

# ThickenUP®

## clear



Mehr  
Lebensqualität  
durch sicheres  
Schlucken



**Nr.1**  
Eindickungspulver  
in der Apotheke<sup>1</sup>

Amylaseresistentes<sup>2</sup>, geschmacksneutrales  
Eindickungspulver

 **Nestlé**  
HealthScience

## Wenn das Schlucken zur Hürde wird



Täglich schlucken wir in etwa **1.000 bis 2.000 Mal** beim Essen, Trinken oder durch die natürliche Speichelproduktion. Der Schluckvorgang kann durch verschiedene Faktoren beeinträchtigt werden.

Das Risiko für eine Schluckstörung (Dysphagie) steigt im Alter drastisch an. Die **Ursachen** reichen von altersbedingten Beschwerden (durch z.B. Abbau der Schluckmuskulatur) über Erkrankungen wie Schlaganfall, Tumore oder Demenz bis hin zu Mangelernährung.

Mögliche **Folgen** sind z.B. Flüssigkeitsmangel oder Mangelernährung. Durch Verschlucken kann das Schlucken sogar zur Gefahr werden (Lungenentzündung). Darüber hinaus geht die Freude und der Genuss am Essen und damit Lebensqualität verloren.

## Wie erkenne ich eine Schluckstörung?



**HUSTEN/WÜRGEN**  
oder häufiges  
Verschlucken („Verkutzen“)



**HÄUFIGES RÄUSPERN**  
oder „gurgelnde“ Stimme  
nach dem Essen/Trinken



**AUSTRITT VON**  
Speichel und/oder  
Nahrung aus Mund/Nase



**NÄHRUNGSRÜCKSTÄNDE**  
auf der Zunge,  
im Mund oder Hals



**IEBER**  
oder Lungenentzündung  
unklarer Herkunft



**GEWICHTSVERLUST**  
Ungewollter  
Gewichtsverlust

## Wer kann helfen?



Wenn Sie bei sich selbst oder bei Ihren Angehörigen Anzeichen für Schluckstörungen wahrnehmen, kann der EAT-10, ein Risiko-Test in Form eines Fragebogens, bei einer ersten Einschätzung helfen.

Kontaktieren Sie jedenfalls ärztliches oder logopädisches Fachpersonal. LogopädInnen überprüfen die Schluckfunktionen und geben Ihnen genaue Empfehlungen, wie die Konsistenz von Lebensmitteln und Getränken angepasst werden soll. **So soll der Schluckvorgang wieder angenehm und vor allem sicher werden.**

## Was können Sie selbst oder als Angehöriger tun?



- Ruhige Atmosphäre schaffen während des Essens, aufrecht sitzen (90°)
- Nach dem Essen mindestens 10 Minuten aufrecht sitzen bleiben
- Genügend Zeit zum Schlucken nehmen, nächsten Bissen erst mit leerem Mund zu sich nehmen
- Bewusst und tief schlucken
- Am Ende der Mahlzeit prüfen, ob sich Speise- bzw. Getränkereste im Mund befinden
- **Ziehen Sie dickflüssige Konsistenzen vor und dicken Sie dünnflüssige Getränke/Speisen mit Hilfe von ThickenUP® clear ein:** die Fließgeschwindigkeit der Flüssigkeiten nimmt ab, womit ein sicheres Schlucken (aspirationsfrei) ermöglicht wird

## Eindicken mit ThickenUP® clear



1. In der Dose enthaltenen Messlöffel verwenden.
2. Gewünschte Menge Pulver in ein leeres Gefäß (Glas) geben.
3. Flüssigkeit in das Gefäß (Glas) geben und mit einem Löffel bis zur vollständigen Auflösung umrühren. ThickenUP® clear kann in kalte und heiße Flüssigkeiten/Speisen eingerührt werden.

**Ihre LogopädInnen erklären Ihnen, wie stark Sie Ihre Flüssigkeiten eindicken sollen.**

Anwendungsvideo unter:  
[www.nestlehealthscience.at/tuc-anwendung](http://www.nestlehealthscience.at/tuc-anwendung)

## Vorteile von ThickenUP® clear



- Eingedickte klare Flüssigkeiten bleiben vollkommen klar
- Geruchs- und geschmacksneutral
- Klumpt nicht und dickt nicht nach
- Einheitliche Dosierung für alle Flüssigkeiten<sup>3</sup>
- Andickungskonsistenz bleibt im Mund erhalten (Amylaseresistent)
- Bis zu 4-mal ergiebiger als herkömmliche Eindickungspulver

3 Nach IDDSI-Standard (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative, [www.iddsi.org](http://www.iddsi.org))

