

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Ernährung bei Kau- und Schluckbeschwerden



Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft **SH** Schweiger-Holtzahn
Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren

zugewandten Beschäftigten des Deutschen Bundestages

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Schluckstörungen

Maßnahmen

Restituierende Verfahren	kompensatorische Verfahren	Adaptive Verfahren
Bewegustraining der Muskeln	Haltungsänderungen, spezielle Schlucktechniken	Diätische Maßnahmen

Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

zugewandten Beschäftigten des Deutschen Bundestages

DGE

2

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

7 Übungen für eine starke Zungenmuskulatur

1. Bewusst kauen, kräftig schlucken
2. Regelmäßig Mund mit der Zunge reinigen
3. Zungenkreise
4. Zunge seitlich rechts und links in die Wange drücken
5. Zunge oben an den Gaumen drücken
6. Zunge zügig zurück in den Rachen ziehen
7. Kräftiges „T“ sprechen



www.pflege.de

Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

zugewandten Beschäftigten des Deutschen Bundestages

DGE

3

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Kau- und Schluckstörungen

Maßnahmen

Restituierende Verfahren	kompensatorische Verfahren	Adaptive Verfahren
Bewegustraining der Muskeln	Haltungsänderungen, spezielle Schlucktechniken	Diätische Maßnahmen

Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

zugewandten Beschäftigten des Deutschen Bundestages

DGE

4

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Kau- und Schluckstörungen
Ernährungsmedizinische Maßnahmen

- Ernährungsanpassung
 - Harte Lebensmittel anpassen



Obstschalen entfernen



Frischkäse statt Hartkäse



Brot ohne Rinde

DGE

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
in Kooperation mit:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

5

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Kau- und Schluckstörungen
Ernährungsmedizinische Maßnahmen

- Ernährungsanpassung
 - Harte Lebensmittel anpassen
 - Anpassung der Kost
 - Mechanische Zerkleinerung
 - Geeignete Zubereitungsarten wählen (z.B. Kartoffelpüree, gedünstetes Obst/Gemüse, Säfte, Haferbrei)

DGE

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
in Kooperation mit:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

6

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Kau- und Schluckstörungen
Ernährungsmedizinische Maßnahmen

- Ernährungsanpassung - Konsistenzstufen

Konsistenzen mit Pflegefachkraft oder im Ernährungsteam absprechen!

Stufe		Darreichungsform
I	Passiert/flüssig	Mechanisch stark zerkleinert; homogene, flüssig bis puddingartige Konsistenz; frei von Klümpchen, Fasern & Stücken
II	püriert	Mechanisch zerkleinert; kleine/mittlere Partikelgröße; gebundene oder halbfeste Konsistenz
III	teilpüriert	Einzelne Komponenten, die Probleme beim Schlucken bereiten wie z.B. Fleisch können püriert werden
IV	Adaptiert/weich, nicht püriert	Weiche Kost, nicht püriert

Eigene Darstellung nach LEKuP (2019)

DGE

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
in Kooperation mit:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

7

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Kau- und Schluckstörungen
Ernährungsmedizinische Maßnahmen

- Schaumkost
 - Smooth food (smooth = geschmeidig, glatt, fein)




smoothfood: 5 Sterne für die Heimküche - Markus Biedermann

DGE

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
in Kooperation mit:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

8

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Kau- und Schluckstörungen

Ernährungsmedizinische Maßnahmen

- Schaumkost
 - Spezielle Sprühflaschen für kalte und warme Speisen



ISI Whiper



Espumas

<https://www.isi.com>

© 2019 DGE
Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
wird durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft finanziert

9

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Kau- und Schluckstörungen

Maßnahmen zur Sicherung der Ernährungsversorgung sind sowohl bei bestehender als auch bei drohender Mangelernährung indiziert.

ZIEL:
Reduktion von Morbidität und Mortalität

- Ggf. Anreicherung mit Energie/Protein/Vitaminen/Mineralstoffen
(v.a. in den ersten beiden Konsistenzstufen)

© 2019 DGE
Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
wird durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft finanziert

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Kau- und Schluckstörungen

Maßnahmen

- Andicken von Flüssigkeiten
 - Für warme und kalte Getränke, Suppen, Brühen und Kaltschalen möglich
 - Fließgeschwindigkeit ↓
 - Leichtere Kontrolle der Nahrung im Mundraum und mehr Zeit sicher zu schlucken

© 2019 DGE
Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
wird durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft finanziert

11

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Kau- und Schluckstörungen

Maßnahmen

- Andicken von Flüssigkeiten



<https://www.nutricia.de>



<https://www.fresenius-kabi.com>



<https://www.nestle-healthscience.de/>

© 2019 DGE
Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
wird durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft finanziert

12

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Kau- und Schluckstörungen

Maßnahmen: Andicken mit Schmelzflocken (hier: Karotten-Joghurt-Shake)

Zutaten

- 500 ml Karottensaft
- 3 EL Honig
- 4 Orangen
- 3 Joghurts
- 3 TL Ahornsirup
- 6 Eiswürfel

Zubereitung

- Die Orangen auspressen. Den Saft mit den Eiswürfeln vermengen.
- Den Karottensaft, Joghurts, Ahornsirup und Honig hinzufügen und alles glatt pürieren.



Passen Sie die Konsistenz durch die Gabe von Schmelzflocken (ca. 60 g) an. Mit der Zugabe von Sahne erhält der Shake mehr Energie.

Gesundheitlich
© Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
in Form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

13

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Kau- und Schluckstörungen

Maßnahmen

- Bei gleicher, bzw. kleinerer Portionsgröße den Nährstoffbedarf decken
→ energiereiche Lebensmittel wählen
- Schutz der unteren Atemwege zur Verhinderung von Aspirationspneumonie

Gesundheitlich
© Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
in Form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

14

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Bedarfs- und bedürfnisgerechte Kost

Energiereiche Lebensmittel

hochwertige Pflanzenöle , wie Rapsöl, Walnuss, Weizenkeim, Oliven oder Sojaöl
Vollkornprodukte
Nüsse und Samen , die als Mus in Süßspeisen, Soßen, Backwaren, als Brotaufstrich, in Aufläufen oder Füllungen verwendet werden können
energiereiche Milchprodukte , wie Sahne, fetthreicher Joghurt oder Quark, Sauerrahm, Crème fraîche, Mascarpone, Käse, wie Ricotta, Mozzarella, Brie, Butter
Ei
Gemüse , wie Avocados, Kürbisse
Obst , wie Bananen oder Trockenobst

Gesundheitlich
© Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
in Form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

15

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Erdbeer-Cashew-Smoothie

- 400 ml Milch 3,5 % Fett
- 50 g Cashew-Nüsse ungesalzen
- 250 g Erdbeeren tiefgefroren oder frisch
- 1 reife Banane (\approx ca. 100 g)

- Alle Zutaten mixen und servieren.
- Wenn keine Demenz oder Kau-/Schluckstörungen bestehen, kann das Glas mit einem Fruchtspieß dekoriert werden.



Gesundheitlich
© Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
in Form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Impressum

Ein IN FORM Projekt folgender Herausgeberin:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein, www.dge-sh.de

Redaktion:

Sophie Pekrun

Stand: August 2022

Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de.

Deutschland



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Schleswig-Holstein
Gesundheit, Ernährung,
Kommunikation, Kultur, Familie
und Senioren