwer- in entsprechender Verarbeitung, Fleischbrühe, Tonic Water, Bitter lemon
- Speisen sollten würzig und kräftig abgeschmeckt werden
- ✓ **Der Energie- und Nährstoffgehalt der Speisen sollte gesteigert werden. Es bieten sich verschiedene Möglichkeiten an, die Sie je nach Vorliebe und Geschmack für sich nutzen können.**
- ✓ **Bitte beachten: Bei vorhandener Fettstoffwechselstörungen sollte eine überwiegend pflanzliche Fett- und Lebensmittelauswahl bevorzugt werden, bei Diabetes mellitus ist auf einen moderaten Zuckerkonsum zu achten**

1. Gerne gehaltvoll: Hier punkten fett- und kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit viel Energie:

- Greifen Sie zu gehaltvollen Milchprodukten und Käse: Z.B. Sahnejoghurt, griechischer Joghurt, Sahnequark, Rahmfrischkäse, Doppelrahmfrischkäse, Mascarpone
- Süßen Sie Ihr Dessert oder Ihre Zwischenmahlzeiten mit Traubenzucker, Haushaltszucker, Honig, Ahornsirup oder Apfeldicksaft
- Fruchtsäfte, Sanddornsaft, Multivitaminsaft, Fruchtsaftkonzentrate und Gemüsesäfte können außer als Getränk auch vielseitig in Süßspeisen oder Zwischenmahlzeiten verarbeitet werden. Ihr großes Plus ist der Vitamingehalt

2. Gerne angereichert: Werten Sie Ihr Essen auf:

- Greifen Sie zu hochwertigen pflanzlichen Ölen oder Pflanzenmargarine für die Zubereitung von gebundenen Suppen/Soßen
- Sahne (30% Fett), Crème fraîche (30-40% Fett), Sauerrahm (20% Fett), Sojacreme (17% Fett) lassen sich gut in Suppen, Saucen, Dips, Desserts, Zwischenmahlzeiten, Shakes unterbringen. Mit Butter verfeinern Sie z.B. Kartoffelpüree, Gemüse, Suppen und Soßen. Flüssige Butter passt gut zu Brei mit Zimt und Zucker, aber auch zu den meisten warmen Gerichten. Ein weiteres Plus: Der Fettanteil verbessert die Gleitfähigkeit der Speisen!

Möglichkeiten der Energieanreicherung

Lebensmittel	Menge	Beispiele
Pflanzenöle	1 EL / 10 g: 90 kcal	Salate, Gemüse, Suppen, Soßen
Butter	1 EL / 10 g: 75 kcal	Kartoffeln, Gemüse, Suppen
Sahne 30 % Fett	1 EL / 10 ml: 31 kcal	Dessert, Müsli, Soßen, Torten
Zucker	1 EL / 10 g: 40 kcal	Tee, Kaffee, Kuchen, Dessert
Traubenzucker	1 EL / 10 g: 40 kcal	Tee, Kaffee, Kompott, Grießbrei
Honig	1 EL / 10 g: 30 kcal	Tee, heiße Milch, Brotaufstrich, Obstsalat
Nüsse, Mandeln	1 EL / 15 g: 88 kcal	Müsli, Kuchen, Dessert, Studentenfutter, Obstsalat

3. Focus auf das Eiweiß legen: Proteinreiche Lebensmittel

- Proteine sind wichtige Baustoffe für unsere Muskulatur und die Zellen unseres Immunsystems. Wird über die Ernährung nicht ausreichend Protein zugeführt, wird Muskulatur abgebaut. Dies führt zu körperlicher Schwäche sowie stärkeren Nebenwirkungen einer Krebstherapie. Ihr täglicher Eiweißbedarf liegt bei einer aktiven Erkrankung bei ca. 1,2 - 1,5 g pro kg Sollgewicht, bei erhöhten Entzündungswerten sogar bei 2 g. Proteinreiche Lebensmittel sind: Fisch, Eier, Fleisch, Milchprodukte, Käse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Sojaprodukte wie Tofu.

