

Die Ernährung von Demenzkranken stellt eine große Herausforderung für die Pflegenden dar

Mehr als nur Nahrung – Essen bei Demenz

Mahlzeiten spielen im Alter eine wichtige Rolle. Sie strukturieren den Tag, rufen Erinnerungen hervor und fördern das Gemeinschaftsgefühl und die Kommunikation. Da bei Demenzkranken das Essen und Trinken eher nach dem Lustprinzip stattfindet, gilt es dieses zu fördern, indem man die Mahlzeiten zu einem angenehmen, entspannten und „appetitlichen“ Ereignis macht.

Wie wir schon in unserer Oktober-Ausgabe berichteten, ist Mangelernährung im Alter ein ernst zu nehmendes Risiko. Trotz eines leicht gesunkenen Kalorienbedarfes steigt im Alter der Nährstoffbedarf. Aber aus körperlichen, psychischen und sozialen Gründen nimmt der Appetit bei vielen Senioren ab.

Essen kann bei Demenz zum Problem werden

Bei an Demenz Erkrankten ist die Gefahr der Mangelernährung noch gravierender. Unruhe und Bewegungsdrang – häufige Begleiterscheinungen der Demenz – können den Energiebedarf verdoppeln.

Manche Betroffene vergessen, ob und wann sie gegessen haben, sie verknüpfen Hunger nicht mehr mit Essen oder

können nicht mitteilen, dass sie hungrig sind. Andere vergessen, zu kauen oder zu schlucken, erkennen nicht, was essbar ist, oder erinnern sich nicht mehr daran, wie man mit dem Essbesteck umgeht.

Erschwerend kommt hinzu, dass mit fortschreitender Erkrankung bei den meisten Menschen mit Demenz eine Schluckstörung auftritt.

Profitipps auch für zu Hause anwendbar

Eine gesunde Ernährung für diese Personengruppe stellt schon für ausgebildetes Pflegepersonal eine Herausforderung dar; für Angehörige, die zu Hause pflegen, umso mehr. Trotzdem lassen sich viele Profimethoden auch zu Hause umsetzen – mit viel Geduld, Verständnis und Zeitaufwand:

Die Vergangenheit spielt eine wichtige Rolle bei dementen Menschen. Deshalb erstellen Pflegeprofis eine Essbiografie des Patienten, welche dessen Herkunftsregion, Essvorlieben und -abneigungen (auch Lieblingsgerichte) und familiäre Esstraditionen festhält. Mit diesem Wissen kann man der betreuten Person Gerichte auf eine Art und Weise vorsetzen, die ihr vertraut ist.

Demenzkranken brauchen Struktur, um sich geborgen und sicher zu fühlen. Auch die Essenseinnahme trägt dazu bei. Sie kann mit einem Ritual eingeleitet werden, zum Beispiel mit einem Tischgebet oder einem Lied.

Alle Anwesenden sollten die Mahlzeiten gemeinsam einnehmen. Das entkräftet bei dem Betroffenen die öfter vor-



Fotos: vbaleha; Monkey Business/fotolia

Die Auswahl, Zubereitung und Darbietung der Speisen tragen viel dazu bei, dass Demenzkranke Lust aufs Essen bekommen.

kommende Angst, vergiftet zu werden, und gibt ihm die Gelegenheit, sich bei anderen abzugucken, wie gegessen wird.

Man sollte sich damit arrangieren, dass „Tischmanieren“ nicht eingehalten werden (können). Eine Mahlzeit kann sich lange hinziehen, wenn der Demenzkranke zwischendurch aufsteht. Es wird vielleicht gekleckert oder mit den Fingern gegessen. Aber Drängeln und Kritisieren überfordern und verängstigen die Betroffenen. Wichtig ist nicht wie, sondern dass überhaupt gegessen wird.

Alle Sinne ansprechen, um den Appetit anzuregen

Im Alter lassen Hör-, Seh- und Geruchssinn nach. Das mindert auch den Appetit. Deshalb ist es wichtig, die Sinne anzuregen. Das gelingt schon bei der Zubereitung des Essens:

Dünsten, Grillen und Backen verstärken den Eigengeschmack von Lebensmitteln. Ebenso werden flüssige Speisen intensiver im Geschmack wahrgenommen als feste. Hier kommt hinzu, dass Suppen gerade auch bei Kaubeschwerden vorteilhaft sind.

Mit fortschreitendem Alter wird sauer oft als bitter wahrgenommen und abgelehnt, süß dagegen noch gut identifiziert. Dies sollte auch bei den Gerichten berücksichtigt werden.

