

„DANK NUTILIS KANN ICH JEDEN TAG VOLL AUSKOSTEN.“

Patienteninformation bei Schluckstörungen

Nutlis
Einfach sicherer
schlucken.

NUTRICIA
Nutlis

Nutricia – der Experte an Ihrer Seite

Liebe Patientin/lieber Patient,
liebe Angehörigen,

Essen, Trinken, Kauen und Schlucken sind für einen gesunden Menschen eine Selbstverständlichkeit, über die man im normalen Alltag kaum nachdenkt.

Eine Schluckstörung ändert diese Selbstverständlichkeit schlagartig und führt häufig zu Verschlucken und Ernährungsproblemen. Die Zubereitung von leckeren, sicheren Speisen und Getränken stellt Betroffene und ihre Familien tagtäglich vor eine große Herausforderung.

Nutricia ist Spezialist für eine sichere Ernährung bei Schluckstörungen. Da wir überzeugt sind, dass jeder Mensch das Recht auf die bestmögliche Ernährungstherapie hat, setzen wir uns bei Nutricia seit fast hundert Jahren als Vorreiter für die Ernährungsversorgung von Patienten ein. Wir tun dies mit einem großen Erfahrungsschatz und mit einzigartigen Produkten. Dabei bieten wir Serviceleistungen, die weit über das Übliche hinaus gehen – mit viel Gespür für die persönlichen Bedürfnisse eines jeden Patienten.

Mit folgenden Informationen und Anregungen möchten wir Ihnen zeigen, warum Nutilis Produkte von Nutricia eine gute Wahl für die Ernährung bei Schluckstörungen sind – und wie Ihnen diese zu mehr Lebensqualität verhelfen können.

