

Infoblatt konsistenzadaptierte Speisen und Flüssigkeiten

Wie wird bestimmt, welche Konsistenzstufe bei der vorliegenden Schluckstörung passt?

Bei Schluckstörungen muss die Konsistenz von Speisen und Getränken an die Art und Schwere der Schluckstörung angepasst werden. Ziel ist, eine Aspiration in die Atemwege zu vermeiden und möglichst beschwerdefreie Nahrungsaufnahme zu gewährleisten. Je stärker die Störung ausgeprägt ist, umso feiner und homogener müssen Speisen zerkleinert und Flüssigkeiten dickflüssiger angepöckelt werden. Apparative Diagnostik und Logopäden legen die verträgliche Konsistenzstufe fest und können individuelle Hilfestellung geben.

Welche Konsistenzstufen gibt es?

Logopäden, Hersteller von Dickungsmitteln und konsistenzadaptieren Speisen verwenden häufig die Skala der International Dysphagia Diet Standardisation Initiative.



Wie komme ich zu den für mich passenden konsistenzadaptierten Speisen?

Wenn Speisen und Getränke nicht selbst zerkleinert, püriert, passiert oder angedickt werden, können konsistenzadaptierte Speisen gemäß IDSSI-Skala oder Getränke zur Lieferung nach Hause bestellt werden.

1. Liefern lassen/„Essen auf Rädern“ -> in Thermobehältern warm oder zum Aufwärmen
Wie finde ich Anbieter?
 - Z.B. Internetrecherche, dabei auf Beschreibung und Bewertungen achten
 - Bei der Kommune oder in örtlichen Seniorenheimen nachfragen
 - Ernährungsfachkräfte vor Ort / in der Klinik fragen
 - Beim Hausarzt/Facharzt/in der behandelnden Klinik fragen
2. Tiefgekühlte Menüs
Pro: Zeitersparnis, i.d.R. alle Nährstoffe drin, Contra: höhere Kosten
 - Zu Beginn Probe-/Mischkarton bestellen
 - Vorratshaltung in Tiefkühltruhe gut möglich
3. Einzelne tiefgekühlte Lebensmittel
 - Vor allem Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Brot, Kuchen oder Gemüse sind bei Selbstherstellung zeitaufwendig und ggf. mit der Anschaffung von speziellen Küchengeräten verbunden. Dies kann durch gezielte Bestellung einzelner konsistenzadaptierter Lebensmittel umgangen werden.

DGE-Qualitätsstandard Essen auf Rädern: <https://www.fitimalter-dge.de/service/medien>

Was ist bei der eigenen Zubereitung (pürieren, gelieren, aufschäumen) von konsistenzadaptierten Speisen zu beachten?

Pro: individuell und preisgünstig, Contra: zeitaufwendig, spezielle Küchentechnik notwendig

Kochbücher/Blogs von selbst Betroffenen (geschmeidigekoestlichkeiten.at/),
Fachgesellschaften (www.aufklaerung-kopf-hals-krebs.de), Herstellern (biozoon.de/shop/) etc.

Ergänzend empfehlen wir Fachinformationen zu Ernährung, gerade bei Schluckstörungen und damit zusammenhängendem entstehendem Untergewicht, z.B.:

- „smoothfood: 5 Sterne für die Heimküche“ von Markus Biedermann, Sandra Furer-Fawer Herbert Till, ISBN 9783784119755
- „Mangel- und Unterernährung. Strategien und Rezepte“ wieder zu Kräften kommen und zunehmen“ von Prof. Dr. Christian Löser, Angela Jordan, Ellen Wegner, ISBN 9783432109732

Dieses Infoblatt enthält Hinweise und Tipps von Betroffenen für Betroffene, ergänzend zu unserer 8-teiligen Videoserie „Ernährung bei Kopf-Hals-Mund-Krebs“

Zur YouTube Playlist >> <https://bit.ly/ernaehrung-bei-kopf-hals-mund-krebs>

Stand: Oktober 2024 | www.kopf-hals-mund-krebs.de

WICHTIG: auf die Deckung des Nährstoffbedarfs achten!

[Ernährungspyramide](#) des Bundessentrums für Ernährung

[Lebensmittelbasierte Empfehlungen](#) der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

©BLE



In unserer YouTube Playlist zum Thema „Ernährung bei Kopf-Hals-Mund-Krebs“ finden Sie passende Videos zu folgenden Themen:

Zur Playlist >> <https://bit.ly/ernaehrung-bei-kopf-hals-mund-krebs>

- Vorteile von Ernährungsberatung bei Kopf-Hals-Mund-Krebs
- Kau- und Schluckstörungen bei Kopf-Hals-Tumoren gemeinsam therapieren
- Ausgewogen ernähren bei Kau- und Schluckstörungen: Die Ernährungspyramide
- Inspirierende Kochbücher bei Kau- und Schluckstörungen: Rezepte für ausgewogene Speisen
- Sondenernährung bei Kau- und Schluckstörungen: Therapiebedingter Mangelernährung vorbeugen
- Verordnung von Trinknahrung bei Kau- und Schluckstörungen
- Kochen bei Kau- und Schluckstörungen: Mahlzeiten in drei Konsistenzstufen zubereiten
- Essen liefern lassen bei Kau- und Schluckstörungen: Für mehr Entlastung und Abwechslung in der Küche