

# 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

- Ei und Eiprodukte sind eine wichtige Proteinquelle mit hoher biologischer Wertigkeit.
- Fleisch liefert tierische Proteine, Eisen, Zink und Vitamine, empfohlen 1-2 mal in der Woche.
- Fisch enthält tierische Proteine und liefert Jod sowie Vitamine (B6, B12, D, E, Niacin). Außerdem (Lachs, Hering, Makrele) bringt es wertvolle Omega-3-Fettsäuren mit (1- bis 2-mal in der Woche).
- Sauermilchprodukte eignen sich als Proteinquelle und sind gut für die Darmgesundheit.
- Gemüse, ob gekocht, Rohkost oder als Salat gehören zur Basis einer gesundheitsfördernden Ernährung, ca. 400 Gramm pro Tag, gern auch mehr.
- Iss 2-mal eine Handvoll Obst pro Tag (zu den Mahlzeiten oder mit Abstand vor einer Mahlzeit). Abends kein Obst.
- Hülsenfrüchte enthalten gute Mineralien, Ballaststoffe, Eisen, Magnesium, Zink und Folsäure. Zudem sind sie eine hochwertige pflanzliche Proteinquelle.

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.

- Nüsse, Samen und Kerne liefern pflanzliches Eiweiß, Calcium, Kalium, Magnesium, Folsäure und gute Fette, täglich eine Handvoll ist gut.
- Vollkornprodukte führen wichtige Ballaststoffe, Mineralien und Eiweiße (Proteine) zu.
- Genieße Süßes in Maßen. Die beste Uhrzeit hierfür wäre morgens zwischen 7 und 10 Uhr.
- Ausreichend Trinken nicht vergessen: etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag, aromatisiertes Wasser selbst hergestellt mit Fruchtstückchen oder ungesüßten Tee. Kaffee in Maßen genießen.
- Prinzipiell sind alle Lebensmittel erlaubt, es kommt auf die Zusammenstellung der Mahlzeiten und die Verteilung über den Tag an.
- Ideale Essenszeiten: Frühstück zwischen 7-9 Uhr, das Mittagessen sollte zwischen 12-14 Uhr stattfinden, Abendessen zwischen 17-19 Uhr.
- Kauen (ca. 20mal) Sie Ihre Speisen ganz besonders gründlich. Die Verdauung beginnt bereits im Mund und eine gut gekaute Mahlzeit ist wesentlich leichter zu verdauen. Wie das Sprichwort schon sagt: Gut gekaut ist halb verdaut.
- Der Körper kann Vitamin D selbst herstellen, in der Regel reicht es aus, Gesicht, Hände und Arme etwa 2 bis 3 mal pro Woche unbedeckt und ohne Sonnenschutz einige Minuten der Sonne auszusetzen.
- Treiben Sie Sport, denn Bewegung hilft dem Körper bei der Entgiftung, was wiederum dem Darm und ihrer Leber zugutekommt.

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.