Fettige Speisen haben zwar einen starken Eigengeschmack und viele Kalorien, aber sie verweilen lange im Verdauungssystem. Dann hat der Betroffene keinen Hunger bei der Anschlussmahlzeit. Zudem kann zu viel Fett Verdauungsprobleme verursachen. Besser ist es, die Speisen mit hochwertigen Fetten anzureichern, wie sie in Avocado, Nussmus, Kokosöl etc. enthalten sind.

Bei Schluckbeschwerden bietet sich das Pürieren von Speisen an. Aber bitte die Kom-

ponenten einzeln pürieren und anbieten! Denn ein undefinierbarer Brei verschlägt auch Gesunden den Appetit.

Häppchen für „unterwegs“ statt zappelig am Tisch

Der Tastsinn bleibt im Alter gut erhalten. So ist es verständlich, dass auch Essen angefasst wird, um es zu erkennen oder zu überprüfen. Dem kommt sogenanntes Fingerfood entgegen. Das sind Speisen in kleinen Portionen, die mit einem oder zwei Bissen aufgegessen sind. Von Belang ist deren Konsistenz: nicht krümelig, klebrig, zu weich oder heiß. Die Happen können am Tisch gegessen werden, aber auch zwischendurch und beim Gehen (Ernährungskonzept „Eat by walking“). Das Fingerfood – etwa kleine Kuchen, Mini-Omelettes, Fleischbällchen oder Käsewürfel (natürlich ohne Spieße!) – kann man an verschiedenen „Stationen“ anbieten, an denen die Demenzkranken vorbeikommen und stehen bleiben.

Wichtig ist es, dabei auf Hygiene zu achten: Zwischendurch immer wieder die Hände feucht abwischen und aufpassen, dass Essen nicht gesammelt wird und nicht zu lange herumsteht. bg



Auf folgenden Internetseiten gibt es hilfreiche Broschüren zum Herunterladen:

„Ernährung in der häuslichen Pflege von Menschen mit Demenz“ (Kosten: 4 Euro) auf: www.deutsche-alzheimer.de.

„Essen und Trinken bei Demenz“, „Kau- und Schluckstörungen im Alter“ u. a., kostenlos unter: www.dge-medienervice.de/gemeinschaftsverpflegung.html.

Tipps, die Appetit machen



Fotos: jvezani; cook_inspire; ricka_kinamoto/fotolia

Fingerfood, farbenfrohe Suppen und gehaltvolle Shakes sind ideal für Demenzkranke.

- Das Blubbern der Kaffeemaschine, das Klappern des Geschirrs beim Tischeindecken, der Geruch von Speck, der in der Pfanne brutzelt oder von frischen Kräutern – Düfte und Geräusche wecken den Appetit. Wenn der Demenzkranke bei der Zubereitung des Essens dabei ist, nimmt ihm das auch die Angst, vergiftet zu werden.
- Pikante Speisen können mit Süßstoff oder Obst versüßt werden.
- Gewürze und Kräuter geben Geschmack und man spart am Salz.
- Suppe wird mit Sahne oder einem Klacks (gefrorener)

- Butter angereichert.
- Ein gehaltvolles Frühstück kann z. B. aus Joghurt, Nussmus, Müsli, Honig und einem Teelöffel Öl bestehen.
- Keine Getränke kurz vor dem Essen reichen! Besonders kohlenstoffhaltige Getränke mindern den Appetit.
- Auch über Getränke lässt sich die Kalorienzufuhr erhöhen, entweder mit Spezialprodukten oder kostengünstig selbstgemacht, z. B. mit einem Shake aus Sahne, Joghurt, püriertem Obst und Vanillezucker; oder aus Sahne, Banane und Ahornsirup und (nach Belieben) Kakao.
- Mit geschmacksneutralen Pulvern lassen sich Getränke

- andicken.
- Hochkalorische Suppen wiederum können als Getränk angeboten werden.
- Damit Mineralwasser im Glas zu erkennen ist, wird es mit ein paar Tropfen rotem Saft eingefärbt.
- Den Esstisch kontrastreich eindecken, damit die darauf befindlichen Komponenten alle gut erkennbar und voneinander zu unterscheiden sind: helle Speisen in farbigen Tellern oder eine farbige Tischdecke bei weißem Geschirr.
- Mit Deko sollte man zurückhaltend sein. Sie lenkt ab und kann mit Essbarem verwechselt werden.