# Um wieder zu Kräften zu kommen

\*Unzubereitet



## Resource® Instantbreie

- Nährstoffreiches Frühstück oder Abendessen für nur €0,83 pro Portion\*
- Einfache Zubereitung und schlucksichere Konsistenz
- Erhältlich in zwei wohlschmeckenden Geschmacksrichtungen: Mehrkornfrüchtebrei und 7 Kornbrei

## Resource® Dessert 2.0

- Servierbereite, energie- und eiweißreiche Dessertcreme
- Erhältlich in den Geschmacksrichtungen Vanille, Schokolade und Pfirsich



## Resource® Trinknahrung



- Energie- und eiweißreiche Trinknahrung zur ergänzenden und ausschließlichen Ernährung
- Bis zu 400 kcal/18 g Eiweiß pro Flasche
- Unterschiedliche Sorten für jeden Geschmack
- Individuelles Eindicken mit ThickenUP® clear möglich

Mehr Informationen unter:  
[www.nestlehealthscience.at](http://www.nestlehealthscience.at)

# Ihre persönliche Anwendungsempfehlung

Ihr Arzt/Logopäde empfiehlt Ihnen folgende Dosierung:

	EINDICKUNGSSTUFEN NACH IDDSI	LÖFFEL/SACHETS JE 200 ml
⬡	STUFE 1: LEICHT DICKFLÜSSIG	🥄 x1   📦 x1
⬡	STUFE 2: MÄSSIG DICKFLÜSSIG	🥄 x2   📦 x2
⬡	STUFE 3: STARK DICKFLÜSSIG	🥄 x4   📦 x4
⬡	STUFE 4: EXTREM DICKFLÜSSIG	🥄 x6   📦 x6

### Weitere Empfehlungen:

---



---



---



---



Als 125g Dose oder praktische Sachets für unterwegs

## Erhältlich in Ihrer Apotheke!

Bei Schluckbeschwerden holen Sie bitte ärztlichen oder logopädischen Rat ein.



Nestlé Health Science  
Nestlé Österreich GmbH  
Wiedner Gürtel 9, A-1100 Wien  
Tel. + 43 1 546 40 734, Fax: + 43 1 546 71 333  
office.nhs@at.nestle.com  
[www.nestlehealthscience.at](http://www.nestlehealthscience.at)

# EAT-10

(Eating Assessment Tool)

## Dysphagie-Screeningbogen

### ZIELSETZUNG

Das validierte Dysphagie-Screening Tool (EAT-10) hilft schnell und einfach Schluckprobleme zu identifizieren. Behandlungsmöglichkeiten sollten gegebenenfalls mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin besprochen werden.

### ERKLÄRUNG

Füllen Sie den Fragebogen bitte vollständig nach dem folgenden Schema aus:

Trifft nicht zu  0  1  2  3  4 Trifft sehr zu

- 1 Haben Sie Schluckprobleme, die zu ungewolltem Gewichtsverlust geführt haben?  
 0  1  2  3  4
- 2 Haben Ihre Schluckprobleme in der Vergangenheit zu einem Verzicht auf Besuche von öffentlichen Restaurants geführt?  
 0  1  2  3  4
- 3 Erfordert das Schlucken von Flüssigkeiten von Ihnen eine besondere Anstrengung?  
 0  1  2  3  4
- 4 Erfordert das Schlucken von fester Nahrung von Ihnen eine besondere Anstrengung?  
 0  1  2  3  4

- 5 Erfordert das Schlucken von Medikamenten (z.B. Tabletten) von Ihnen eine besondere Anstrengung?  
 0  1  2  3  4
- 6 Ist das Schlucken im Allgemeinen für Sie schmerzhaft?  
 0  1  2  3  4
- 7 Ist die Freude am Essen im Allgemeinen für Sie durch Schluckprobleme beeinträchtigt?  
 0  1  2  3  4
- 8 Bleibt Ihnen das Essen während des Schluckvorgangs im Hals stecken?  
 0  1  2  3  4
- 9 Husten Sie während des Essens?  
 0  1  2  3  4
- 10 Ist das Schlucken für Sie anstrengend?  
 0  1  2  3  4

Zählen Sie die Punktezahl der Fragen zusammen und tragen Sie die Gesamtpunktezahl hier ein:

Gesamt

(max. 40 Punkte)

### Empfehlung nach der Auswertung des Gesamtergebnisses

**3 oder mehr Punkte:** Möglicherweise können Sie nicht effizient und sicher schlucken. Besprechen Sie das Ergebnis des EAT-10 Fragebogens mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin.

Erfahren Sie mehr zum Thema Schluckstörung unter:  
[www.nestlehealthscience.at/dysphagie](http://www.nestlehealthscience.at/dysphagie)