Kopf-Hals-Tumorzentrum

—

Ernährungsempfehlungen

Helios Amper-Klinikum Dachau

Helios

www.helios-gesundheit.de

Kopf-Hals-Tumorzentrum: Ernährungsempfehlungen

Schluckstörung (Dysphagie)

Bei Schluckproblemen spielt die Ernährungstherapie eine wichtige Rolle. Diese beinhaltet die Anpassung der Kost an die individuelle Kau- und Schluckstörung, d. h. die Bereitstellung der „richtigen Kost“ (Dysphagiekost).
Ziel der Ernährungsmaßnahmen:
- sicheres Schlucken
- Deckung des Energie- und Nährstoffbedarfs
- appetitliche Kost

Problematik bei einer leichten Schluckstörung

Speisen mit fester Konsistenz sind nicht gleitfähig genug, können im Rachen hängen bleiben oder aspiriert werden, wenn sie nicht ausreichend gekaut werden. In diesem Fall ist eine weiche oder breiige Kost mit einer einheitlichen Konsistenz empfehlenswert.
Flüssigkeiten fließen schnell, können daher vorzeitig in den Rachen gleiten und leicht verschluckt werden. In diesem Fall können Getränke mit genanntem Andickungspulver angedickt werden, um eine sirupartige bis puddingartige Konsistenz zu erreichen.

Hilfestellungen bei Schluckschwierigkeiten

Im Fall von Schwierigkeiten beim Schlucken fester Speisen:

- Pürieren Sie Speisen, wann immer möglich, direkt vor dem Verzehr.
- Bereiten Sie fertige Speisen so zu, dass sie eine gleichmäßige Konsistenz besitzen. Stellen Sie sicher, dass sich keine Klumpen, Knochenreste, Gräten oder Fasern in der Nahrung befinden.
- Reichern Sie die Speisen mit Milch, Sahne oder Soßen an, um eine dickflüssige Konsistenz zu erhalten.
- Verwenden Sie keine unterschiedlichen Konsistenzen in dem Gericht (wie z. B. bei einer Nudelsuppe mit Fleischstücken oder unpüriertem Reis).
- Meiden Sie Früchte und Gemüse mit Samen und Kernen, die nicht entnommen werden können (z. B. Kiwi, Erdbeeren). Nahrung, die im Mund zerkrümelt (z. B. Brötchen), erschwert ein gleichmäßiges Formen des Speisebreis.

Im Fall von Schwierigkeiten beim Schlucken von Flüssigkeiten und Getränken:

- Dicken Sie Flüssigkeiten mit speziell dafür entwickelten Andickungsmitteln an. Beachten Sie die Gebrauchsanweisung auf der Verpackung, um die entsprechend notwendigen Mengen des Andickungsmittels beizufügen.
- Meiden Sie Flüssigkeiten mit Fruchtfleisch, wie z. B. ungefilterten Orangensaft, denn das Fruchtfleisch kann in Ihrem Rachen einen Hustenreiz auslösen.

Allgemeine Empfehlungen zum Verzehr von Speisen und Getränken

- „Feuchte“ Lebensmittel erleichtern das Schlucken.
- Berücksichtigen Sie Ihre individuellen Vorlieben.
- Säuerliche Lebensmittel (z. B. Fruchtmus) begünstigen die Speichelbildung und erleichtern somit den Transport des Speisebreis.
- Kühle Speisen und Getränke können aufgrund einer besseren Wahrnehmung besser geschluckt werden.
- Verwenden Sie bei der Nahrungsaufnahme einen Teelöffel: Essen oder trinken Sie nur einen Löffel zur selben Zeit. Probieren Sie aus, ob Ihnen das Trinken mit Strohhalm oder Schnabeltasse hilft.

- Lebensmittel wie z. B. Kaffee, Salbeitee (Ziehzeit > 3 Minuten), Milchspeisen und stark Gesüßtes reduzieren die Speichelbildung und können den Schluckvorgang erschweren.
- Grundsätzlich gilt: Keine Lebensmittel mit Körnern (Erdbeere, Kiwi), Fasern (Spargel), Kerne und Schalen sowie klebrige (z. B. klebrig zubereiteter Kartoffelbrei) und trockene Speisen (z. B. Brötchen oder Muffins).

