

## Liebe Patienten/-innen, liebe Angehörige,

Sie haben einen Flyer zum Thema „Schluckstörungen = Dysphagie“ erhalten. Der Flyer informiert darüber, dass bei Dysphagien eine Anpassung von Konsistenzen bei Essen und Trinken erforderlich ist. In der Fachsprache heißt diese Anpassung „Kostmodifikation“.

### WARUM MÜSSEN ESSEN UND TRINKEN BEI DYSPHAGIEN ANGEPAST WERDEN?

Bei Ihnen oder Ihrem Angehörigen wurde eine Schluckstörung (=Dysphagie) festgestellt. Deshalb ist es erforderlich die Konsistenz der Nahrung und/oder Getränke anzupassen.

Kostmodifikationen bei Dysphagien sind deshalb erforderlich, weil die verschiedenen Konsistenzen das Risiko für ein Verschlucken entweder erhöhen oder senken. Flüssige oder krümelige Konsistenzen führen z. B. in der Regel sehr viel schneller zu einem Verschlucken als passierte oder glatte Konsistenzen.

In der Gesundheit Nord wurden deshalb fünf standardisierte Koststufen entwickelt. Jede Koststufe berücksichtigt verschiedene Konsistenzen. Welche Koststufe das Risiko für ein Verschlucken am effektivsten senkt, wird für jeden Patienten / jede Patientin in der Dysphagiediagnostik individuell

festgelegt und im Behandlungsverlauf immer wieder angepasst.

In diesem Flyer können Sie sich darüber informieren, welche Lebensmittel in den einzelnen Koststufen enthalten sind und wie mit Flüssigkeiten oder Tabletten umzugehen ist.



### WARUM SOLL EIN VERSCHLUCKEN VERHINDERT WERDEN?

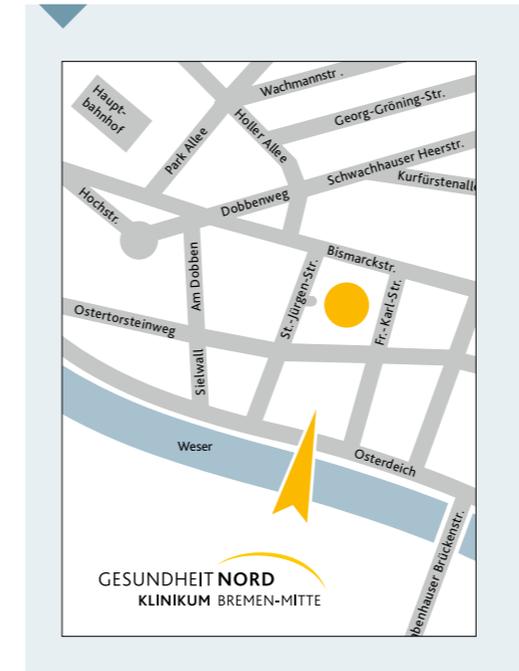
Ein Verschlucken bei Vorliegen einer Dysphagie zu verhindern, ist notwendig, weil

- ▶ regelmäßiges Verschlucken zu Folgeerkrankungen führt. Folgeerkrankungen sind z. B. Aspirationspneumonien. Aspiration bedeutet „Verschlucken“, Pneumonie bedeutet „Lungenentzündung“
- ▶ regelmäßiges Verschlucken sehr unangenehm und oft auch beängstigend ist

### GUT ZU WISSEN

Gelegentliches Verschlucken – auch an Speichel – ist normal.

## So finden Sie zu uns



### KLINIKUM BREMEN-MITTE

St.-Jürgen-Straße 1 | 28205 Bremen | Fon 0421 497-0

### HERAUSGEBER

GESUNDHEIT NORD gGmbH

KLINIKVERBUND BREMEN

Kurfürstenallee 130 | 28211 Bremen

Nachdruck nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Herausgebers gestattet.  
Stand: Februar 2021

[www.gesundheitnord.de](http://www.gesundheitnord.de)