Ihr Nutilis Team

INHALT

Dysphagie _____ 5

Was ist Dysphagie? _____ 5

Was passiert bei Dysphagie? _____ 5

Mögliche Fragen vor der Diagnose _____ 6

Nach der Diagnose _____ 9

Produkte von Nutricia _____ 10

Nutilis Clear _____ 14

Nutilis Powder & Nutilis Aqua _____ 17

Nutilis Complete _____ 18

Nutilis Fruit _____ 19

Wichtige Hinweise _____ 20

Tipps zum Verzehr von Speisen & Getränken _____ 21

Essenszubereitung mit Nutilis _____ 22

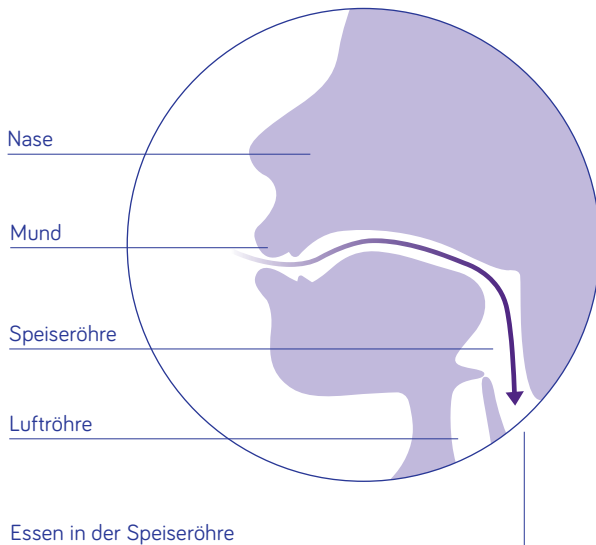
Rezeptideen _____ 23

Smoothie mit Erdbeeren und Banane _____ 24

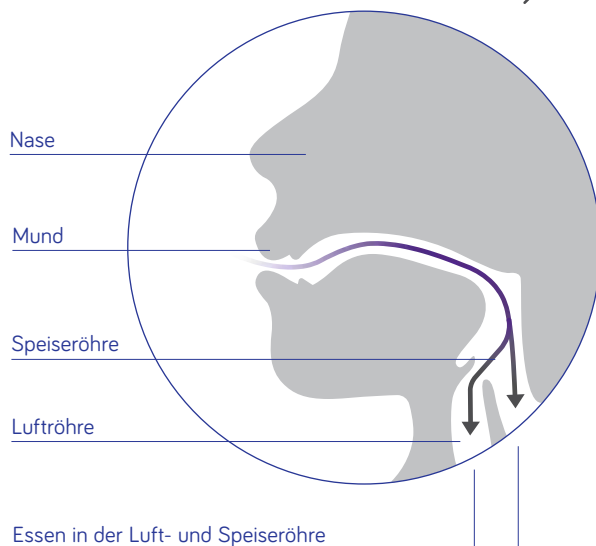
Lachsfilet _____ 25

Für besondere Bedürfnisse: Nutrison _____ 26

Gesundes Schlucken



Schluckstörung



DYSPHAGIE

Was ist Dysphagie?

Unter Dysphagie versteht man Schluckstörungen, die für den Betroffenen mit großen Schwierigkeiten beim Schlucken von Speisen und Getränken verbunden sind. Menschen jeden Alters können hiervon betroffen sein. Schluckprobleme können vielfältige Ursachen haben.

So ist eine Dysphagie eine häufige Begleiterscheinung von Erkrankungen wie Schlaganfall, Demenz, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Operationen und Tumorerkrankungen an Kopf und Hals. Aber auch mit zunehmendem Alter kommt es zu Veränderungen und Problemen der Nahrungsaufnahme und des Schluckens.

Was passiert bei Dysphagie?

Beim Schlucken spielen Mund und Zunge eine wichtige Rolle. Nimmt die Muskelkraft in diesem Bereich ab, ist die Nahrungsaufnahme beeinträchtigt: Der Transport von Speichel, Nahrung und Getränken vom Mund in den Magen funktioniert nicht mehr richtig. Es besteht die Gefahr, dass Speichel oder Teile der Nahrung in die Atemwege gelangen. Diese sogenannte Aspiration kann zu Entzündungen, Luftnot oder im schlimmsten Fall zu Erstickungsanfällen führen.

Weitere Folgen einer Schluckstörung können außerdem eine zu geringe Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme sein. Neben der Gesundheit ist jedoch oft auch der Genuss beeinträchtigt. Einschränkungen im sozialen Leben können die Folge sein. Bei mittelgradigen bis schweren Schluckproblemen sind deshalb eine ärztliche Untersuchung und eine gezielte Therapie notwendig.

MÖGLICHE FRAGEN VOR DER DIAGNOSE

- 1 Haben Sie Schwierigkeiten beim Schlucken?
- 2 Haben Sie ein Würgegefühl während des Schluckens?
- 3 Verschlucken Sie sich häufig?
- 4 Haben Sie Probleme mit Husten?
- 5 Verändert sich Ihre Stimme nach dem Schlucken oder nach dem Verzehr einer Mahlzeit oder eines Getränkes?
- 6 Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen Nahrung im Hals stecken bleibt?
- 7 Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen Nahrung oder Getränke aus dem Magen wieder in die Kehle steigen?

Ergebnis

Sollte mindestens ein Punkt auf Sie zutreffen oder sollten Sie Beschwerden beim Schlucken haben, sollte die Ursache von einem Arzt abgeklärt werden.

Achtung:

Nicht immer ist ein Verschlucken durch Husten oder Räuspern zu erkennen. So kann eine verringerte Sensibilität im Rachen und Kehlkopf dazu führen, dass der Betroffene die Nahrung nicht spürt und somit auch nicht hustet.










NACH DER DIAGNOSE

Ernährungssituation

Da sich Schluckbeschwerden unmittelbar auf die Nahrungsaufnahme auswirken, wird Ihr Arzt, Logopäde oder Schlucktherapeut vermutlich auch Ihre Ernährungssituation genau erfassen. So kann ein Nährstoff- oder Flüssigkeitsdefizit frühzeitig erkannt werden. Eine Ernährungsfachkraft unterstützt in diesen Fällen und sorgt für eine optimale/bedarfsgerechte Nährstoffversorgung.

Um die Diagnose zu unterstützen, kann ein sogenanntes Tellerdiagramm und Trinkprotokoll sinnvoll sein. Darin notieren Sie oder Ihr Angehöriger, wie viel der täglichen Speisen und Getränke tatsächlich verzehrt wurden. So kann sich Ihr Arzt, Logopäde oder Schlucktherapeut und die Ernährungsfachkraft schnell einen Überblick über das Ausmaß Ihrer Schluckbeschwerden und der damit einhergehenden Ernährungsprobleme verschaffen.

