

Essen und Trinken mit Schluckstörung

Generell gilt bei Schluckstörungen:

- **Optimale Sitzhaltung.**
- **Keine Ablenkung.**
- **Aufmerksamkeit und Belastungsgrenze berücksichtigen.**
- **Kleine Bolusgröße** (bei fester Nahrung *kleiner Bissen*, bei flüssiger Nahrung *kleiner Schluck*).
- **Keine kritischen Konsistenzen.**
- **Nahrungskomponenten müssen homogenisiert werden können oder primär homogen sein.**

Begriffserläuterung:

Haltung	Gerader Sitz, Kopf leicht (im Kopf-Hals-Gelenk) nach vorn gebeugt. Wer Essen anreicht, sitzt auf Augenhöhe mit dem Patienten, damit dieser nicht nach oben schauen muss.
Ablenkung	Plötzliche Kopfwendung zu einem Fremdreiz stört den Nahrungstransport.
Aufmerksamkeit Belastungsgrenze	Wachheit, Aufmerksamkeit und Belastbarkeit sind Voraussetzung für Essen und Trinken. Bei Erschöpfung, Schläfrigkeit, Unruhe, Abwehr, Aversion wird die Mahlzeit sofort gestoppt. Kann auf Dauer durch Essen und Trinken der Bedarf an Nährstoffen nicht gedeckt werden, muss über einen künstlichen Nahrungsweg ergänzt werden. Die Ernährung des Körpers über den Mund wird niemals erzwungen.
Bolusgröße	Die Größe des einzelnen Bissens oder Schlucks richtet sich nach Transport (Kauen)- und Kontrollfähigkeit. Richtschnur: 1 Schluckvorgang für 1 Bissen oder Schluck (Flüssigkeit) mit 1x nachschlucken.
Kritische Konsistenz	a) Ungenießbare Bestandteile (Knochen, Gräten, Knorpel, Sehnen, Obststeine, -kerne, -stiele), nussig-körnig, faserig (Spargel, schieres Fleisch, [nicht kritisch, wenn gekocht und zerfallend]) b) Extreme Mischkonsistenz (fest in wässrig), schaumig.
homogen	gleichförmig (keine Vermischung verschiedener Konsistenzen, keine Kräuter in der Suppe, keine Fruchtstücke im Joghurt, kein harter Strunk am weichgekochten Blumenkohl, keine schieren Fleischstücke in der Jagdwurst). Achtung: Nahrung darf beim Abkühlen und Ruhen nicht die Konsistenz verändern und inhomogen werden (z.B. durch Haut-Bildung, Eintrocknung der Oberfläche).
homogenisiert	Die Nahrung muss generell so beschaffen sein, dass sie zu einem Brei zerkaut werden kann.

Nahrungs-Konsistenzen: (mit Beispielen)

flüssig	Wasser, Tee, klarer Apfelsaft, klare Brühe ohne Beilage.
sämig	sog. Fruchtnektar, gebundene Suppe ohne Einlage oder Kräuter, Trinkjoghurt.
angedickt	Dickflüssig bis honigartig aber noch deutlich fließend, die Oberfläche wird glatt, Cremesuppe, mit Dickungsmittel versetzte Flüssigkeiten (Achtung: Nachdicken!)
Brei-fließfähig	Eine gegebene Form muss verlaufen, die Oberfläche bleibt gewölbt, gerührter Joghurt, Babynahrung
Brei-stockend	Die Form bleibt über längere Zeit erhalten, „der Löffel steht“, Kartoffelbrei, Milchreis passiert, mit Dickungsmittel präpariertes Gebäck.
Super-Weichkost	Nicht passiert, in der Form belassen, muss leicht zwischen Zunge und Gaumen zerdrückt werden können, in sich homogen, keine Krusten. Sehr weiche Pasta mit homogener Tomatensauce, Salzkartoffeln, sehr weich gekochtes Gemüse (Blumenkohl-, Brokkoli-Röschen, Rosenkohl, Möhren), feine Bratwurst ohne Haut, Fleischkäse in Würfelform, sehr weiches Brot ohne Rinde, streichfähiger Brotaufstrich wie Streichwurst, Quark mit Kräutern aber ohne Zwiebel- oder Gemüsestücke, Streichkäse und streichfähiger Käse ohne Rinde.
Weichkost	Nahrung muss im Mund mühelos zerkaut oder zermalmt (=homogenisiert) werden können (nicht mehr primär homogen). Außer der Super-Weichkost auch helles Brot mit weicher Rinde, nicht mehr knusprige Pommes frites, Pasta, Milchreis, Fleischwurst ohne Fleischstücken und ohne Haut, streichfähiger Käse mit weicher Rinde
fester	Brot mit Rinde aber ohne Kruste, kein Vollkorn, Hartkäse, Fleischwurst auch mit weichen Fleischstücken, zartes Fleisch, Pommes frites, sehr weichgekochter Reis, Pasta al dente, Pasta mit Füllung (Maultaschen), Sauce Bolognese, grüne Salate, Rohkost, Tomaten und Gurken ohne Körner.
Vollkost	Nahrung ohne jegliche Einschränkung.

Sonderfall, Erstickungsgefahr bei versehentlichem Verschlucken ohne Schluckstörung: **Keine Kritische Konsistenz a)** (siehe oben).
Wenn deutlich unter Mandelgröße zerkleinert (Hackfleisch), auch Kritische Konsistenzen erlaubt, aber ohne Nuss-artiges.