

Vortrag: Wenn Kauen und Schlucken erschwert sind



Susanne Emmisberger,
Leiterin Ernährungsberatung



Edith Weiss,
Leiterin Logopädie

Beim Kauen und Schlucken treten Dutzende von Muskeln und andere Körperteile in Aktion. Im Alter ist dieser reflexartige Vorgang oft ein Problem, wie die Logopädin Edith Weiss sowie die Ernährungsberaterin Susanne Emmisberger im Rahmen der Vortragsreihe Wissenswert darlegten. Mit einfachen Massnahmen lasse sich aber bereits einiges verbessern.

Die wenigsten von uns sind sich wohl im klaren, welches komplexe Zusammenspiel von Muskeln und Körperteilen das Kauen und Schlucken erst ermöglichen. Ungefähr einmal pro Minute schlucken wir völlig unbewusst, in der Nacht übrigens bedeutend weniger. Bei diesem Vorgang sind rund 50 gepaarte Muskeln beteiligt. Innerhalb von 24 Stunden werden rund 1,5 bis zwei Liter Speichel geschluckt.

Im Alter dagegen können Schwierigkeiten beim Schlucken und Kauen auftreten, wie die diplomierte Logopädin Edith Weiss in ihren Ausführungen aufzeigte. Gründe dafür seien etwa eine verminderte Muskelkraft und Muskelspannung, sodass man sich häufiger verschlucke. Eine abnehmende Speichelproduktion könne auch zur Folge haben, dass mehrmaliges Schlucken notwendig werde. Kauen und Schlucken würden auch durch mangelhafte Zähne erschwert oder wenn Zahnprothesen nicht hielten, ebenso bei Mundtrockenheit.

Die Ursachen für Schluckprobleme sind vielfältig. Ursachen können ein Schlaganfall, aber auch ein Schädelhirntrauma, die Parkinson-Krankheit oder Demenz sein. Dass Probleme bestünden, lasse sich am Verhalten Betroffener feststellen. Die Nahrungsaufnahme dauere länger, und es komme auch oft zu einem verstärkten Husten und Würgen nach

dem Schlucken. Als mögliche Anzeichen für eine Schluckstörung zählte die Referentin im weiteren eine raue, belegte Stimme nach dem Schlucken auf, ferner Kurzatmigkeit sowie unklare Temperaturerhöhungen. Die Folgen einer Schluckstörung zeigten sich beispielsweise anhand eines Gewichtsverlustes. Auch hätten Patienten oft keine Freude mehr am Essen. Und wie lassen sich solche Störungen nun behandeln? Edith Weiss kommt auf vier Punkte zu sprechen. Logopädische Übungen dienten der Kräftigung der Schluckmuskeln. Sinnvoll könne auch eine Anpassung der Kostform oder der Beibezug eines Zahnarztes sein. Eine wichtige Rolle spiele im weiteren die Ernährungsberaterin.

Zum letzten Punkt äusserte sich detailliert Susanne Emmisberger, dipl. Ernährungsberaterin HF. Wer nicht mehr so gut beisse und schlucke, passe sich beim Kochen vielfach der Ernährung an. Das sei nicht unproblematisch. Man verzichte etwa auf (hartes) Gemüse oder auf frische Früchte oder auf (zu faszriges) und deshalb schwer zu kauendes Fleisch. Auch nähmen Betroffene tendenziell zu wenig Flüssigkeit auf. Die Gefahr einer Mangelernährung steige. Als Folge resultiere – ungewollter – Gewichtsverlust sowie eine Abnahme der Kraft in Armen und Beinen. Dadurch erhöhe sich wiederum die Sturzgefahr, und das Immunsys-

tem sei anfälliger für Infektionen. Abgesehen davon würden Wunden schlechter heilen und die Lebensqualität der Betroffenen sinke. Als ungewollter Gewichtsverlust, der den Gang zum Hausarzt als ratsam erscheinen lasse, gelten allgemein über drei Kilogramm innerhalb eines Monats oder von über sieben Kilogramm innerhalb von drei Monaten. Die Ernährungsberaterin gab Betroffenen eine Reihe von Empfehlungen, wie sie einer Mangelernährung vorbeugen können. Um dem Körper alle nötigen Nährstoffe zuzuführen, sollten Früchte und Gemüse gerafft, püriert oder als Saft konsumiert werden. Auch rät Susanne Emmisberger, fein geschnittenes Fleisch oder als Alternative Käse, Quark, Eier, Tofu oder Quorn, um den Eiweissbedarf zu decken. Nötigenfalls müsse man die Ernährung mit Vitamin- und Mineralstoffpräparat oder Eiweisskonzentrat ergänzen. Flüssigkeiten liessen sich auch eindicken. Die Besucherinnen und Besucher der Wissenswert-Veranstaltung konnten am anschliessenden Apéro gerade die Probe aufs Exempel machen. Die Ernährungsberaterin, sowie die Logopädin empfehlen eine individuelle Beratung, falls jemand eine Schluckstörung hat.

Markus Sutter, Kommunikationsbeauftragter Felix Platter-Spital