

Gröschl, A., & Ledl, C. (2021)

Genussvoll essen und trinken mit Schluckstörung

ProLog.

216 S., € 39,90

Das Kochbuch mit dem Titel „Genussvoll essen und trinken mit Schluckstörung“, geschrieben von einem klinisch arbeitenden Experten für Dysphagie und einer versierten Diätköchin, führt Wissen aus der praktischen Arbeit und entsprechend orientierte Zubereitungs-Anleitungen zusammen. Es werden vielfältige Rezepte für die Basiskost, geeignet für PatientInnen mit leichteren Schluckstörungen sowie PartnerInnen und Familie und solche für grob und fein pürierte Kost, geeignet für Personen mit schweren Schluckstörungen, vorgestellt. Die Tipps zur einfachen Herstellung der Speisen wie z. B. der Hinweis auf den Gebrauch eines Stabmixers gehören zum Einstieg in die praktische Anleitung. Sehr übersichtlich gegliedert reihen sich auf 140 Seiten Rezep-

te von Speisen aneinander mit Beispielen für das Frühstück, über Smoothies, Suppen, vegetarische Gerichte, Kuchen und Cremes, um nur einige zu nennen. Fotos, Einkaufslisten und Zubereitungsanleitungen wechseln sich ab. Zu jedem Rezept gehört die Aufstellung der enthaltenen Nährstoffe und Kalorien. Alle Daten sind sehr ansprechend dargeboten. Es macht

Spaß, in dem Buch zu blättern und Mahlzeiten nach Vorschlag zu kochen.

Speisepläne für drei Wochen und die besondere Protein Umverteilungs-Diät (PUD) für Betroffene der Parkinson-Krankheit sind sehr arbeitserleichternd. Eine abwechslungsreiche Essensplanung wird so jedem möglich. Wissenswertes zu Schluckstörungen, Tipps und Tricks zum sicheren Essen und Trinken, zur Sondenernährung und zur Oralisierung bei Trachealkanülen runden das Buch ab.

Das Register liest sich wie in einem guten Kochbuch mit vielen schmackhaften Rezepten:

von A wie Apfelpfannkuchen bis Z wie Zucchini, gefüllt mit Sojaschnitzel. Es ist ein gelungenes Buch. Bleibt nur eins zu wünschen: Guten Appetit!

Dr. Christiane Plum, Mönchengladbach

