

# CHECKLISTE ERNÄHRUNG



Du möchtest dich näher mit deiner Ernährung auseinandersetzen? Du fragst dich, welche Besonderheiten es hinsichtlich Schluckstörungen, Unterernährung oder Knochendichte gibt? Hier findest Du einige Anregungen und hilfreiche Tipps, die dir den Einstieg in das Thema Ernährung erleichtern können.

## Tipps für eine gesunde Ernährung bei Dysphagie

- Das Auge isst mit! Geruch, Aussehen und Geschmack der Speisen haben einen Einfluss auf die Speichelproduktion.
- Achte darauf, dass auch die pürierte Kost appetitlich angerichtet wird. Hierfür gibt es von verschiedenen Anbietern Silikonförmchen, um das Püree wieder ansprechend in Form zu bringen. Ein Möhrenpüree kann so z. B. wieder die Form von Möhren annehmen, oder püriertes Hähnchenfleisch die Form von Hähnchenschenkeln.
- Saure Lebensmittel führen zu vermehrter Speichelproduktion, was Menschen mit verstärkter Mundtrockenheit helfen kann.
- Verzichte auf Lebensmittel, die leicht zerfallen oder Krümel bilden.
- Milchprodukte führen eher zu einem zähen Speichel, was für manche Betroffene ein Problem darstellt.
- Getränke können angedickt werden, um weniger Probleme beim Schlucken zu verursachen. Verwende Amylase-resistente Verdickungsmittel, da diese sich im Mund nicht verflüssigen und wenn sie länger stehen, nicht nachdicken.

Die Checklisten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es gibt zum Thema Ernährung viele weitere Tipps, Möglichkeiten und Kontaktadressen. Wenn Du noch Tipps hast, sende sie uns gerne über das Kontaktformular und wir stellen Sie der Community zur Verfügung.

- Es gibt Logopäden/-innen, die sich auf Schluckstörungen spezialisiert haben und den Schluckvorgang mit Hilfe spezieller Techniken und Übungen unterstützen können.
- Serviere kleine Portionen und ermutige zu langsames Essen, um das Risiko des Verschluckens zu minimieren.
- Biete über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten, statt drei große, um die Schluckfähigkeit nicht zu überfordern.
- Achte darauf, dass die Person aufrecht sitzt und der Kopf leicht nach vorne geneigt ist, um das Schlucken zu erleichtern.

Die Checklisten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es gibt zum Thema Ernährung viele weitere Tipps, Möglichkeiten und Kontaktadressen. Wenn Du noch Tipps hast, sende sie uns gerne über das Kontaktformular und wir stellen Sie der Community zur Verfügung.