

### Ungeeignet bei Schluckstörungen:

- » Mischkonsistenzen  
(z.B. Säfte mit Fruchtfleisch, Haferflockensuppe, Brühe mit Ei, Nudelsuppe, Reissuppe)
- » krümelige und trockene Speisen  
(z.B. Knäckebrot, trockener Kuchen, Kekse, Reis, Nüsse)
- » faserige Lebensmittel  
(z.B. Rohkostsalate, trockenes Fleisch, Rhababer)
- » schleimproduzierende Lebensmittel  
(z.B. Milch, Haferflockensuppe, Schokolade)
- » klebrige Speisen (z.B. Schokolade)
- » kohlen säurehaltige Getränke

### Anpassung der Getränke:

Andickungsgrad	Messlöffel (gestrichen) je 200ml
nektarartig	1- 1,5
honigartig	2- 2,5
puddingartig	3- 3,5

### Beispiele für besondere Hilfsmittel:

- » spezielle Dysphagie-Trinkbecher z.B. Becher mit Nasenausschnitt (siehe auch unsere Homepage)
- » abgewinkeltes Besteck
- » Teller mit Schiebekante
- » rutschfeste Unterlage



Bei Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung:

### Kontakt

#### UNIVERSITÄTSKLINIKUM JENA

Klinik für Geriatrie  
Bachstraße 18 | 07743 Jena  
Tel.: 03641/9328701

Weitere Informationen zum Thema bzw. hilfreiche Links haben wir auf unserer Homepage für Sie zusammengestellt:  
[www.uniklinikum-jena.de/geriatrie](http://www.uniklinikum-jena.de/geriatrie)



# Schluckstörung / Dysphagie

## Informationen für Patienten/Patientinnen und Angehörige

## Was ist eine Dysphagie?

Bei einer Schluckstörung oder Dysphagie können die Aufnahme, das Zerkleinern, die Formung, der Transport und das Abschlucken der Speisen und auch des Speichels beeinträchtigt sein. Dabei besteht die Gefahr, dass Nahrung oder Speichel in die Luftröhre/ Lunge abgleiten. Dies wird als **Aspiration** bezeichnet und führt im schlimmsten Fall zu einer Lungenentzündung.

## Wodurch kann eine Dysphagie entstehen?

Schluckstörungen können z.B. durch **neurogene Ursachen** (in Folge eines Schlaganfalls, eines Schädel-Hirn-Traumas, eines Parkinson-Syndroms etc.), **vorübergehende Ursachen** wie Delir (akute Verwirrtheit), durch allgemeinen Kräftemangel, Multimorbidität, Mangelernährung, durch **organische Ursachen** (u. a. in Folge einer Tumorerkrankung im Hals-Kopfbereich oder nach einem chirurgischen Eingriff im Mund-, Hals- und Kehlkopfbereich etc.) entstehen.

## Welche Anzeichen können auf eine Dysphagie hindeuten?

- » deutlich verlangsamter Schluckvorgang
- » lange Verweildauer der Speisen im Mund
- » Nahrungsreste im Mund/ auf der Kleidung
- » vermehrtes Husten und Räuspern beim Essen und Trinken
- » Verschlucken, Würgen, Atemgeräusche, Atemnot, gerötetes Gesicht, blaue Lippen
- » unkontrollierter Speichelfluss aus dem Mund
- » unkontrollierter Speiseaustritt aus dem Mund
- » extreme Mundtrockenheit, belegte Mundschleimhaut
- » belegte oder kloßige Stimme nach dem Schluckversuch
- » Ablehnung der Nahrungsaufnahme bzw. bestimmter Konsistenzen
- » Gewichtsverlust
- » wiederkehrendes, unklares Fieber

**Vorsicht! Eine große Gefahr ist die „stille Aspiration“, bei der Nahrung in die Lunge gelangt, ohne dass die Person husten muss.**

## Was kann man tun?

**Bitte beachten Sie, dass Schluckstörungen viele unterschiedliche Gründe haben können. Daher möchten wir nur allgemeine Empfehlungen aufführen. Individuelle Absprachen bezüglich ausgewählter Speisen sowie die Art und Weise der Nahrungsaufnahme sind dringend einzuhalten!**

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte immer an den/ die behandelnde/n Arzt/Ärztin oder Logopäden/ Logopädin.**

### Körperhaltung:

- » Essen und Trinken nur im wachen Zustand
- » beide Füße sollten den Boden berühren
- » Oberkörper nach vorn und Kopf leicht zur Brust neigen
- » oder maximal aufrechte Sitzbettposition (90°)
- » wenn möglich, Besteck und Tasse selbständig führen

### Kauen und Schlucken:

- » ausreichend Zeit zum Essen einplanen!
- » Einsatz und optimaler Sitz der Zahnprothesen
- » Essen und Trinken in ruhiger Umgebung ohne Ablenkung (z.B. Fernseher, Radio)
- » während des Kauens und Schluckens nicht sprechen
- » kleine Bissen aufnehmen und gründlich kauen
- » feste Nahrung erst schlucken, dann trinken
- » schluckweise trinken
- » wenn erforderlich, bewusst nachschlucken
- » Hustenreiz nicht unterdrücken, da er eine wichtige Schutzfunktion der Lunge darstellt
- » während des Hustens nicht trinken
- » Medikamenteneinnahme mit breiiger Kost und/ oder gemörsert
- » nach der Mahlzeit noch ca. 20min aufrecht sitzen und Mundpflege durchführen

**Anpassung der Nahrungskonsistenzen**  
(erfolgt individuell und wird in verschiedene Stufen gegliedert):

Koststufe	Bsp. für geeignete Lebensmittel	
<b>Dysphagiekost 1</b> pürierte, passierte, breiige Speisen ohne Krümel, Schale und Fasern	pudding	
	Quark	
	Kartoffelbrei	
	Gemüsepüree	
	Fleisch- und Fischpüree	
<b>Dysphagiekost 2a)</b> pürierte, passierte, breiige Speisen ohne Krümel, Schale und Fasern, weich gekochtes Gemüse	glatte Suppen	
	pudding	
	Quark	
	Kartoffelbrei	
	Fleisch- und Fischpüree	
<b>Dysphagiekost 2b)</b> weich gekochte Speisen (leicht zerdrückbar)	glatte Suppen	
	weich gekochtes Gemüse	
	pudding	
	Quark	
	püriertes Obst	
<b>Dysphagiekost 3</b> Übergangskost: weiche Speisen, die gut zerkleinert sind	Banane	
	Weißbrot ohne Rinde	
	Streichwurst/ -käse	
	weiche gekochte Kartoffeln	
	Fleisch-/ Fischpüree	
<b>Dysphagiekost 4</b> angepasste Normalkost	Griesbrei	
	pudding	
	Quark	
	Weiß- und Mischbrot	
	Streichwurst/ -käse	
	Marmelade	
	Joghurt mit Frucht	
	Fleisch und Fisch ohne Panade	
		pudding
		Quark
Weiß- und Mischbrot		
Brötchen ohne Körner		
Aufschnitt		
	Schnittkäse	
	Kuchen ohne Nüsse	
	Milchreis	