Mahlzeit	Angebotene Portionen			Verzehrmenge				
	 klein	 mittel	 groß	 nichts	 ¼	 ½	 ¾	 alles
Frühstück	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittagessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abendessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beispiel Tellerdiagramm

Die richtige Ernährungstherapie

Eine bedarfsgerechte Anpassung der Ernährung ist ein zentrales Element des Behandlungskonzepts. Die Empfehlungen für die Ernährungstherapie orientieren sich üblicherweise am ermittelten Schweregrad der Schluckstörungen.

Bei leichten und mittleren Beschwerden empfiehlt es sich oft, Speisen und Flüssigkeiten anzudicken, damit sie leichter und sicherer geschluckt werden können. Um die ausreichende Versorgung mit Energie und Nährstoffen sicherzustellen, ist bei schweren Schluckstörungen die enterale Ernährung mithilfe einer Sonde zu empfehlen.



NUTILIS PRODUKTE VON NUTRICIA

Wir von Nutricia möchten, dass Sie Ihre Mahlzeiten stets sicher und unkompliziert genießen können und täglich mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt werden. Deshalb haben wir Produkte speziell für die Ernährung bei Schluckproblemen entwickelt.

Für mehr Abwechslung und Freude beim Essen und Trinken

Bei Schluckstörungen kann das tägliche Essen und Trinken erleichtert werden, indem die Konsistenz der Nahrung bedarfsgerecht angepasst wird. Mit Nutilis bieten wir Ihnen eine abwechslungsreiche Produktpalette mit Andickungsmitteln, energie- und nährstoffreichen Trinknahrungen sowie vorab angedickten Flüssigkeiten.

Was ist Amylase?

Amylase ist ein Enzym im menschlichen Speichel, das Stärke bereits im Mund zersetzt und so die Nahrung verflüssigt. Flüssigkeiten, die mit Andickungsmitteln auf reiner Stärke-Basis angedickt sind, werden dadurch dünnflüssiger. Dies kann bei Dysphagie-Patienten jedoch zum Verschlucken führen. Bei Produkten mit amyleresistenten Eigenschaften bleibt die erforderliche Konsistenz von Speisen und Getränken auch nach Speichelkontakt erhalten. Somit ist die Andickung während des gesamten Schluckvorgangs sichergestellt.



Nutilis Produkte sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement von Patienten mit fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung bzw. mit krankheitsbedingter Mangelernährung, insbesondere Schluckstörungen. Unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

NUTILIS EINFACH SICHERER SCHLUCKEN.

Das vollbilanzierte, komplett amylaseresistente Dysphagie-Sortiment von Nutilis erhalten Sie in Ihrer Apotheke – für eine sicherere Ernährungstherapie.

Nutilis Powder

Der Allrounder unter den Dickungsmitteln



Nutilis Complete

Für eine energiereiche Ernährung



Nutilis Fruit

Mit 39 - 44 %
echtem Fruchtanteil



Nutilis Aqua

Der Durstlöcher für
zwischen durch



Nutilis Clear

Das ergiebige
Andickungskonzentrat

Nutlis Clear

Das ergiebige Andickungskonzentrat für klare Flüssigkeiten und Speisen.

Von Logopäden empfohlen.*

Konsistenzstufe 1-3

- für ein klares Ergebnis und appetitliches Aussehen bei der Andickung von klaren Flüssigkeiten, Getränken und Speisen, geschmacksneutral
- einfach und schnell in der Anwendung
- hohe Ergiebigkeit (> 40 Portionen bei Konsistenzstufe 1 = sirupartig)
- gluten- und laktosefrei, in der 175g Dose
- amylaseresistent

* Nutlis ist laut Marktforschung GIM 2017 die bei Logopäden/-innen bekannteste und am meisten eingesetzte Marke bei Dickungsmitteln.

