



Geschmeidige Kost – Essen ohne Barriere: Damit Nahrungsaufnahme nicht zu Stress wird

Utl.: Neuer Ratgeber in Kooperation von MedUni Wien und MANZ Verlag erschienen

(Wien, 17-12-2018) Geschmeidige Kost ist nicht nur ein Thema für Babys und Kleinkinder oder ältere Menschen, es gibt auch zahlreiche Erkrankungen, die mit Schluckstörungen (Dysphagie) assoziiert sind. Ungeeignetes oder lieblos zubereitetes Essen macht für die Betroffenen die Nahrungsaufnahme zu einem enormen Stressfaktor. Aber es gibt eine Alternative: Geschmeidige Kost. Wie man diese richtig zubereitet, welche Nahrungsbestandteile und Gewürze dafür geeignet sind und wie man generell mit Schluckstörungen richtig umgeht, das beschreiben der Sportarzt und Präventivmediziner Piero Lercher von der MedUni Wien und der HNO-Experte Boban Erovic vom Evangelischen Krankenhaus Wien sowie die Dysphagie-Betroffene Claudia Braunstein im nun erschienenen Ratgeber „Geschmeidige Kost – Essen ohne Barriere“ in Kooperation von MANZ Verlag und MedUni Wien.

„Schluckstörungen sind häufiger als man annimmt“, sagt Piero Lercher. „Man denke da beispielsweise an Halsschmerzen oder zahnheilkundliche Eingriffe, die zumindest für kurze Zeit das Schlucken erschweren, aber auch an Demenz- oder Schlaganfallpatienten. Ein weiterer Punkt sind iatrogen bedingte Schluckstörungen, die nach therapeutischen oder operativen Eingriffen auftreten.“ Und Erovic ergänzt: „Die größte Herausforderung sind dabei die operativen Eingriffe im Kopf-Hals-Bereich bei Tumorerkrankungen. Wenn danach auch noch durch ungeeignetes oder lieblos zubereitetes Essen die Nahrungsaufnahme zum Stress wird, kommt es zu einer massiven Einschränkung der Lebensqualität.“

Die Alternative ist die „Geschmeidige Kost“. Die Kunst barrierefreier Kost besteht einerseits in der Verwendung der richtigen Zutaten und andererseits im adäquaten Einsatz von Kräutern und Gewürzen und in der appetitlich ansprechenden Aufmachung. „Wenn diese Komponenten erfüllt sind, kann geschmeidige Kost sehr gut schmecken“, betonen die AutorInnen.

Dabei ist geschmeidige Kost im weiteren Sinn ohnehin schon ein allgemeiner Trend – auch in Gourmetkreisen: Denn die beliebten gesunden Suppen zum Mitnehmen und fruchtige Smoothies zeigen, dass geschmeidige Kost auch ein Thema für Personen ohne Schluckstörungen ist. „Die Lebensmittelindustrie hat darauf nochmal extra reagiert – mit neuen Produkten wie den sogenannten Pouches, den bekannten Quetschpackungen mit püriertem Obst und Gemüse als gesunder Snack für zwischendurch.“



Übers Riechen, Schmecken und Schlucken

Neben vielen Rezepten für geschmeidige Kost – darunter zahlreiche schmackhafte „Überraschungen“, die man nicht erwartet hätte - bietet der aktuelle Ratgeber auch einen umfassenden Einblick in die Problematik und Entstehung von Schluckstörungen sowie die anatomischen und physiologischen Grundlagen des Schluckens, Riechens und Schmeckens beim Menschen. Dazu präsentieren die ExpertInnen hilfreiche Tipps und Tricks im Umgang mit der Symptomatik – sowohl für Betroffene, als auch für Angehörige.

MedUni Wien im MANZ Verlag: Hilfreiche Ratgeber und wissenswerte Bücher

In Kooperation von MedUni Wien und MANZ Verlag sind unter dem Claim „Gesundheit.Wissen“ nun bereits sieben Ratgeber erschienen: „Pollen und Allergie“ (2015), „Bluthochdruck“ (2015), „Diabetes“ (2016), „Impfen“ (2016), „Gesundheit im Alter“ (2017) sowie „Prostatakrebs“ (2018) und „Geschmeidige Kost“ (2018). Unter dem Claim „Aspekte der Wissenschaft“ gibt es das Buch „Klimawandel und Gesundheit“, das im Sommer 2017 veröffentlicht wurde sowie die „Bionische Rekonstruktion“ (Anfang 2018).

Link zu allen Büchern und zur Online-Bestellung: <https://bit.ly/2Ji1em9>.

Buchtip: „Geschmeidige Kost – Essen ohne Barriere“, Boban Erovic, Piero Lercher, Claudia Braunstein. MANZ Verlag Wien in Kooperation mit der MedUni Wien, 180 Seiten, September 2018. 23,90 EUR. ISBN: 978-3-214-01487-2.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
**Leitung Kommunikation und
Öffentlichkeitsarbeit**
Tel.: 01/ 40 160-11501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160-11505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit 5.500 MitarbeiterInnen, 27 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.