Beherrzigen Sie folgende Tipps, um eine gute Proteinversorgung zu gewährleisten:

- Integrieren Sie zu jeder Hauptspeise sowie in den Zwischenmahlzeiten einen Proteinträger.
- Die eiweißhaltige Speise sollte auf Ihrem Teller mengenmäßig die „Hauptrolle“ spielen und am besten als erstes gegessen werden. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel sollten bei vermindertem Appetit zurückhaltender verzehrt werden.
- Tierische Eiweißträger können vom Körper besser verwertet werden. Eine abwechslungsreiche Kost mit Fisch, Fleisch, Eiern sowie Milchprodukten, Käse und Wurst kann auf den individuellen Geschmack abgestimmt werden.
- Trotzdem sind tierische Proteinträger sind nicht zwingend notwendig. Durch die Kombination von pflanzlichen Eiweißträgern kann die biologische Wertigkeit erhöht werden. So kann auch bei einer vegetarischen Ernährung das Protein bedarfsgerecht zugeführt werden.

Gute Kombinationsmöglichkeiten sind Kartoffeln mit Ei (z.B. Kartoffelauflauf), Kartoffeln mit Milchprodukten (z.B. Pellkartoffeln mit Kräuterquark), Hülsenfrüchte mit Ei (z.B. Linsenbratlinge) Getreide mit Milch (z. B. Müsli), Getreide mit Hülsenfrüchten (z.B. Vollkornreissalat mit Kidneybohnen).

- Vegetarische oder vegane Fleischersatzprodukte wie Tofu oder Seitan können für Abwechslung auf dem Teller sorgen. Meiden Sie jedoch hochverarbeiteten Fleisch- oder Fischersatz. Bei mehr als zehn Zutaten ist die Liste der Zusatzstoffe meist sehr unübersichtlich und schwer im gesundheitlichen Wert einzuschätzen.

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen eine ausgewählte Übersicht über den Eiweißgehalt von Lebensmitteln:

Lebensmittel	Portionsgröße	Eiweißgehalt
Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch	1 kleine Portion: 100 g	~ 20 g
Hühnerei, Größe M	1 Stück	~ 7,5 g
Wurstaufschnitt	1 Scheibe: ca. 15 g	~ 2,5 g
Käse	1 Scheibe: ca. 20 g	~ 5,0 g
Sahnequark	1 kleine Portion als Quarkspeise: 60 g	~ 6,5 g
Milch und Milchprodukte (Joghurt, Kefir), 3,5 % Fett:	1 Portion: Glas/ Becher mit 150 g	~ 5 g
Brot, Brötchen	1 Scheibe/ 1 Stück: 50-60 g	~ 5 g
Hülsenfrüchte	1 kleine Portion: 100 g	~ 10 g
Gemüse und Obst		Nur Spuren von Eiweiß

Darüber hinaus gibt es ein großes Angebot an **Nährstoffsupplementen** zur Anreicherung von Speisen mit Kohlenhydraten, Fett oder Eiweiß.

- Da bei Patienten mit Kau- und Schluckbeschwerden die Deckung des Eiweißbedarfes das wichtigste Thema ist, soll in dieser Patienteninformation der Focus daraufgelegt werden: **Eiweißkonzentrate** können unterstützend in kalte und warme Speisen eingerührt werden.

Eiweißkonzentrate

Name	Hersteller	Eiweißgehalt
Sportness Eiweiß 90	dm – Das gesunde Plus	89,0
Resource® Instant Protein	Nestlé	90,0
Fresubin Protein Powder	Fresubin - Kabi	87,0
Powerplay High Protein 90	Isostar	82,0
Vitality Soja Eiweiß	Vitality Nutritionals	83,5
Aktive Pro 80 Classic PW	Inkospor	80,0

Für das Einrühren in Speisen ist ein Pürierstab oder ein Schneebesen gut geeignet – das Einrühren sollte erst kurz vor dem Verzehr erfolgen. Zu berücksichtigen ist, dass die Konzentrate die Speisen optisch aufhellen und säurereiche Speisen wie z.B. Tomatensuppe/-soße sowie fruchtsäurehaltige Speisen ausflocken können.

Eine weitere Option sind **Trinknahrungen** mit allen essentiellen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie stehen in vielen Geschmacksrichtungen und auch in cremiger Konsistenz zur Verfügung. Sie eignen sich je nach Produkt mit ihrem Nährstoffgehalt zur ergänzenden, aber auch zur ausschließlichen Ernährung. Diese Produkte sind ausschließlich in der Apotheke erhältlich und können -wie Medikamente vom Arzt verordnet werden, wenn ärztliche, pflegerische oder ernährungstherapeutische Maßnahmen nicht zur Stabilisierung des Ernährungszustandes beitragen konnten.

