

Tipps zur Nahrungsaufnahme bei Schluckstörungen

- Nur aufrechte Sitzhaltung, Kopf leicht vorgebeugt, am besten am Tisch, Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden stellen.
- Sich viel Zeit für die Mahlzeit nehmen.
 - Die Konzentration ganz auf die Nahrungsaufnahme richten!
 - Nur sprechen, wenn alles geschluckt ist.
- Nur kleine Bissen essen und in kleinen Schlucken trinken; z. B. Teelöffel statt Esslöffel verwenden.
 - Gut und sorgfältig kauen.
 - Auf festen Prothesensitz achten.
- Nach jedem Schluck leer nachschlucken!
- Nahrungsbeschaffenheit individuell an den Patienten anpassen:
 - Nahrung zerkleinern bis hin zum Pürieren und bei Bedarf passieren.
 - Auf gleichmäßige Nahrungsbeschaffenheit achten, d. h. keine Brösel/Brocken, Kräuter oder fest-flüssige Mischung.
 - Milchprodukte können die Verschleimung fördern, dann meiden!
 - Kalte Speisen und Getränke können meist besser gespürt werden.
- Flüssigkeitsbeschaffenheit individuell an den Patienten anpassen:
 - Flüssigkeiten bereiten oft die größeren Schwierigkeiten.
 - Andickungsmittel (aus der Apotheke) ermöglichen eine langsame Fließgeschwindigkeit, so dass mehr Zeit zum Schlucken bleibt.
 - **Keine Schnabeltasse** verwenden. Besser ist ein Trinkgefäß mit weiter Öffnung.
- Nach jeder Mahlzeit stets Mund und Zähne gründlich reinigen.
- Anschließend noch mindestens 20 Minuten aufrecht sitzen bleiben.