Erdbeerschichtspeise (für eine Person)

100 g Erdbeeren (oder anderes Obst), 10 g Zucker, 1 Tl Zitronensaft, 50 g Joghurt-Frischkäse, 100 g Vollmilchjoghurt, 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:
Erdbeeren waschen, putzen und in Spalten schneiden. Erdbeeren, Zucker und Zitronensaft sehr fein pürieren. Frischkäse, Joghurt und Vanillezucker verrühren. Abwechselnd mit dem Erdbeerpüree in mehreren Schichten in das Glas füllen und kühl stellen.

Unsere Tipps:

- Weich oder teilpüriert, püriert oder passiert; die Speisen an das Kau- und Schluckvermögen anpassen
- Andicken von Getränken verhindert Verschlucken
- Aufrecht sitzen erleichtert das Schlucken
- Keine gemischte Konsistenz, z. B. Suppe mit Einlage
- Krümelige, faserige und klebrige Lebensmittel sind ungünstig
- Spezialgeschirr erhält die Selbstständigkeit
- Mehrere kleine Mahlzeiten servieren, mit genügend Zeit zum Kauen

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber:
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Straße 5, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
E-Mail: info@verbraucherservice-bayern.de

gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

Gestaltung: www.wormundlinke.de • Bildnachweis: © fotolia.com – Robert Kneschke • Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier • 2. Auflage, Dezember 2014

Verbraucher Service Bayern
im Katholischen Deutschen Frauenbund e.V.

schmeckt. belebt. stärkt.
Ernährung in der 2. Lebenshälfte

Wenn Essen und Trinken schwer fällt –

Kau- und Schluckbeschwerden

[Informationen und Rezepte]

www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

Kau- und Schluckstörungen können in jedem Alter auftreten, sie schränken die Lebensqualität oft ein und können zu Mangelernährung führen. Deshalb müssen eine angepasste Ernährung und der Schutz der unteren Atemwege sichergestellt sein.

Wichtig: Der aktuelle Status der Schluckstörung sollte regelmäßig überprüft werden, um unnötige Einschränkungen zu vermeiden!

Häufige Ursachen für Kaubeschwerden sind:

- Zahnverluste
- Schlecht sitzende Prothesen
- Druckstellen/Entzündungen im Mundraum
- Verminderte Speichelbildung im Alter

Ursachen für Schluckstörungen können sein:

- Schlaganfall/Gehirnblutung
- Demenzerkrankungen
- Nach Operationen im Mund-, Hals- oder Speiseröhrenbereich

Gemeinsames Essen und aufmerksames Beobachten helfen erste Anzeichen einer Kau-/Schluckstörung 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

Um Gewichtsabnahme, Austrocknung und Mangelernährung zu verhindern, ist eine an die vorhandenen Fähigkeiten angepasste Kost entscheidend. Es gibt viele Möglichkeiten vollwertige Speisen so anzubieten, dass sie gut verträglich und leicht zu schlucken sind.

Folgende Rezepte sind eine kleine Anregung.

Rezepte

Smoothie (für eine Person)

1 Nektarine, 1/2 reife Banane, 1 El zarte Haferflocken, 1 El Honig, 200 ml Orangensaft

Zubereitung:
Nektarine, 1/2 reife Banane, 1 El zarte Haferflocken, 1 El Honig und 200 ml Orangensaft mit dem Schneidestab fein pürieren. In einer verschließbaren Flasche oder in einem Glas servieren.

Nudeln mit Tomatensauce (für zwei Personen)

1 rote Paprikaschote aus dem Glas, 1 Knoblauchzehe, 4 Stiele Basilikum, 6 El Olivenöl, Zucker, 1 Dose Tomatenstücke (400 g), Zitronensaft nach Geschmack, 1 Packung Mini Rigatoni

Zubereitung:
Paprika und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Knoblauch darin mit einer Prise Zucker andünsten. Tomatenstücke und Basilikum zugeben, salzen und 3–4 Minuten kochen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken und pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Rigatoni nach Anleitung garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.

Rigatoni mit der Sauce mischen und servieren.