

**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**

<b>Restituierende Verfahren</b>	<b>kompensatorische Verfahren</b>	<b>Adaptive Verfahren</b>
Bewegungstraining der Muskeln	Haltungsänderungen, spezielle Schlucktechniken	Diätische Maßnahmen

Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

zugewandten Beschäftigten des Deutschen Bundestages

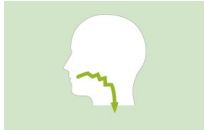
DGE

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](http://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**

<b>Restituierende Verfahren</b>	<b>kompensatorische Verfahren</b>	<b>Adaptive Verfahren</b>
Bewegungstraining 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:  
Bundministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
an der Spitze: Ulrike Bruns-Wilmsen, BfE, Berlin/Leipzig, Ernährungswissenschaftler

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:  
Bundministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
an der Spitze: Ulrike Bruns-Wilmsen, BfE, Berlin/Leipzig, Ernährungswissenschaftler

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:  
Bundministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
an der Spitze: Ulrike Bruns-Wilmsen, BfE, Berlin/Leipzig, Ernährungswissenschaftler

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:  
Bundministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
an der Spitze: Ulrike Bruns-Wilmsen, BfE, Berlin/Leipzig, Ernährungswissenschaftler

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  
Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

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  
Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

14

**in FORM**  
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



## Bedarfs- und bedürfnisgerechte Kost


### Energiereiche Lebensmittel

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

Gesundheitlich  
Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

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  
Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

## Impressum

**Ein IN FORM Projekt folgender Herausgeberin:**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.  
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein, [www.dge-sh.de](http://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](http://www.in-form.de).

Deutschland



**SH**  
Schleswig-Holstein  
Gesundheit, Ernährung,  
Familie und Soziales

Ministerium für Ernährung,  
Landwirtschaft und Soziales