

Alles nur kein Einheitsbrei – Strategien bei Kau- und Schluckbeschwerden

Schlucken ist eine der am häufigsten ausgeführten Bewegungen im Körper. Gesunde Erwachsene schlucken etwa 1 x pro Minute, also ca. 1.500 Mal pro Tag. Dieser Vorgang läuft größtenteils unbewusst ab und basiert vor allem auf Reflexen, weshalb schon das Ungeborene im Mutterleib ihn beherrscht. Erst wenn Kauen und Schlucken nicht mehr reibungslos funktionieren, wird klar, wie lebensnotwendig diese Vorgänge sind.

Ursachen von Kau- und Schluckstörungen

Kau- und Schluckprobleme können vielfältige Gründe haben. Bei älteren Menschen kann der Kau- und Schluckablauf durch Schlaganfall und andere neurologische Erkrankungen (z. B. Demenz, Parkinson) gestört sein. Manchmal ist es auch einfach nur ein schlecht sitzender Zahnersatz oder Zahnverlust, der adäquates Kauen unmöglich macht.

Kau- und Schluckprobleme ernst nehmen

Wenn Kauen und Schlucken beschwerlich werden, leidet natürlich der Appetit. In der Folge wird zu wenig gegessen und getrunken. Dann droht die Gefahr, dass wichtige Nährstoffe, Wasser und Energie zu kurz kommen, der Betroffene ungewollt Gewicht verliert oder buchstäblich austrocknet. Wenn Nahrung oder Speichel, Flüssigkeit oder Magensaft in die Luftwege gelangt, kann dies sogar noch dramatischere Folgen haben (Ersticken, Entzündungen der Bronchien oder Lunge).

Tischlein deck dich – aber womit?

So kann man Patienten mit einer Schluckstörung bei der Nahrungsaufnahme unterstützen:

- Die Konsistenz der Nahrung ist ein besonders wichtiger Faktor. Bei Schluckbeschwerden gilt: Nicht zu fest, aber auch nicht zu flüssig. Zu feste oder bröselige Speisen können leicht eingeatmet werden und Hustenreiz auslösen. Zu flüssige Speisen laufen aufgrund der oft verlangsamten Bewegungsabläufe entweder wieder aus dem Mund oder zu schnell in den Rachen. Das kann zum Verschlucken führen.
- So viel wie nötig, so wenig wie möglich – die Beschaffenheit soll individuell angepasst werden. So kann es bei manchen Senioren ausreichen, die Speisen zu zerdrücken, andere wiederum benötigen eine breiige Konsistenz, dann muss püriert werden.
- Sorgsames Pürieren der Speisen erleichtert das Kauen und Schlucken. Gemischte Konsistenzen (z. B. Nudelsuppe, Müsli) und sogar gehackte

Essen bei Kau- und Schluckbeschwerden

Kräuter können das Verschlucken begünstigen. Die ideale Beschaffenheit der Speisen ist glatt und gleitfähig.

- Gerade wenn Kauen und Schlucken schwerfallen, darf der Genuss nicht zu kurz kommen. Nach dem Motto „Das Auge isst mit“ werden im Idealfall nicht alle Komponenten einer Speise gemeinsam püriert, sondern getrennt. So können verschiedene farbige Komponenten auf dem Teller den Appetit steigern.
- Meist können nur geringe Nahrungsmengen auf einmal gegessen werden. Diese gilt es daher ausgewogen und energiereich zusammenzustellen. Um die Energiedichte zu erhöhen, kann zum Beispiel mit Schlagobers angereichert werden.

Wussten Sie, dass Flüssigkeiten viel schwieriger zu schlucken sind als feste Substanzen? Deshalb verschluckt man sich beim Trinken sehr viel schneller als beim Essen.

Bewusst viel Zeit zum Essen nehmen

Angehörige oder Pflegende können viel dazu beitragen, ihren Schützling beim Essen und Trinken zu unterstützen. Der Schluckprozess fällt in einer aufrechten Sitzposition mit leicht nach vorne gebeugtem Kopf leichter. Das gilt übrigens auch bei der Einnahme von Medikamenten. Volle Konzentration und Ruhe während des Essens reduziert die Gefahr des Verschluckens, Ablenkung ist kontraproduktiv. Plaudern während der Mahlzeiten ist ebenfalls ungünstig, da man sich beim Sprechen mit vollem Mund leichter verschluckt. Sich Zeit nehmen zum Essen ist besonders wichtig, denn das Kauen, das die Nahrung optimal für das Schlucken vorbereitet, ist ebenfalls verlangsamt.

Tipp unserer Diätologinnen

Bei Schluckbeschwerden ist es ratsam, nicht zu große Speisemengen auf einmal in den Mund zu nehmen. Daher empfiehlt sich anstatt eines Esslöffels ein Kaffeelöffel zum Essen bzw. wenn Unterstützung notwendig ist zum Füttern.

Dieser Fachtext ist ein Info-Service von GOURMET Daheim.
<https://www.gourmet-daheim.at>