



***Ernährungstipps und  
Rezepte für Patienten mit  
Schluckstörungen /  
Dysphagie  
und deren Angehörige***

***Hüttenhospital Dortmund  
Klinik für Innere Medizin und  
Geriatric mit Tagesklinik***

*Nicole Herrenbrück (Dipl. Sprachheilpädagogin)*

# Inhalt

<b>Anregungen für geeignete Lebensmittel in der Dysphagie- Küche</b> .....	4
<b>Nicht geeignete Lebensmittel</b> .....	4
<b>Tipps zur Nahrungsaufnahme</b> .....	5
<b>Die Flüssigkeitszufuhr</b> .....	6
<b>Medikamenteneinnahme</b> .....	6
<b>Nützliche Helfer</b> .....	6
<b>Rezepte nach Koststufen</b> .....	7
<b>Dysphagie – Koststufe- 1</b> .....	7
Rote Beete- Mango-Suppe .....	7
<b>Dysphagie – Koststufe- 2</b> .....	9
Crème brûlée .....	9
<b>Dysphagie – Koststufe- 3</b> .....	10
Lachs Avocado Salat .....	10
<b>Dysphagie – Koststufe- 4</b> .....	11
Rinderfilet mit Kürbis und Paprika.....	11
<b>Weitere Informationen</b> .....	12

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, sehr geehrte Angehörige,

unsere Ärzte und Schlucktherapeuten haben Ihnen eine angepasste Kost empfohlen. Die Anpassung an die Fähigkeit beim Schlucken ist eine wichtige Maßnahme, um gesundheitliche Risiken einzuschränken. Zu den Risiken zählen u.a. vermehrte Atemwegserkrankungen, die zu Lungenentzündungen führen können.

Mit den folgenden **Tipps** möchten wir Ihnen Anregungen für eine ausgewogene Ernährung geben.

Im Hüttenhospital bieten wir **vier Dysphagie- Koststufen** in Anlehnung an die schottischen Leitlinien an: Dysphagie- Koststufe-1 abgekürzt Dys-1, Dys-2, Dys-3 und Dys-4 Kost. Im Anschluss finden Sie **Rezeptideen** für die empfohlene Koststufe. Diese Maßnahmen stehen auch in unserem **Dysphagie-Pass**.

Es kann nötig sein kompensatorische Schlucktechniken anzuwenden. Hierzu beraten Sie unsere Schlucktherapeuten gerne. Beratungsgespräche können auch nach Entlassung aus unserer Klinik vereinbart werden.

## **Anregungen für geeignete Lebensmittel in der Dysphagie- Küche:**

Kartoffel, Süßkartoffel, Möhre, Sellerie, Kohlrabi, Brokkoli, Blumenkohl, rote Beete, Avocado, Paprika und Tomate gehäutet, Zucchini ohne Kerngehäuse, Aubergine, Fleisch ohne faserige Anteile, Rinderhüfte, Schweinefilet oder Geflügel ohne Haut, passiert mit entsprechendem Fond, Fischfilet, Banane, Birne, Obstmus, Erdbeeren und Himbeeren durch ein Sieb gestrichen, um die Körnchen zu entfernen. Milchprodukte wie Joghurt ohne Stückchen, Puddings und Milchshakes. Auch Salate und Kräuter bieten Abwechslung, diese bitte nur im Mixer als Smoothie zubereiten und durch ein Sieb drücken um Fasern zu filtern. Die Speisen sollten durch hochwertige Fette, wie Kokos- Raps- oder Olivenöl angereichert werden. Butter und Sahne sind Geschmacksträger und steigern die Kalorienzufuhr. Bei Mangelernährung können Sie die Speisen mit Supplementen, wie bspw. Eiweißpulver anreichern. Eine weitere Nahrungsergänzung kann durch die Gabe von Fresubin erfolgen, die Produkte sind in unterschiedlichen Konsistenzstufen und Geschmacksrichtungen erhältlich.

**Nicht geeignete Lebensmittel** sind alle faserigen Obst-, Fleisch-, und Gemüsesorten, wie Spargel oder Bohnen, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Körner, Zitrusfrüchte und Mischkonsistenzen wie z.B. Suppen mit Einlagen. Die Empfehlung bezieht sich immer auf die Konsistenz einer Speise. Eine Spargelcremesuppe ist natürlich für die Dysphagie- Küche geeignet

## Tipps zur Nahrungsaufnahme

- Die Speise sollte appetitlich angerichtet sein. Geschmacksvorlieben dabei bitte berücksichtigen.
- Aufrechte Sitzposition beachten, auch noch 20 Minuten nach den Mahlzeiten, wenn nötig Lagerungshilfen schaffen.
- Zeit zum Nachschlucken lassen und Ablenkungen (Gespräche, Fernsehen, Radio) meiden.
- Bei Aspirationsanzeichen, wie Husten, belegter Stimme oder Räuspern bitte die Mahlzeit unterbrechen.
- Den Patienten entsprechend seiner Fähigkeiten in die Zubereitung einbeziehen.
- Nur so viel Hilfe wie nötig bei der Nahrungsaufnahme geben. Eventuell die Hand führen.
- Ein Tellerprotokoll (Auflistung über Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr, sowie über die Schluckfähigkeit der einzelnen Mahlzeiten) gibt Übersicht über die Kalorien- und Flüssigkeitsaufnahme und hilft Mahlzeiten entsprechend der Fähigkeiten des Patienten anzupassen.