Dosierung



Nutlis Clear

Wasser/Säfte
Tee/Kaffee

Speisen

Konsistenzstufe 1 – sirupartig (leicht flüssig)

Anzahl Löffel
pro 200ml



1x

1x

Konsistenzstufe 2 – honigartig (zähflüssig)

Anzahl Löffel
pro 200ml



2x

2x

Konsistenzstufe 3 – puddingartig (fest)

Anzahl Löffel
pro 200ml



3x

3x

1 Löffel = ca. 3g

Nutlis Clear im Vergleich: ein klarer Gewinner

Produkte	Dosengröße (in g)	Anzahl Drinks (pro Dose)*	Amylaseresistente Eigenschaften
Nutlis Clear	175	58	✓
Nutlis Powder	300	30	✓
Thick & Easy (Fresenius)	225	25	—
Resource ThickenUp (Nestlé)	227	25	—
Resource ThickenUp Clear (Nestlé)	125	26	✓
Fresubin Clear Thickener (Fresenius)	150	43	✓

* 200ml Wasser angedickt, sirupartig



Anwendung von Nutilis Clear



- 1 Die gewünschte Menge Nutilis Clear auf einmal in ein Gefäß oder einen Schüttelbecher geben



- 2 Flüssigkeit hinzufügen und so schnell wie möglich mit dem Rühren beginnen



- 3 15–30 Sek. mit einer Gabel oder Schneebesen kräftig rühren oder den Schüttelbecher schütteln



- 4 1 Min. warten



- 5 5 Sek. rühren



- 6 Servieren

Achtung

Während der Ruhezeit im Andickungsprozess kein zusätzliches Nutilis Clear hinzufügen!

Nutilis Powder

Der Allrounder unter den Dickungsmitteln



Konsistenzstufe 1–3

- zur schnellen, sicheren und individuellen Andickung von Speisen und Getränken
- geschmacksneutral
- einfach in der Anwendung; klümpchenfrei
- gluten- und laktosefrei
- erhältlich in der 300g und 670g Dose, sowie 12g Sachets
- amylaseresistent

Nutilis Aqua

Der Durstlöcher für zwischendurch



Konsistenzstufe 2 (Honig)

- konsistenzadaptiert, mit 98% Wasseranteil
- fruchtig-frisch im 125g-Becher
- in 3 fruchtig-frischen Geschmacksrichtungen: Grenadine, Minze, Orange
- amylaseresistent

Nutlis Complete

Für eine energiereiche Ernährung

Wenn eine zusätzliche Nährstoffzufuhr notwendig ist, können Sie Ihre Mahlzeiten auch mit einer fertigen, speziell konsistenzadaptierten Trinknahrung ergänzen oder ersetzen.

Konsistenzstufe 1 (Sirup)

- hochkalorisch mit der Energiedichte von 306kcal pro Flasche (2,5kcal/ml)
- mit viel Eiweiß (12g pro Flasche)
- mit Ballaststoffmischung mf6
- in 3 Geschmacksrichtungen: Erdbeere, Vanille und Mango-Maracuja mit kühlendem Minzgeschmack*
- amylaseresistent

* Geschmacksrichtung nur in Deutschland erhältlich



Nutlis Fruit

Mit 39 – 44 %
echtem Fruchtanteil



Konsistenzstufe 3 (Pudding)

- leckere Creme auf Basis echter Früchte
- hochkalorisch mit 206kcal pro Becher
- eiweißreich (10,4g pro Becher)
- streng laktosearm
- mit Ballaststoffmischung mf6
- in 2 Geschmacksrichtungen: Apfel und Erdbeere



mf6 Ballaststoffmischung

Das Symbol bedeutet: Das jeweilige Nutlis Produkt enthält eine Mischung aus 6 löslichen und unlöslichen Ballaststoffen.



Verordnungsfähig

Die mit dem Symbol gekennzeichneten Nutlis Produkte sind in Deutschland auf Rezept erhältlich unter den in der Arzneimittelrichtlinie geregelten Voraussetzungen. In Österreich gibt es keine verpflichtende Verordnungsfähigkeit. Erkundigen Sie sich daher bitte bei Ihrer Krankenkasse über eine mögliche Kostenrückerstattung. In der Schweiz ist Nutlis Complete und Fruit in der Grundversicherung nach den GESKES Richtlinien erstattungsfähig. Für die restlichen Nutlis Produkte halten Sie bitte für eine mögliche Kostenrückerstattung Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse.

