

Inhalt

Übersicht über das elektronische Zusatzmaterial	9
Vorwort zur 9. Auflage	11
 I Einführung	
 1 Nahrungs- und Flüssigkeitskonsistenzen nach IDDSI	15
1.1 Konsistenzstufen von Getränken/Flüssigkeiten (Stufe 0–4)	16
1.2 Konsistenzstufen von Speisen (Stufe 3–7)	18
1.3 Nahrungskonsistenzen, die ein Erstickungsrisiko darstellen	19
 2 Schluckstörung/Dysphagie	21
2.1 Das physiologische Schlucken	22
2.2 Präorale Phase	22
2.3 Orale Vorbereitungsphase	23
2.4 Orale Phase	23
2.5 Pharyngeale Phase	23
2.6 Ösophageale Phase	24
 3 Schluckstörungen erkennen und bewältigen	25
3.1 Symptome von Schluckstörungen	25
3.2 Schluck-Techniken	26

II Ernährungstherapie

4	Allgemeine Tipps für das Essen und Trinken	31
4.1	Gesunde Ernährung	31
4.2	Ausgewogene Mahlzeiten	32
5	Ernährung bei Schluckstörung/Dysphagie	34
5.1	Nährstoffbezogene Empfehlungen	34
5.2	Mangelernährung	34
5.3	Ausreichende Energiezufuhr	35
5.4	Ausreichende Eiweißzufuhr	39
5.5	Ausreichende Flüssigkeitszufuhr	40
5.6	Konsistenz anpassen	40
5.7	Allgemeine mahlzeitenrelevante Empfehlungen bei Schluckstörung	42
5.8	Künstliche Ernährung	43
6	Küchengeräte und Hilfsmittel	45
6.1	Einsatz von Küchengeräten	45
6.2	Einsatz von Eshilfen	46
6.3	Einsatz von Trinkhilfen	46
6.4	Sonstige Hilfsmittel	47
6.5	Ernährungstagebuch	49
7	Außer-Haus-Essen für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden	50
7.1	Spezialisierte Online-Shops	50
7.2	Regionale Anbieter	51

III Nützliche Hinweise für die Koch- und Küchenpraxis

Vorbereitung und Essensplanung	55
Vorrat	56

IV Rezeptsammlung

Stufe 0 – Flüssigkeiten, dünn	61
Brühen, selbst zubereitet	61
Stufe 1 – Flüssigkeiten, leicht dickflüssig	64
Getränkevielfalt	64
Stufe 2 – Flüssigkeiten, mäßig dickflüssig	68
Süße Varianten	68
Herzhafte Varianten	73
Raffiniertes	76
Stufe 3 – Flüssigkeiten und Speisen, stark dickflüssig	79
Frühstück	79
Mittag-/Abendessen	84
Soßen	93
Snacks/Desserts	97
Stufe 4 – Flüssigkeiten, extrem dickflüssig und Speisen, breiig püriert	101
Frühstück	101
Mittag-/Abendessen	105
Beilage	109
Hauptgerichte	114
Snacks/Desserts	116
Stufe 5 – Speisen, zerkleinert und durchfeuchtet	122
Frühstück	122
Mittag-/Abendessen	126
Snacks/Desserts	134
Stufe 6 – Speisen, weich und mundgerecht	141
Frühstück	141
Mittag-/Abendessen	142
Snacks/Desserts	152

Stufe 7 – Speisen, leicht zu kauen	157
Diverses	157
Snacks/Desserts	163
Schluckkostbrot	165
Schluckkostbrot – Variante 1	165
Schluckkostbrot – Variante 2	166
Schluckkostbrot – Variante 3	166
Ausgewählte Rezepte mit Trinknahrung	168
Warmer Kakao 1	168
Warmer Kakao 2	168
Fruchtjoghurt	169
Fruchtiger Smoothie	169
Schokoladen-Bananen-Shake	170
Pudding mit Trinknahrung	170
Schnelle Soße mit Pesto	171
 V Anhang	
Abkürzungen	175
Mengenangaben	176
Zusatzmaterial zum Download	178