

FLÜSSIGKEITZUFUHR, FÜR SCHLUCKSTÖRUNG ANGEPASSTES REZEPT

ERNÄHRUNG

> Flüssigkeitszufuhr



Flüssigkeitszufuhr

#1

Wasser mit Geschmack nach roten Früchten, Zimt und Zitrone

1 person

Kalorien/Person

5 min.**0kcal**

Erfrischend und leicht. Ein schnelles Rezept, das Sie mit Sicherheit unzählige Male wiederholen möchten. Geben Sie je nach Geschmack mehr Wasser hinzu. Ziehen Sie aus den Zutaten vollen Nutzen, indem Sie diese in Milchshakes, Tees usw. wiederverwenden.



Zubereitung

Zuerst die Zitronenschale kleinschneiden, dann alle Zutaten in einen Becher oder eine Kanne mit Wasser geben und ziehen lassen. Absieben und das Xanthan hinzugeben. Gut umrühren, bis Sie die gewünschte Konsistenz erhalten. Kalt servieren.

Zutaten

- Schale einer Zitrone
- 200 ml Wasser
- 1 Zimtstange
- 30 g rote Früchte nach Geschmack
- 3 g Xanthan



YUM

Flüssigkeitszufuhr

#2 Ingwer-Minze-Zimt-Tee

1 person Kalorien/Person
5 min. **0kcal**

Dieses Rezept enthält frische und bunte Aromen, mit denen man sich an kalten Tagen gut aufwärmen kann. Sie können mehr Wasser hinzugeben und das Getränk in einer Thermoskanne aufbewahren, um es den ganzen Tag lang zu genießen. Ziehen Sie aus den Zutaten vollen Nutzen, indem Sie diese in Milchshakes, Tees usw. wiederverwenden.



Zubereitung

Zuerst die Ingwerscheibe zerschneiden, dann alle Zutaten in einen Becher oder eine Kanne mit heißem Wasser geben und ziehen lassen. Warten, bis Sie das Gefühl haben, dass sich die Aromen gut entfaltet haben. Absieben und das Xanthan hinzugeben. Gut umrühren, bis Sie die gewünschte Konsistenz erhalten.

Zutaten

- 1 Scheibe frischer Ingwer
- 4 frische Pfefferminzblätter
- 1 Zimtstange
- 200 ml heißes Wasser
- 3 g Xanthan



Flüssigkeitszufuhr

#3 Brühe mit Spinatgeschmack

1 person

Kalorien/Person:

10 min.

0kcal

Eine vielseitige und nährstoffreiche Brühe mit frischem Kräutergeschmack. Ziehen Sie aus den Zutaten vollen Nutzen, indem Sie diese für Soßen oder Breie wiederverwenden.



Zubereitung

Zuerst die Schalen und Stängel des Gemüses und der Kräuter waschen. Alles in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Das Suppengemüse absieben und die Schalen entfernen, sodass Sie eine aromatische, klare Brühe erhalten.

Die Zwiebel und Sellerieknolle/Süßkartoffel in der Brühe zum Kochen bringen. Sobald das Gemüse gar ist, alles pürieren, bis Sie eine geschmeidige und dickere Suppe erhalten. Falls nötig, noch einmal sieben, um Rückstände oder kleine Stückchen zu entfernen.



Zutaten

- Zwiebel- und Knoblauchschale (gut gewaschen)
- 200 ml Wasser
- Petersilien oder Korianderstängel (gut gewaschen)
- Kardamom
- 1 Bund Zitronengras
- 50 g Spinatstängel
- 50 g Sellerieknolle/Süßkartoffel
- 1/4 Zwiebel

Hinweis: Wenn die Suppe noch dickflüssiger sein soll, dann können Sie mehr Sellerieknolle hinzugeben. Probieren Sie es auch aus, verschiedene Kräuter dazu zu mischen und bei der Zubereitung der Brühe Gewürze zu verwenden. So können Sie die Geschmacksrichtungen verschiedenartig gestalten.

Flüssigkeitszufuhr

#4 Apfel-Rote-Früchte-Götterspeise

4 Personen | Ballaststoffe/Person | Kalorien/Person | Eiweiß/Person
20 min. | **2g** | **30kcal** | **1g**

Mit natürlicher Süße und eine perfekte Bereicherung als Nachspeise oder kleiner Snack. So kann man auf einfache und andere Art hydriert bleiben.



Zubereitung

Zuerst den Apfel und die roten Früchte, die Zimtstange, die Zitronenschale und den Zitronensaft mit etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Alles köcheln lassen und dann pürieren, bis ein geschmeidiger Brei entsteht.

Die Agar-Agar-Blätter in einen Topf mit kochendem Wasser geben und bei schwacher Hitze gut einrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst haben. Ungefähr zwei Minuten lang köcheln lassen.

Von der Herdplatte nehmen und in den Fruchtbrei mischen. Die zubereitete Masse abkühlen lassen und anschließend im Kühlschrank aufbewahren, bis sie fest ist.

Zutaten

- 100 g rote Früchte (Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)
- 1 Apfel
- 1 Zimtstange
- 1 Zitrone: Saft und Schale
- 2 Agar-Agar-Blätter
- 500 ml Wasser

Hinweis: Bei Schluckstörung ist Agar-Agar eine bessere Lösung, da es die Erhaltung der gelatineartigen Konsistenz während des Schluckvorgangs unterstützt. Gelatineblätter verschmelzen aufgrund der Körpertemperatur in der Mundhöhle, wodurch sie schnell flüssig werden, was beim Schlucken zum Verschlucken führen und folglich eine Aspirationspneumonie auslösen kann.

Flüssigkeitszufuhr

#5 Kaffee-Götterspeise

4 Personen | Ballaststoffe/Person | Kalorien/Person | Eiweiß/Person
20 min. | **2g** | **30kcal** | **1g**

Eine hervorragende Alternative am Ende Ihrer Mahlzeit. Lecker, flüssigkeitsspendend und kann ganz einfach zubereitet und aufbewahrt werden. Es kann losgehen.



Zubereitung

Zuerst den Kaffee zubereiten Diesen anschließend in einen Topf geben, bis er heiß ist. Das Agar-Agar hinzugeben, es gut auflösen und auf dem Herd zum Kochen bringen. Ungefähr zwei Minuten lang köcheln lassen. Wenn Sie möchten, können Sie für einen intensiveren Geschmack die Zimtstange hinzugeben. Den Topf von der Herdplatte nehmen und den zubereiteten Brei in ein Gefäß (oder mehrere einzelne Gefäße geben), abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren, bis er fest ist.

Hinweis: Bei Schluckstörung ist Agar-Agar eine bessere Lösung, da es die Erhaltung der gelatineartigen Konsistenz während des Schluckvorgangs unterstützt. Gelatineblätter verschmelzen aufgrund der Körpertemperatur in der Mundhöhle, wodurch sie schnell flüssig werden, was beim Schlucken zum Verschlucken führen und folglich eine Aspirationspneumonie auslösen kann.

Zutaten

- 1 Esslöffel löslicher Kaffee (10 g)
- 2 g Agar-Agar
- 500 ml Wasser
- 1 Zimtstange (wahlweise)



Die Zusammenstellung dieser Rezepte erfolgte in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Diana Miranda, die auf neurodegenerative Erkrankungen spezialisiert ist, und der Sprech- und Sprachtherapeutin Rita Cardoso, deren Fachgebiet Probleme in Verbindung mit der Parkinson-Krankheit und anderen Bewegungsstörungen sind, sowie mit dem Küchenchef Fábio Bernardino.