WICHTIGE HINWEISE

So können Sie das Risiko des Verschluckens vermindern:

- › Essen Sie nur dann, wenn Sie sich fit fühlen und vollständig wach sind.
- › Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf Ihr Essen und lassen Sie sich nicht ablenken.
- › Essen Sie, wenn möglich, im Sitzen. Vermeiden Sie es, im Bett zu essen.
- › Beugen Sie sich beim Essen nach vorne und halten Sie Ihr Kinn solange nach unten, bis Sie fertig geschluckt haben.
- › Wenn Sie den Körper nicht gerade halten können, legen Sie Kissen um sich herum, damit Sie sich nicht zur Seite lehnen.
- › Strecken Sie Ihren Hals während des Schluckens nicht nach hinten.
- › Wenn Sie Hilfe beim Essen brauchen, sollte sich Ihre Pflegekraft direkt vor Ihnen positionieren, jedoch niemals tiefer als Sie sitzen.
- › Nehmen Sie keine neue Nahrung in den Mund, bevor Sie die vorherige nicht vollständig geschluckt haben.
- › Sprechen Sie nicht beim Essen. Sprechen öffnet die Atemwege und es kann leichter zum Verschlucken kommen.

Tipps zum Verzehr von Speisen und Getränken

- Klebrige Speisen sollten gemieden werden, da diese am ehesten am Gaumen haften bleiben.
- Vermeiden Sie verschiedene Konsistenzen in einem Gericht, wie z.B. in Nudelsuppe.
- Je nach Ihrer Schluckfähigkeit sollten Getränke konsistenzadaptiert werden. Hierzu eignet sich ein Andickungsmittel wie Nutilis Clear, Nutilis Powder oder das löffelfertige Nutilis Aqua.
- Obst und Gemüse wie z.B. Kiwis und Erdbeeren sind nicht zu empfehlen, da die Samen und Kerne nicht entfernt werden können.
- Speisen wie Brötchen und Muffins, die im Mund zerbröseln, sollten vermieden werden.
- Vorsicht bei Süßigkeiten, da diese die Speichelbildung anregen und dadurch Speichel in die Atemwege gelangen kann.
- Meiden Sie Getränke mit Fruchtfleisch wie z.B. naturbelassenen Orangensaft, da das Fruchtfleisch im Hals stecken bleiben kann.



Essenszubereitung mit Nutilis

Wenn Sie eine Mahlzeit aus verschiedenen Bestandteilen zubereiten, sollten Sie diese einzeln pürieren und einzeln auf dem Teller anrichten. So bleiben Geschmack und Farbe der verschiedenen Lebensmittel erhalten. Speisen und Getränke, die mit Nutilis Clear oder Nutilis Powder angedickt werden, können gekühlt, eingefroren und wiedererwärmt werden. So können Sie auch größere Mengen Ihrer Lieblings Speisen zubereiten und bis zum Verzehr einfrieren.

Lecker und sicherer genießen

Auch wenn Einschränkungen bestehen: Menschen mit Schluckstörungen können und sollen weiter am sozialen Leben teilhaben. Und dazu gehört selbstverständlich auch das gemeinschaftliche Essen. Deshalb ist es umso wichtiger, Speisen und Getränke appetitanregend zu servieren. Für eine erleichterte Nahrungsaufnahme sollten Speisen zwar püriert werden – allerdings können diese mithilfe von Spritztüten in eine appetitanregende Form gebracht werden. Damit wird ganz einfach zum Essen und Genießen motiviert.

Unser Tipp

Benutzen Sie zum Einfrieren Eiswürfelbehälter: So können Sie die Menge noch einfacher kontrollieren und müssen nur so viele Würfel auftauen, wie Sie für die entsprechende Mahlzeit tatsächlich benötigen.

REZEPTIDEEN

Essen steht für Lebensfreude. Essen steht für Genuss. Wir möchten Ihnen Tipps und Tricks zeigen, wie Essen wieder Freude macht, Gerichte appetitlich aussehen, natürlich gut schmecken und sicherer sind.

Denn leckere, gut zubereitete Gerichte können das Leben mit Schluckstörungen positiv verändern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und Genießen. Und selbstverständlich guten Appetit!

