

# ThickenUP<sup>®</sup>

## clear



Mehr  
Lebensqualität  
durch sicheres  
Schlucken



### Nr.1

Andickungspulver  
in der Apotheke<sup>1</sup>

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

 **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 signifikant an. Die **Ursachen** reichen von altersbedingten Beschwerden (durch z.B. geringere Speichelproduktion) über Erkrankungen wie Schlaganfall, Demenz oder Parkinson bis hin zu Tumoren.

Mögliche **Folgen** sind z.B. Flüssigkeitsmangel, Mangelernährung oder eine 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



**NAHRUNGSRÜCKSTÄNDE**  
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. Nach der von den Ärzten gestellten Diagnose „Dysphagie“, kann ihnen der/die Logopäde/ Logopädin genaue Empfehlungen zur geeigneten Konsistenz von Lebensmitteln und Getränken geben. **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 20 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 an:** die Fließgeschwindigkeit der Flüssigkeiten nimmt ab, womit ein sicheres Schlucken (aspirationsfrei<sup>3</sup>) ermöglicht wird

<sup>3</sup> Aspiration = Eindringen von Nahrung oder Flüssigkeiten in die Atemwege

## Andicken 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 geben und mit einem Löffel sofort bis zur vollständigen Auflösung umrühren. ThickenUP® clear kann in kalte und heiße Flüssigkeiten/Speisen eingerührt werden.
4. Vor dem Servieren einen Moment stehen lassen.

**Ihr Arzt/Ihre Ärztin oder ihr Logopäde/Ihre Logopädin kann Ihnen erklären, wie stark Sie Ihre Flüssigkeit andicken sollen.**



## Vorteile von ThickenUP® clear

- Angedickte klare Flüssigkeiten bleiben klar
- Geruchs- und geschmacksneutral
- Klumpt nicht und dickt nicht nach
- Einheitliche Dosierung gemäß IDDSI-Standard<sup>4</sup>
- Andickungskonsistenz bleibt im Mund erhalten (amylaseresistent)
- Bis zu 4-mal ergiebiger als herkömmliche Andickungspulver



<sup>4</sup> Nach IDDSI-Standard (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative, [www.iddsi.org](http://www.iddsi.org))

# Um wieder zu Kräften zu kommen

## Resource® Instantbreie

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



\*Unzubereitet

## Resource® Dessert 2.0\*\*

- Servierfertige, energie- und eiweißreiche Creme
- Erhältlich in den Geschmacksrichtungen Vanille, Schokolade und Pfirsich



## Resource® Trinknahrung\*\*

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



\*\*Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei bestehender Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung.

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

# Ihre persönliche Anwendungsempfehlung

Ihr Arzt/Ihre Ärztin oder Ihr Logopäde/Ihre Logopädin empfiehlt Ihnen folgende Dosierung:

	ANDICKUNGSSTUFEN NACH IDDSI	MESSLÖFFEL/SACHETS JE 200 ml
⬡	STUFE 1: LEICHT DICKFLÜSSIG	1 x1
⬡	STUFE 2: MÄSSIG DICKFLÜSSIG	2 x2
⬡	STUFE 3: STARK DICKFLÜSSIG	4 x4
⬡	STUFE 4: EXTREM DICKFLÜSSIG	6 x6

Weitere Empfehlungen:

---



---



---



---



## Erhältlich in Ihrer Apotheke!

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät), zum Diätmanagement bei Dysphagie.  
**Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.



Nestlé Health Science  
 Nestlé Österreich GmbH  
 Wiedner Gürtel 9, 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)

Nestlé Health Science  
 (Deutschland) GmbH  
 Lyoner Straße 23,  
 60528 Frankfurt/Main  
 Tel.: 0800 – 100 16 35  
 infotelefon.healthcare@de.nestle.com  
[www.nestlehealthscience.de](http://www.nestlehealthscience.de)

# 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** Schluckprobleme haben zu einem ungewollten Gewichtsverlust geführt.

0  1  2  3  4

- 2** Schluckprobleme haben in der Vergangenheit zu einem Verzicht auf Besuche von öffentlichen Restaurants geführt.

0  1  2  3  4

- 3** Das Schlucken von Flüssigkeiten erfordert besondere Anstrengung.

0  1  2  3  4

- 4** Das Schlucken von fester Nahrung erfordert besondere Anstrengung.

0  1  2  3  4

- 5** Das Schlucken von Tabletten erfordert besondere Anstrengung.

0  1  2  3  4

- 6** Das Schlucken ist schmerzhaft.

0  1  2  3  4

- 7** Der Genuss/die Freude beim Essen ist durch das Schlucken gestört.

0  1  2  3  4

- 8** Beim Schlucken bleibt Nahrung im Hals stecken.

0  1  2  3  4

- 9** Husten tritt während dem Essen auf.

0  1  2  3  4

- 10** Das Schlucken ist anstrengend.

0  1  2  3  4

Zählen Sie die Punktezahl 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.

Mehr zum Thema Schluckstörung unter:

[www.nestlehealthscience.at/dysphagie](http://www.nestlehealthscience.at/dysphagie)  
[www.nestlehealthscience.de/dysphagie](http://www.nestlehealthscience.de/dysphagie)

