

# Ernährungs- und Flüssigkeitsstufen bei Schluckstörungen

## Ernährungsstufen 1 und 2

Stufe	Stufe 1	Stufe 2
Wichtig	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feinst pürierter homogener Brei, evtl. gesiebt</li> <li>• Glatt und faserfrei</li> <li>• Erfüllt <b>nicht</b> die ernährungsphysiologischen Anforderungen zur Energie- und Nährstoffbedarfdeckung, d. h. <b>Zusatzkost</b> (hochkalorisch) oder Sondennahrung muss zusätzlich gegeben werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Speisen aus Stufe 1, breiig, im Mixer püriert</li> <li>• Bei ausreichender Menge und sorgfältiger Auswahl kann der Energie- und Nährstoffbedarf gedeckt werden</li> </ul>
Empfehlungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obst:</b> gekocht oder roh, fein püriert und gesiebt, ohne Schale und Kerne: Apfel, Birne, Pfirsich, Aprikose und Banane</li> <li>• <b>Gemüse:</b> gekocht, fein püriert und gesiebt: Kartoffelpüree, Möhren, Blumenkohl, Kohlrabi, Zucchini</li> <li>• <b>Fleisch:</b> püriertes und gesiebtes Kalb-, Hühner-, Schweine-, Putenfleisch evtl. mit dicker Soße</li> <li>• <b>Sonstiges:</b> Joghurt ohne Stücke, Quark cremig mit Milch oder Joghurt angereichert; Pudding, Mousse, Götterspeise ohne Fruchtstücke, feiner Griesbrei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obst:</b> gekocht oder roh, püriert oder gerieben, ohne Schale und Kerne, <b>Obstsorten s. Stufe 1</b></li> <li>• <b>Gemüse:</b> gekocht und püriert, <b>Gemüsesorten s. Stufe 1 und auch:</b> Spinat, Fenchel, Sellerie, Wirsing, Wachsbohnen</li> <li>• <b>Fleisch:</b> püriertes Kalb-, Hühner-, Schweine-, Putenfleisch evtl. mit sämiger Bratensoße vermischt; püriertes Würstchen ohne Haut und pürierter Hackbraten ohne Kruste</li> <li>• <b>Fisch:</b> gedünstet und püriert</li> <li>• <b>Sonstiges:</b> gekochte Kartoffelknödel, Gnocchi, weiche Polenta, Schmelzflocken</li> <li>• <b>Kuchen:</b> glatt, feucht, ohne Boden z. B. Käsekuchen ohne Boden</li> </ul>
Ungeeignete Nahrungsmittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körnige, faserige, klebrige, krosse Nahrungsmittel</li> <li>• Mischbeschaffenheit = fest in flüssig, wie Nudelsuppe</li> <li>• <b>Obst:</b> <b>keine</b> Zitrusfrüchte, Trauben, Beeren, Rosinen, <b>kein</b> Rhabarber</li> <li>• <b>Gemüse:</b> <b>kein</b> Kraut, Kohl (Ausnahme: Wirsing), faseriges Gemüse (Spargel, Bohnen), Salat, Mischgemüse, Rohkost, <b>keine</b> Hülsenfrüchte mit hohem Schalenanteil</li> <li>• <b>Fleisch:</b> <b>kein</b> zähes, faseriges Fleisch, <b>kein</b> Wurstsalat, <b>kein</b> roher Schinken oder Salami, <b>keine</b> Panade an Fleisch oder Fisch</li> <li>• <b>Sonstiges:</b> <b>kein</b> Brot, Müsli, Reis, Krokant, Kokos, <b>keine</b> Kekse, Streusel, Graupen, Nüsse oder Brösel, <b>keine</b> Dekoration, <b>keine</b> Kräuter</li> </ul>	

## Flüssigkeitsstufen (Getränke, Suppen, Soßen)

Diese Stufen sind von den Ernährungsstufen **unabhängig**.

Stufe	Stufe C	Stufe S	Stufe N	Möglichkeiten der Andickung	Empfehlungen
Beschaffenheit	cremig	sirupartig	normal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andickungsmittel aus der Apotheke für schmackhafte Flüssigkeiten</li> <li>• Gelatine, Kartoffelstärke, Johannisbrotkernmehl, verschiedene Mehlsorten</li> <li>• pürierte Kartoffeln unterrühren</li> <li>• Fruchtbrei entsprechend verdünnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Becher mit großer Öffnung</li> <li>• kalte Getränke</li> </ul>