Empfohlen werden durchschnittlich 1800 Kcal, sowie 30 g Eiweiß je 3 Mahlzeiten und 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag.

## **Die Flüssigkeitszufuhr**

Häufig müssen Flüssigkeiten aufgrund ihrer schnellen Fließgeschwindigkeit bei Schluckstörungen angedickt werden. Verdickungsmittel wie Quick and Dick oder Nutrilis Powder helfen dabei die gewünschte Konsistenz zu erzielen. Das Eindringen von Flüssigkeit in die Atemwege wird durch die Verdickung minimiert. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist von entscheidender Bedeutung. Exsikkose (Austrocknung) kann z.B. die Sturzgefahr erhöhen oder den Verlust der Alltagskompetenz und den kognitiven Abbau bedingen.

## **Medikamenteneinnahme**

Besondere Vorsicht ist bei der Medikamentengabe geboten. Hier ist durch den Arzt und /oder Apotheker zu prüfen, wie und in welcher Konsistenz Arzneimittel bei vorliegender Schluckstörung verabreicht werden sollen, um das Aspirationsrisiko so gering wie möglich zu halten. Bei leichten bis mittelschweren Dysphagien kann es hilfreich sein, Tabletten in Obstmus zu reichen.

## **Nützliche Helfer**

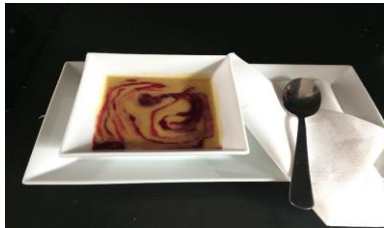
- Trinkbecher mit Nasenausschnitt
- bei Notwendigkeit einen Dysphagie Becher mit Dosierungshilfe verwenden
- rutschfeste Unterlage nach Bedarf für den Patienten und /oder den Teller
- eventuell Griffverstärkung für einen besseren Halt des Bestecks
- leistungsstarker Profi Stabmixer mit mind. 800 W Leistung und verschiedenen Aufsätzen
- Haarsieb
- Sahnesyphon zur Zubereitung von heißen und kalten Cremes und Soßen
- mit einer Multifunktionsküchenmaschine sparen Sie zusätzlich Mühe und Zeit
- Silikonförmchen zum Anrichten der Dys-2 und Dys-3- Koststufe

## Rezepte nach Koststufen

### Dysphagie – Koststufe- 1

Tropft langsam durch die Zinken einer Gabel, dickflüssig sämig, kann geschüttelt werden, hält die Form nicht, klebt nicht im Mund. Fein passierte Kost in dickflüssiger Konsistenz.

### Rote Beete- Mango-Suppe



#### Zutaten für 3 Personen

Rote Beete Suppe

1 ½ rote Beete Knollen

350 ml Rotwein, oder Brühe

½ Zwiebel

25 ml Balsamico Essig

125 ml Sahne

Salz, Pfeffer und 1TI Zucker

Mango Suppe

150 g Möhren

1 reife Mango

½ Gemüsezwiebel

250 ml Gemüsebrühe

250 ml ungesüßte Kokosmilch

Ingwer, Salz, Pfeffer

**Für die rote Beete Suppe:** Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Rotwein und Balsamico ablöschen. Zwiebel und rote Beete klein geschnitten hinzugeben und eventuell mit etwas Gemüsebrühe auf kleiner Flamme einkochen. Mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken und fein passieren.

**Für die Mango Suppe:** Zwiebel und Ingwer in einem Topf glasig andünsten, klein geschnittene Möhre und Mango zugeben und mit etwas Brühe ablöschen. Bei leichter Temperatur köcheln lassen bis die Karotten weich sind. Kokosmilch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nochmal aufkochen lassen und passieren. Die Suppen anrichten.

### **Pro Portion**

Kcal. (Kalorien): 191,3 | KH (Kohlenhydrate): 13,1 g | EW (Eiweiß): 77,7 g | FE (Fett): 31,3 g | AL (Alkohol): 11,2 g



## **Dsyphagie – Koststufe- 2**

Die Konsistenz gleicht Pudding, ist formbar, homogen, ohne Stückchen.

