Einkaufsliste bei Kau- und Schluckbeschwerden

Je nach Ausprägung von Kau- und Schluckbeschwerden ist eine unterschiedliche Konsistenz von Lebensmitteln/Speisen/Getränken notwendig (z.B. weich, püriert, flüssig). Welche Konsistenzart für Sie geeignet ist, sollten Sie am besten mit Ihrem Behandlungsteam und einem Logopäden besprechen. Folgende Lebensmittel und Getränke sind in der Regel einfach zu Kauen und zu Schlucken. Beachten Sie jedoch, dass dies von der für Sie geeigneten Konsistenz abweichen kann.

Lebensmittel

- Weiche und breiige/pürierte Lebensmittel
  - Kartoffelpüree, Weißbrot/Toastbrot (ohne Rinde)
  - Grießbrei, Brei aus Schmelzflocken
  - Rührei, püriertes Fleisch, zartes Hackfleisch, weiches/püriertes Fischfilet ohne Gräten
- Dickflüssige Milchprodukte
  - Griechischer Joghurt
  - Kefir, Buttermilch
- Gemüse (weichgekocht, oder zur Herstellung von Cremesuppen)
  - Zucchini
  - Karotten
- Obst (als Mus oder Smoothie)
  - Apfelmus, Birnenmus, Aprikosen Mus, oder anderes Fruchtmus
  - Reife Banane (fein zerdrückt)
  - Div. Obstsorten für Smoothies
- Zur Energieanreicherung/Steigerung der Gleitfähigkeit
  - Sahne, Crème fraîche
  - Öle, Butter
- Babygläschen

Getränke (ggf. mit Verdickungspulver andicken)

- Frucht- und Gemüsesäfte
- Div. Teesorten/Kaffee
- Stilles Mineralwasser
- Hochkalorische Trinknahrung (bei ungewollten Gewichtsverlust und/oder Risiko für Mangelernährung)

Zusätzliche Hilfsmittel (Bei Bedarf)

- Schnabelbecher
- Trinkdeckel oder speziell geformter Trinkbecher
- Trinkhalme
- Angepasstes Essbesteck (z.B. Dysphagielöffel)

Disclaimer: Bitte beachten Sie, dass die Tipps keine persönliche Beratung mit einer staatlich anerkannten Ernährungsfachkraft ersetzen. Viele unserer Empfehlungen basieren auf Erfahrungswerten aus dem Klinikalltag, da die einzelnen Empfehlungen noch kaum in wissenschaftlichen Studien überprüft wurden. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind.
Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen auf dem Laufenden halten.

copyright © 2018 Eat What You Need e.V.