## Koststufen bei Schluckstörungen (= Dysphagie)

Informationen aus der Dysphagietherapie  
für Patienten/-innen und Angehörige



## Koststufen bei Dysphagien (= Schluckstörungen)

	Dysphagiekost Stufe 0	Dysphagiekost Stufe 1	Dysphagiekost Stufe 2	Dysphagiekost Stufe 3	Dysphagiekost Stufe 4
<b>Frühstück</b>	angedickter Kaffee/Tee, passiertes Kompott	dickflüssige, glatte Suppen, süß und / oder pikant, Naturjoghurt, passiertes Kompott, Götterspeise	Dysphagiebrot mit streichfähigem Belag, süß und / oder pikant, dickflüssige, glatte Suppen, süß und / oder pikant, Naturjoghurt, Fruchtjoghurt ohne Stücke, Pudding	Milchbrötchen, Grau- oder Weißbrot (ggf. ohne Rinde) mit streichfähigem Belag oder Gouda-Käse	Weizen- und Roggenbrötchen Wurstaufschnitt (ohne rohen Schinken), Schnittkäse
<b>Mittagessen</b>	fein passiertes Gemüse, Kartoffelpüree, Soße, passiertes Kompott	dickflüssige, glatte Suppen, süß und / oder pikant, Naturjoghurt, passiertes Kompott, Götterspeise	Fleisch / Fisch feinpassiert, Gemüse feinpassiert, Kartoffelpüree, passiertes Kompott, Apfelmus, Naturjoghurt, Fruchtjoghurt ohne Stücke, Pudding	Fleisch / Fisch passiert, Gemüse und Nudeln (ohne Spaghetti) normal, Obst passiert, Banane normal	Frikadelle, Hackbraten, Bockwurst, Bratwurst, weiches Fleisch ohne Knochen, gegartes Gemüse, Nudeln (keine Spaghetti)
<b>Abendessen</b>	passiertes Gemüse	dickflüssige, glatte Suppen, süß und / oder pikant, Naturjoghurt, passiertes Kompott, Götterspeise	Dysphagiebrot mit streichfähigem Belag, süß und / oder pikant, dickflüssige, glatte Suppen, süß und / oder pikant, passiertes Kompott, Apfelmus, Naturjoghurt, Fruchtjoghurt ohne Stücke, Pudding	Milchbrötchen, Grau- oder Weißbrot (ggf. ohne Rinde) mit streichfähigem Belag oder Gouda-Käse	Weizen- und Roggenbrötchen, Wurstaufschnitt (ohne rohen Schinken), Schnittkäse
<b>Getränke</b>	über PEG (PEG = Ernährungssonde)	über PEG (PEG = Ernährungssonde)	andicken bis Götterspeisenkonsistenz und b. B. i. v. ergänzen	frei	frei
<b>Tabletten</b>	über PEG (Beipackzettel berücksichtigen)	über PEG (Beipackzettel berücksichtigen)	mörsern / auflösen und in Speiseteil einrühren (Beipackzettel berücksichtigen)	frei, Einnahme ggf. mit Apfelmus o. ä.	frei, Einnahme ggf. mit Apfelmus o. ä.
<b>Zusätzlich</b>	Sondenkost	Sondenkost	alles aus vorherigen Koststufen (0 – 1)	alles aus vorherigen Koststufen (0 – 2)	alles aus vorherigen Koststufen (0 – 3)
<b>Bitte kein/-e</b>	orale Zufuhr außerhalb dieses Kostplanes (oral = durch den Mund)	orale Zufuhr außerhalb dieses Kostplanes (oral = durch den Mund)	orale Zufuhr außerhalb dieses Kostplanes (oral = durch den Mund)	Mischkonsistenzen wie Eintöpfe, Schwarzbrot, Knäckebrot, Zwieback, Kekse, Kuchen, Reis, Spaghetti, Erbsen, Mais, Spargel, Kohl, Porree, Rohkost	faseriges Obst z. B. Ananas oder Orangen, faseriges Gemüse z. B. Spargel, Porree oder Rohkost, krümelige Speisen, Reis, Nüsse, Kerne, Schwarzbrot, Spaghetti
<b>Anmerkungen</b>	nicht tagesbedarfsdeckend, zusätzlich Sondenkost erforderlich	hochkalorisch, dennoch nicht tagesbedarfsdeckend, zusätzlich Sondenkost erforderlich	hochkalorisch		