### Crème brûlée



### **Zutaten für 2 große oder 4 kleine Portionen**

Grundrezept:

3 Eier

25 g feiner Zucker

200 ml Sahne

Das Rezept kann verfeinert werden mit: Trüffel Öl, Vanillemark, oder Tonka Bohne.

Das Eigelb trennen, mit Zucker zwei Tropfen Trüffel Öl, feinst geriebener Tonkabohne, oder Vanillemark und der Sahne verrühren. Alles durch ein feines Haarsieb streichen, in Förmchen füllen und kurz ruhen lassen. Zwei Stunden bei 90 Grad im Backofen stocken lassen.

Auf die Zuckerkruste muss verzichtet werden, was aber dem Genuss nicht schadet. Statt dieser kann die Speise mit Obstpüree nach Wahl getoppt werden.

Dafür bspw. 250 g Erdbeeren passieren, durch ein Sieb streichen und nach Bedarf mit Zucker oder Süßstoff abschmecken. Vorsichtig mit der Süße umgehen, da die Creme auch schon Zucker beinhaltet.

### **Pro Portion**

Kcal (Kalorien): 179 | KH (Kohlenhydrate): 13,4 g | EW (Eiweiß):8,75 g | FE (Fett):9,5 g

### **Dysphagie – Koststufe- 3**

Kann mit der Zunge am Gaumen zerdrückt werden,  
weiches Fleisch oder Fisch 2-5 mm, weiches saftiges  
Weiß- oder Graubrot ohne Kruste mit Streichbelag.

#### Lachs Avocado Salat



Einfach und lecker!

#### **Zutaten für 2 Personen**

200 g geräuchertes Lachsfilet ohne Kräuter

2 reife Avocados

1 Limette

Salz und Pfeffer

Den Lachs in feine Stücke teilen. Avocados drum herum anrichten, mit wenig Limettensaft beträufeln, die Avocado sparsam mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Weißbrot, weich und ohne Kruste mit Butter oder Frischkäse.

#### **Pro Portion**

Kcal (Kalorien): 272 | KH (Kohlenhydrate):6,75 g | EW (Eiweiß):20 g | FE (Fett): 18,2 g (ohne Beilage)

## Dysphagie – Koststufe- 4

Weich, kann mit wenigen Kaubewegungen zerkleinert werden, keine Mischkonsistenzen.

### Rinderfilet mit Kürbis und Paprika



#### Zutaten für 2 Personen

200 g Rinderfilet, 50 ml Olivenöl, 400 g Hokkaido Kürbis, 1 Ei Butter, 50 ml Kokosmilch, 75 ml O- Saft, 100g rote und gelbe Paprikaschote gehäutet, Ingwergewürz, 2 Ei Sojasoße, Salz und Pfeffer.

Das Rinderfilet mindestens 12 Stunden in Olivenöl einlegen, Dann von beiden Seiten heiß anbraten und für 20 Minuten in Alufolie gepackt, bei Niedriggarfunktion 90 Grad in den Ofen legen. In der Folie ruhen lassen.

Inzwischen den Kürbis schälen und entkernen. Mit etwas Öl, Salz und Pfeffer in den Ofen geben und bei 180 Grad ca.15 Min. weich garen. Alternativ kann der Kürbis auch in einer Pfanne in etwas Olivenöl zubereitet werden. Gehäutete, kleingeschnittene Paprika in eine weitere Pfanne geben, mit dem Bratensud andünsten und mit Kokosmilch, Sojasoße, Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken und aufköcheln lassen. Das Fleisch, Gemüse und die Beilage anrichten.

#### Pro Portion

Kcal (Kalorien):350 | KH (Kohlenhydrate): 31 g | EW (Eiweiß): 30,2 g | FE (Fett): 10,8 g

Ein **Menü** ergibt sich aus: Dys 1 Vorsuppe, Dys 3 Salat, Dys 4 Hauptspeise und Dys 2 Dessert.

## **Weitere Informationen**

Im Hüttenhospital Dortmund finden regelmäßig Veranstaltungen zum Thema Dysphagie und Ernährung statt.

**Kochveranstaltungen** und individuelle Patienten- und Angehörigenberatungen unter der Leitung von Frau Herrenbrück können angefragt und vereinbart werden.

**Kontakt:** Frau Affeldt  
Tel.: 0231-4619130  
Sekretariat Dr. Jäger (ärztlicher Direktor)  
E-Mail: [angelika.affeldt@huettenhospital.de](mailto:angelika.affeldt@huettenhospital.de)  
Am Marksbach 28  
44269 Dortmund

## **Nützliche Links:**

[www.huettenhospital.de](http://www.huettenhospital.de)

[www.geriasan.de](http://www.geriasan.de)

[www.fresubin.de](http://www.fresubin.de)

[www.isi.de](http://www.isi.de)

[www.logobeda.de](http://www.logobeda.de)