Tipps für die Essenszubereitung

- Mahlzeiten mit mehreren Komponenten (z. B. Fleisch, Kartoffeln und Brokkoli) separat pürieren und auch am Teller separat anrichten. Geschmack und Farbe der einzelnen Komponenten sollte der „regulären“ Speise so ähnlich wie möglich sein. Durch den Einsatz von Förmchen, Spritztüllen oder Spätzlepressen (für Spaghetti) können Sie das Essen noch „echter“ gestalten.
- Mit Pulver angedickte Speisen und Getränke können gekühlt, eingefroren und wieder aufgewärmt werden. Zum Einfrieren können Eiswürfelbehälter verwendet werden.
- Getreideprodukte wie Brot, Kuchen und Kekse können in einer angedickten Flüssigkeit eingeweicht werden, um eine glatte, schluckfreundliche Struktur zu erreichen.

Esskultur

Genießen Sie Ihre Mahlzeiten in entspannter Atmosphäre. Schluckschwierigkeiten können durch ein bewusstes Essverhalten verhindert werden. Daher gilt:

1. **Aufrecht sitzen**
2. **Radio und Fernseher aus**
3. **Zeit lassen**
4. **Das Auge isst mit**
5. **Mit vollem Mund spricht man nicht**

Unterstützung für den Heilungsprozess

Vitamin A hat eine positive Auswirkung auf den Heilungsprozess der Haut- und Schleimhäute und wirkt sowohl vor als auch nach der Strahlentherapie unterstützend. Daher sind der regelmäßige Verzehr von beispielsweise Karotten, Spinat, Süßkartoffel, Kürbis, Grünkohl oder Eigelb zu empfehlen. Tipp: Karottensaft mit einem Schuss Öl unterstützt die Vitamin A Resorption und bewirkt gleichzeitig eine Abmilderung des Säuregehaltes.

Kost bei Kau- und Schluckproblemen

Lebensmittel	Gut geeignet homogen (bietet Kaureiz)
Getreideprodukte	Toastbrot, Graubrot ohne Rinde, Weißbrot, Löffelbiskuits, Butterkekse, gut ausgequollene Nudeln, Grieß, Schmelzflocken
Käse	alle bis auf …
Eier	frisch zubereitetes und feuchtes Rührei
Fleisch	Geflügel, feine Bratwurst, Würstchen, Leber, Leberkäse, Frikasseezubereitung
Wurst	sehr fein geschnittene Wurst ohne stückige Zusätze, Frischwurst, Pasteten, Tee- oder Leberwurst
Fisch	Kochfische mit weichem Fleisch, Schollenfilet (Grätenkontrolle)
Vegetarisches	Tofu (Sojaquark)
Süßspeisen	Cremes, Fruchtmus, glatter Pudding,

Quelle: www.diätverband.de

Geeignet nach Austestung (bietet Kaureiz)	Ungeeignet (krümelig, faserig, Mischkonsistenzen)
Schwarzbrot ohne Schrot und Körner, Biskuittorte mit Sahne oder Zitronenquarkcreme, sehr gut ausgequollener Milchreis	alle Produkte mit Körnern und mit hohem Schalenanteil, Reis, Sago, kernige Haferflocken, kleine Faden- oder Sternchennudeln (Suppeneinlage), frisches Weißbrot, Kuchen mit Nüssen und Rosinen
Schmelzkäse (klebt am Gaumen)	mit Nussstückchen oder grobem Pfeffer, Kräuterquarkzubereitungen
weichgekochte Eier, Spiegeleier ohne Bräune	hartgekochte Eier, kross gebratenes Spiegelei, trockenes Rührei
Kalbfleisch, Schweinefleisch, Rinderfleisch	trockenes Fleisch (Wild), zähes Fleisch (Rind), krümelige Zubereitung, scharf Gebratenes, Paniertes, Hühnerfrikassee
Schinken (gekocht), Braten-aufschnitt, Putenfleisch	Wurst mit stückigen Zusätzen wie Pistazien, Fett oder Fleischstückchen: – grob vermahlene Leber- oder Teewurst – Sülzen, Corned Beef
mehlierte Bratfische mit weichem Fleisch, Matjesfilet	trockenes Fischfleisch, Lengfisch, Fisch, die mit Haut und Gräten verzehrt werden (Sprotten, Sardinen), panierte Fertigfische
	texturiertes Soja als Würfel oder Krümel (Sojafleisch, Gulasch- oder Bolognese-ersatz)
Honig, Marmelade aus den geeigneten Obstsorten	Nussnugatcreme, Pralines, Grütze