## Ernährungsstufen 3 und 4

Stufe	Stufe 3	Stufe 4
Wichtig	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Speisen aus Stufe 1 und 2,</li> <li>• Weiche und stückige Nahrungsmittel, die sich mit der Zunge zerdrücken lassen</li> <li>• Bei ausreichender Menge und ausgewogener Auswahl kann der Energie- und Nährstoffbedarf gedeckt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Speisen aus Stufe 1, 2 und 3, halbweiche und feste Nahrungsbestandteile, leicht zu kauen</li> </ul>
Empfehlungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obst: s. Stufe 1 und 2</b></li> <li>• <b>Kompott:</b> ohne Saft, ohne Kerne und Schalen, sehr weiches Frischobst, entkernt und geschält, wie z. B. reife Banane, Pfirsich, Papaya, Apfel, Erdbeeren, Melone, Birne</li> <li>• <b>Gemüse: s. Stufe 1 und 2;</b> kleinstückiges, weich gekochtes Gemüse, wie z. B. Möhren, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Zucchini, Schwarzwurzeln, Rote Bete, Kürbis, Kartoffeln, Gurkenfleisch (ohne Schale und Kerne), Tomaten ohne Haut und Kerne</li> <li>• <b>Fleisch:</b> weiches Kalb-, Schweine-, Geflügelfleisch, Leberknödel, Hackbraten ohne Kruste, Fleischklopse, Würstchen ohne Haut und Leberkäse, feine Leberwurst, Teewurst oder Pastete</li> <li>• <b>Fisch:</b> Filet oder Kochfisch ohne Gräten</li> <li>• <b>Sonstiges:</b> Weiß- und Mischbrot mit weicher Rinde oder ohne Rinde, weiches Ei, Rührei ohne Kruste, Eierstich</li> <li>• <b>Streichbelag:</b> Frischkäse, Quark, Schmelzkäse, Butter, Margarine, Honig oder Nougatcreme, Fruchtgelee, Marmelade ohne Kerne</li> <li>• Hefeklöße, Hefekuchen, Reisbrei sehr weich gekocht, Nudeln gut gequollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obst: s. Stufe 1, 2 und 3</b></li> <li>• Alle eingemachten Früchte und Zitrusfrüchte</li> <li>• <b>Gemüse: s. Stufe 1, 2 und 3;</b> Pilze, Rosenkohl, Kartoffeln schwach geröstet und Kartoffelgratin ohne Kruste</li> <li>• <b>Fleisch/Fisch:</b> weiches Fleisch oder gedünsteten Fisch ohne harte Kruste gebraten; Wurstaufschnitt ohne Stücke</li> <li>• <b>Sonstiges:</b> Nudeln weich gekocht, Spätzle, Semmel- oder Kartoffelknödel und weich gekochter Reis</li> <li>• Brot ohne Körner und weiche Brötchen</li> <li>• Kartoffelsalat, Camembert, glatter, weicher Schnittkäse</li> <li>• Sahne-/Cremetorten</li> </ul>
Ungeeignete Nahrungsmittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grobkörnig, krümelig, krustig, zäh, faserig, klebrig</li> <li>• <b>Keine</b> Mischbeschaffenheiten</li> <li>• <b>Obst: keine</b> Zitrusfrüchte, Trauben, Ananas, Rhabarber, Beeren, <b>kein</b> Obst mit Haut und Kernen</li> <li>• <b>Gemüse: kein</b> Spargel, Lauch, Kohl, Mischgemüse, Mais, <b>keine</b> Blattsalate, Rohkost, Hülsenfrüchte mit hohem Schalenanteil</li> <li>• <b>Fleisch/Fisch: kein</b> trockenes Fleisch (Wild), zähes Fleisch (Rind), krümelige Zubereitung (Haschee oder Bolognese), <b>nichts</b> mit Panade oder Kruste (Fischstäbchen, <b>kein</b> trockener faseriger Fisch) <b>keine</b> Haut und Gräten (Sardinen)</li> <li>• <b>Sonstiges: kein</b> krosses Brötchen, <b>kein</b> getoastetes Brot, <b>kein</b> Brot mit Schrot und Körnern, <b>keine</b> Fadennudeln, Spaghetti und Buchstabennudeln, <b>keine</b> grobe Leberwurst oder Wurst/Käse mit Stücken (z. B. Pfefferkäse)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grobkörnig, krustig, klebrig, zäh</li> <li>• <b>Keine</b> Mischbeschaffenheiten</li> <li>• <b>Obst:</b> Beeren</li> <li>• <b>Gemüse: keine</b> Rohkost (rohe Karotten oder Krautsalat)</li> <li>• <b>Fleisch/Fisch: kein</b> trockenes (Wild) oder zähes (Rind) Fleisch, <b>kein</b> paniertes oder krustig gebratener Fisch, <b>kein</b> paniertes Fleisch</li> <li>• <b>Keine</b> Lebensmittel mit unvermahlenden Körnern und hohem Schalenanteil</li> </ul>