Trinknahrung - Ein Überblick für Sie:

- Ergänzend kann bei unzureichender Energiezufuhr 2-4 x täglich eine Trinknahrung (200 ml) verzehrt werden.
- Erhältlich sind normokalorische oder hochkalorische Trinknahrungen sowie nährstoffoptimierte Produkte mit einem höheren Gehalt an Protein, Fett oder Ballaststoffen.

Hier werden Sie eine entsprechende Empfehlung vom Arzt oder von einer Ernährungsfachkraft für eine geeignete Trinknahrung bekommen.

Geschmacksrichtungen:

- Süß - je nach Vorliebe auf Saft-, Milch- oder Joghurtbasis. Hier findet sich ein umfangreiches Sortiment auf dem Markt. Die süße Trinknahrung schmeckt leicht gekühlt am besten.
- Pikant - hier findet sich eine kleinere Auswahl auf dem Markt. Die Produkte sind mit pikanten Suppen vergleichbar (z.B. Tomatensuppe, Gemüsesuppe) und werden erwärmt.

- Trinknahrungen werden gut vertragen, wenn sie langsam und schluckweise getrunken werden. Wir empfehlen, diese nicht direkt vor den Hauptmahlzeiten zu verzehren, da sie sättigend sind. Optimal ist es, sie als Zwischenmahlzeit oder Spätmahlzeit mit einem Abstand von ca. 2 Stunden zu den Hauptmahlzeiten zu trinken.
- Anbieter von Trinknahrungen sind z.B.: B. Braun, Fresenius-Kabi, Nestlé, Nutricia. Produktbeispiele für verordnungsfähige, hochkalorische Trinknahrungen (Auswahl Stand: 05/2024):
 - Resource 2.0 fibre (Nestlé): z.B. Aprikose, Kaffee, Vanille, Erdbeer
 - Fresubin 2 kcal Drink (Fresenius Kabi): z.B. Schokolade, Banane, Cappuccino
 - Nutricomp Drink plus Fibre (B.Braun): z.B. Vanille, Schokolade, Kaffee
 Diese Produkte sind vollbilanziert und auch zur ausschließlichen Ernährung geeignet (ca. 5-7 Flaschen), zur ergänzenden Ernährung: 1-3 Flaschen.
- Für die Bedürfnisse von Patienten mit Schluckbeschwerden werden konsistenzangepasste Trinknahrungen angeboten. Hierzu zählen cremige oder angedickte Trinknahrungen oder fruchtige Pürees.

Produktbeispiele:

 - Forticreme (Nutricia), Sorten: z.B. Vanille, Schoko
 - Dessert Fruit (Nestlé), Sorten: z.B. Apfel, Pfirsich
 - 2 kcal Crème, Fresubin (Fresenius Kabi), Sorten: z.B. Vanille, Cappuccino, Walderdbeere

Literaturempfehlungen und Internetadressen für Patienten und Angehörige:

Informationen im Internet:

www.dge.de
www.fitimalter-dge.de
www.bzfe.de
www.in-form.de
www.dysphagie.de
www.pflege.de
www.krebsgesellschaft.de

Broschüren als Download:

DGE-Praxiswissen: Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter
 DGE-Praxiswissen: Essen und Trinken im Alter
 (Downloads über www.fitimalter-dge.de)

Bücher:

Schweizerische Epilepsie-Stiftung/Bernd Ackermann (2021): Make food soft: Koch- und Fachbuch für Schluckstörung/Dysphagie, 1. Edition: Matthaes Verlag.
 Nißle, Dorothee/Ingeborg Maria Husemeyer, Gian Domenico Borasio (Hrsg.) (2016): Ernährung bei Schluckstörungen: Eine Sammlung von Rezepten, die das Schlucken erleichtern, 8. Auflage, Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

Janac, Caroline/Flora Koller/Martina Kreuter-Müller/Magdalena Tomić (2023): Ernährung bei Schluckstörungen, 2. Edition: maudrich Verlag.

Quellen:

Höfler, Elisabeth/Petra Sprengart (2018): Praktische Diätetik: Grundlagen, Ziele und Umsetzung der Ernährungstherapie, 2. Auflage, Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Hauner H et al. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP), in: Aktuelle Ernährungsmedizin, Bd. 44, Nr. 06, S. 384-419.

Kontakt

Ernährungs- und Diätberatung
Marienhospital Stuttgart
Besucheradresse
Marienpark 2. Stock
Eierstraße 46
70199 Stuttgart

Telefon: 0711 6489 -2863

E-Mail: ernaehrungsberatung@vinzenz.de

Internet: <https://www.marienhospital-stuttgart.de>