

## Vorwort zur 8. Auflage

Schluckstörungen treten gehäuft bei Patienten mit neurologischen Erkrankungen auf (z. B. Schlaganfälle oder neuromuskuläre Erkrankungen wie die Amyotrophe Lateralsklerose – ALS). Auch Patienten mit Tumoren im Mund-Hals-Bereich können unter ausgeprägten Schluckstörungen leiden. Für diese Menschen wird das Essen zu einem großen Problem; anstelle des Essvergnügens treten Beschwerden und Unwohlsein. In der Frühphase können Schwierigkeiten beim Essen damit beginnen, dass Patienten mit Wasser oder mit Lebensmitteln wie Nüssen, Popcorn oder Vollkornbrot Probleme haben und sich möglicherweise verschlucken oder gar Erstickungsanfälle erleiden. Später wird es für sie zunehmend schwieriger, auch andere Lebensmittel zu sich zu nehmen. Durch die für das Kauen und Schlucken erforderliche Anstrengung wird ein ehemaliges Vergnügen zu einer Belastung. Für die Patienten wird der Vorgang des Schluckens immer anstrengender, und die Qual des Essens nimmt immer mehr Zeit in Anspruch. Und für ihre Partner wird die Vorbereitung von essbaren und appetitanregenden Gerichten zu einer immer größeren Herausforderung.

Die folgenden Rezepte sind von Patienten und deren einfallsreichen Lebenspartnern entwickelt worden, die ihre Fürsorge in Mahlzeiten umsetzten, die gut schmecken, gut aussehen, leicht zu kauen und zu schlucken sind und Beschwerden vermindern helfen. Es handelt sich um Rezepte für Fleischgerichte und andere eiweißhaltige Speisen sowie für Obst- und Gemüsezubereitungen. Ausgesuchte Getränke, Süßspeisen und Saucen werden vorgeschlagen, um den Diätplan mit dem notwendigen Anteil an Fetten und Kalorien zu ergänzen. Eine gut ausgewogene Diät beinhaltet normalerweise genügend Nährstoffe für den täglichen Bedarf – und etwas mehr. Wir empfehlen, tägliche Diätpläne auf der Basis der fünf Grundnahrungsmittel und der Nährwerttabelle zu gestalten.

Am Ende eines jeden Kapitels stehen Hinweise über die Zubereitung und Veränderung der Speisen. Wichtig dabei ist, dass die Beschaffenheit und Festigkeit der Speisen den Schluckbeschwerden des Patienten ange-

passt sind. Jedes Rezept sollte dementsprechend angedickt oder verdünnt werden.

Dieses Buch liegt nun in der 8. Auflage vor, und wird zum dritten Mal vom W. Kohlhammer Verlag herausgegeben. Die positive Resonanz der ersten Auflagen hat uns ermutigt, und wir hoffen, dass auch diese Auflage möglichst vielen Patienten zu einer abwechslungsreichen, schmackhaften und leicht zu schluckenden Diät verhelfen möge. Wir möchten der Mitherausgeberin der früheren Auflagen, Frau Edeltraut Hund-Wissner (†), unseren herzlichen Dank aussprechen. Ebenso möchten wir uns beim Verlag, insbesondere bei Frau Döring und Herrn Dr. Poensgen, herzlich für die gute Zusammenarbeit bedanken. Die Erträge aus diesem Buch kommen der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke, Freiburg i. Br., zugute.

Über Kommentare, Verbesserungsvorschläge und neue Rezepte würden wir uns wie immer sehr freuen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß am Zubereiten und Speisen!

München, im Juni 2016

Dorothee Nißle  
Ingeborg Maria Husemeyer  
Gian Domenico Borasio