*Lassen Sie es
sich schmecken!*



Smoothie mit Erdbeeren und Banane

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und mixen Sie alles, bis es cremig ist. Falls Ihr Smoothie Stückchen oder Kerne enthält, streichen Sie die Masse vor der Eindickung durch ein Sieb. Mischen Sie Nutilis Clear unter und mixen Sie es für 10 Sekunden. Lassen Sie den Smoothie kurz ruhen, bis die Konsistenz erreicht ist.

NÄHRWERT PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
227kcal	40g	6g	4,6g

Zutaten



ca. 1 Portion



ca. 15 Minuten

- ½ klein geschnittene Banane
- 50g gefrorene Erdbeeren
- 100ml Milch
- 100ml Vanille-Joghurt
- 2 Messlöffel Nutilis Clear



Lachsfilet

Zubereitung

Das Lachsfilet mit Salz und Zitronensaft würzen, in Rapsöl kurz anbraten, mit Fischfond aufgießen und weich dünsten. Mit einem Pürierstab pürieren und den Frischkäse unterrühren. Die Masse durch ein Sieb streichen und mit Nutilis Clear eindicken.

NÄHRWERT PRO PORTION

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
251,9kcal	8,0g	22,2g	14,4g

Zutaten



ca. 1 Portion



ca. 30 Minuten

- 100g Lachs
- 5g Rapsöl
- 80g Fischfond
- 3 Messlöffel Nutilis Clear
- Salz, Zitronensaft
- 30g Frischkäse

FÜR BESONDERE BEDÜRFNISSE: NUTRISON.

Ist die Adaption von Nahrung und Getränken nicht mehr ausreichend, sollte über eine Sondenernährung nachgedacht werden. Dies ist die Entscheidung des behandelnden Arztes. Sondenernährung wie Nutrison ist ein sogenanntes Lebensmittel, das für besondere medizinische Zwecke eingesetzt wird. Durch ergänzende oder zeitweise vollständige Ernährung über eine Sonde wird nicht nur einer krankheitsbedingten Mangelernährung entgegengewirkt, sondern auch ein Beitrag zur Verbesserung der Situation und der Lebensqualität geleistet.



Alles andere als künstlich

Grundsätzlich ist die Ernährung mit Sondenernährung der normalen Nahrungsaufnahme ähnlich: Sie enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe wie Energie, Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – in bedarfsdeckender Menge. Dabei werden die Nährstoffe gleichermaßen vom Körper verdaut wie bei der oralen Ernährung. Die Nährstoffe der Sondenernährung kommen zum großen Teil aus natürlichen Lebensmitteln wie z.B. Eiweiß aus Milch, Erbsen oder Sojabohnen. Wertvolle Fette stammen aus pflanzlichen Quellen wie Sonnenblumen- und Rapsöl.



Proteine aus
Milch, Soja,
Erbsen



Ballaststoffe



Maltodextrin
aus Mais



Wasser



Rapsöl, Sonnenblumenöl,
MCT-Öl + Fischöl



p4 Eiweißmischung

Die p4 Mischung besteht aus exakt aufeinander abgestimmten, natürlichen Eiweißquellen, die die Magenentleerung unterstützen und so zu einer guten Verträglichkeit beitragen.

In dieser Broschüre nennen wir der Einfachheit halber immer die männliche Form bei Personen wie Arzt, Apotheker, Logopäden, Angehöriger.

UNSERE SERVICELEISTUNGEN

„Einfach lecker. Jeden Tag“

Rezeptideen für den sichereren Genuss bei Schluckstörungen sowie detaillierte Tipps für die Verwendung von Nutilis finden Sie unter:

www.nutricia.de/.at/.ch/nutilis

www.nutricia.de/.at/.ch/schluckstoerungen

Deutschland

Nutricia GmbH
Postfach 2769
D-91015 Erlangen
Telefon 09131 77 82 0
information@nutricia.com

Österreich

Nutricia GmbH
Technologiestraße 10
A-1120 Wien
Telefon 01 688 26 26 0
office-austria@nutricia.com

Schweiz

Nutricia S. A.
Hardturmstrasse 135
CH-8005 Zürich
Telefon 044 543 70 96
info@nutricia.ch

