

10 Kochtipps*



Folgende zehn Tipps können beim Kochen von Dysphagie-Kost hilfreich sein, um das bestmögliche Ergebnis zu erreichen.



Kochen Sie **Erdäpfel** immer geschält und im Ganzen, um ein flaumiges Ergebnis zu erhalten – und keine klebrige Masse.



Passieren Sie nach dem Mixen immer durch ein Sieb, um sicherzustellen, dass keine Klümpchen zurückbleiben.



Mehr ist nicht immer besser – Nicht jede schluckgestörte Person benötigt Breikost oder Flüssigkeiten sehr stark eingedickt. Wenden Sie sich bei Unsicherheit und zur Abklärung der benötigten (IDDSI-)Konsistenzstufe an Ihren Arzt/Ihre Logopädin.



Scharfes: Seien Sie vorsichtig mit Gewürzen wie Pfeffer, Curry, Chili oder Tabasco.



Wenn Sie Nahrung oder Flüssigkeiten eindicken, achten Sie auf die **geeignete Menge an Eindickungspulver sowie die richtige Zubereitungsreihenfolge** – mehr dazu erfahren Sie im Artikel “Eindickungspulver richtig anwenden” auf unserer Website.



Nutzen Sie einen **Schneebesen**, um eventuelle Klumpen in Ihren Soßen zu entfernen oder passieren Sie diese durch ein Sieb.



Falls erforderlich, können Mahlzeiten **bei erhöhtem Eiweiß- und Energiebedarf** angereichert werden (z.B. mit Resource® Complete oder Resource® Instant Protein).



Keine zu heißen Speisen: Achten Sie auf die Temperatur – insbesondere flüssige Speisen bleiben länger heiß.



Probieren Sie bei den Gerichten zu variieren und durch **verschiedene Rezepte** Einseitigkeit zu vermeiden – auch schluckgestörte Personen wünschen sich einen abwechslungsreichen Speiseplan.



Wir essen auch mit unseren Augen: Achten Sie daher auf die **Farben der Nahrungsmittel** (präsentieren Sie beispielsweise buntes Gemüse getrennt und nicht zusammengemixt) und auf ein **appetitliches Anrichten**.

*Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern führt nur Beispiele an. Bitte konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihre/n Logopädin/Arzt.