

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?

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.

Im Klinikum Bremen-Ost haben wir 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.

AN WEN KANN ICH MICH WENDEN, WENN ICH FRAGEN HABE?

An Ihre zuständige Dysphagietherapeutin oder an

KLINIKUM BREMEN-OST

Kerstin Rummer-Löns

Leitung Logopädie und Fachleitung Dysphagie

Fon 0421 408-2987

Saskia Krause

Leitung Ergotherapie

Fon 0421 408-2763

Züricher Straße 40 | 28325 Bremen

HERAUSGEBER

GESUNDHEIT NORD gGmbH

KLINIKVERBUND BREMEN

Kurfürstenallee 130 | 28211 Bremen

Nachdruck nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Herausgebers gestattet.
Stand: Juli 2019

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
Frühstück	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
Mittagessen	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)
Abendessen	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
Getränke	über PEG (PEG = Ernährungssonde)	über PEG (PEG = Ernährungssonde)	andicken bis Götterspeisenkonsistenz und b. B. i. v. ergänzen	frei	frei
Tabletten	über PEG (Beipackzettel berücksichtigen)	über PEG (Beipackzettel berücksichtigen)	mörsern / auflösen und in Speisenteil einrühren (Beipackzettel berücksichtigen)	frei, Einnahme ggf. mit Apfelmus o. ä.	frei, Einnahme ggf. mit Apfelmus o. ä.
Zusätzlich	Sondenkost	Sondenkost	alles aus vorherigen Koststufen (0 – 1)	alles aus vorherigen Koststufen (0 – 2)	alles aus vorherigen Koststufen (0 – 3)
Bitte kein/-e	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
Anmerkungen	nicht tagesbedarfsdeckend, zusätzlich Sondenkost erforderlich	hochkalorisch, dennoch nicht tagesbedarfsdeckend, zusätzlich Sondenkost erforderlich	hochkalorisch		