

## **Wenn Essen und Trinken schwer fällt – Kau- und Schluckstörungen**

**Während bei Kaubeschwerden die Ursachen der Störung im Bereich der Zähne und im Mundraum liegen, fällt es bei Schluckstörungen schwer etwas zu schlucken. Diese Störungen des Schluckaktes werden als Dysphagie bezeichnet. Betroffen sind in Deutschland 16-22 % der Personen über 55 Jahre, im geriatrischen Bereich sind es bis zu 38 %.**

---

Kauen und Schlucken sind komplexe Vorgänge, die wir meist unbewusst bis zu 2000-mal am Tag durchführen. Dabei müssen rund 50 Muskelpaare vom Gehirn koordiniert werden. Kau- und Schluckstörungen können in jedem Alter auftreten, besonders häufig sind alte Menschen betroffen. Obwohl sie die Lebensqualität deutlich einschränken und zu Mangelernährung führen können, werden die Störungen nicht immer oder zu spät erkannt.

Die häufigsten Ursachen für **Kaubeschwerden** sind:

- Zahnverluste, schlecht sitzende Prothesen
- Druckstellen oder Entzündungen im Mundraum
- Karies, Parodontose, Mundsoor
- verminderte Speichelbildung im Alter

Ursachen für **Schluckstörungen** können Grunderkrankungen wie Schlaganfall oder Demenz sein aber auch eine vorangegangene Operation im Mund-, Hals- oder Speiseröhrenbereich.

Für Betroffene bedeutet Essen und Trinken oft Schwerstarbeit, verbunden mit Angst und Schamgefühlen, die den Pflegebedürftigen regelrecht den Appetit verderben können. Gemeinsames Essen und aufmerksames Beobachten helfen erste Anzeichen von Kau- und Schluckstörungen zu erkennen:

- vermehrtes Husten und Räuspern während der Mahlzeit und danach
- Nahrungsreste im Mundraum
- häufige Atemwegsinfekte
- unkontrollierter Speichelfluss
- Verletzungszeichen durch Fehlbisse
- Ablehnung von Nahrung und Flüssigkeit aus Angst oder Schamgefühl

Gewichtsabnahme, Austrocknung und Mangelernährung können die Folgen einer unerkannten Beeinträchtigung des Kau- und Schluckvorgangs sein.

Bei Kau- und Schluckstörungen ist es wichtig, die unteren Atemwege beim Essen zu schützen und gleichzeitig einer Mangelernährung vorzubeugen. Dies ist möglich durch **konsistenzangepasste Kost**: weich oder teilküriert, küriert oder passiert - es gibt viele Möglichkeiten die Speisen zu verändern:

- ✓ Bei der teilkürierten Kost handelt es sich um eine Mischung aus weich gekochten Lebensmitteln mit kürierten Anteilen. Abhängig von den Möglichkeiten der gepflegten Person kann die Konsistenz der Speisen variieren. Die Nährstoffversorgung ist bei teilkürierter Kost in der Regel ausreichend.

## SENIORENERNÄHRUNG

- ✓ Bei der pürierten Kost geht es vor allem um eine appetitliche Darbietung. Sonst wird sie schnell zum Einheitsbrei, der eher Ablehnung als Appetit auslöst.

Es ist wichtig, täglich in Farbe, Form und Geschmack zu variieren.

Grundsätzlich sind fast alle Lebensmittel zum Pürieren geeignet - auch frisches Obst und Gemüse. Dieses sollte möglichst rasch nach dem Zerkleinern verzehrt werden, da es sonst durch Oxidation zur Zerstörung der Vitamine kommt.

Die meisten Speisen müssen zum Pürieren verdünnt werden. Zum Verdünnen sind hochwertige Pflanzenöle, Butter, Sahne, Creme fraiche etc. geeignet. Diese Lebensmittel liefern auch zusätzliche Kalorien.

- ✓ Passierte Kost enthält überhaupt keine Fasern und Klümpchen mehr; da passierte Kost nicht immer nährstoffdeckend ist, sollte bei dieser Kostform in Absprache mit dem Arzt über Nahrungsergänzungen nachgedacht werden.
- ✓ Das Andicken von Getränken oder Suppen durch geschmacksneutrale Dickungsmittel verhindert Verschlucken.

Angehörige und Pflegepersonal sollten den gepflegten Personen erklären welche Lebensmittel sich auf ihren Tellern befinden. Bei pürierten Speisen lässt sich das häufig nicht mehr erkennen. Wenn die gepflegten Personen wissen, dass die Speisen in der Konsistenz angepasst sind, wird ihnen die Angst vor Schmerzen und Verschlucken genommen.

Weitere Therapiemaßnahmen bei Kau- und Schluckstörungen:

- ✓ Mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt anbieten.
- ✓ Eine stabile und aufrechte Sitz- und Kopfhaltung erleichtert das Schlucken.
- ✓ Kleine Bissen und Schlucke, nachschlucken lassen.
- ✓ Spezialgeschirr erhält die Selbstständigkeit wie z.B. Tassen mit Aussparung für die Nase.
- ✓ Regelmäßige Mundpflege nach dem Essen ist wichtig.

**Wichtig:** Der aktuelle Status der Schluckstörung muss regelmäßig überprüft werden, um unnötige Einschränkungen zu vermeiden! Oft ist eine begleitende Betreuung durch Angehörige oder Pflegenden wichtig. Fingerfood, duftende Speisen oder eine dezente Handführung unterstützen dabei den Schluckvorgang.

### Gestaltung der Mahlzeiten

Ein schön gedeckter Tisch erhöht die Freude auf eine Mahlzeit. Auch ein ansprechendes Anbieten der Speisen mit Dekoration ist wichtig, da sich auch ältere Menschen durch ein schönes Angebot verführen lassen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

**VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)