Energieanreicherung zur Gewichtsstabilisierung bzw. Gewichtszunahme

- Milch durch Sahne ersetzen: In einigen Rezepten kann die Milch bzw. ein Teil der Milch durch Sahne ersetzt werden. Zum Beispiel im Pfannkuchen, Aufläufen, Polenta, Grießbrei und Pudding.
- Anreicherung mit Fett: In fertige Suppen kann man einen Schuss Öl, Crème fraîche, Schmand oder Sahne hinzufügen.
- Gehaltvolle und nährstoffreiche Lebensmittel: Die Avocado enthält sehr gesunde Fettsäuren und kann z. B. pur, als Dip oder als Aufstrich gegessen werden. Hülsenfrüchte wie Erbsen und Linsen sind kohlenhydrat- und eiweißreich. Sie können auch in Suppen und Pürees ihre Verwendung finden. Aus Kichererbsen und Olivenöl lässt sich außerdem leckeres Hummus herstellen.
- Smoothies „aufpeppen“: Hinzufügen von nährstoffreichen und gehaltvollen Mandel-, Cashew-kern- oder Erdnussmus und/oder gesunden Ölen (Walnussöl, Leinöl, Olivenöl, Rapsöl).
- Pikante Pürees (variiert aus Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten, Kohlrübe, Zucchini, Rote Beete, Erbsen, Kürbis, Pastinake, Saubohnen, Blumenkohl oder Sellerie) können mit Schlagsahne, Öle oder Butter angereichert werden. Außerdem kann man diese mit Käse (z. B. Parmesan, Emmentaler, Frontal- oder Weichkäse ohne Rinde) und verschiedenen Gewürzen abwechslungsreich abschmecken.
- Kalte Gerichte: Gazpacho (kalte Suppen) und selbst gemachte Cremes mit tiefgekühlten Früchten (Kirsche, Aprikose, Mango etc.) anreichern.
- Speisen mit energiereichen Trinknahrungen oder Pulver zubereiten.

Trinknahrungen und orale Supplemente können die Ernährungstherapie zusätzlich unterstützen. Besprechen Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt.

Produkte für die hochkalorische Ernährung

Pulver
MaltoCal 19:
- auf Basis von Kohlenhydraten
- geschmacksneutral, wasserlöslich
- 1 gestrichener Esslöffel enthält 51 Kcal

Bi Cali 5:
- Kohlenhydrat-Fettmischung
- geschmacksneutral, wasserlöslich
- 1 gestrichener Esslöffel enthält 38 Kcal

Trinknahrungen/Zusatznahrung
- reich an Kalorien, Eiweiß und Nährstoffen
- verschiedene Geschmacksrichtungen
- 300 – 400 Kcal / 200 ml Packung

- **Konsistenzadaptierte Produkte**
- angedickte Trinknahrung
- Desserts zum Löffeln

Andickungspulver

Zum Beispiel:
- Thick & Easy
- Clear Thickener
- Thicken up

Je nach Dosierung können die Speisen und Getränke in eine nektar-, honig- oder puddingähnliche Konsistenz angedickt werden. Die jeweiligen Dosierungen finden Sie im Beipackzettel des Herstellerproduktes.

Im Falle von dauerhaften Schluckschwierigkeiten und/oder Gewichtsabnahme können Ihnen die Logopädie oder Ernährungsberatung helfen. Fragen Sie hierzu Ihren HNO- oder Hausarzt.

Ihre Ansprechpartner

Prof. Dr. med. Michaela Andratschke
Leitende Oberärztin Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde,
Leitung Kopf-Hals-Tumorzentrum
T (08131) 76-4900
michaela.andratschke@helios-gesundheit.de

Elisabeth Moderegger
Diätassistentin, Diät- und Ernährungstherapie
T (08131) 76-67919
elisabeth.moderegger@helios-gesundheit.de

Helios Amper-Klinikum Dachau
Kopf-Hals-Tumorzentrum
—

Krankenhausstraße 15
85221 Dachau

T (08131) 76-4900
info.dachau@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/dachau

IMPRESSUM
Helios Amper-Klinikum Dachau, Krankenhausstraße 15, 85221 Dachau
Druck: flyeralarm, Würzburg
Fotos: Istockphoto © Vesna Andjic
Grafik: Pfeffer & Salz Kommunikationdesign, Freiburg

1609 • 07/2018