

RATSCHLÄGE FÜR DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG



Alzheimer-Kranke sind körperlich normal und erfreuen sich oft bester Gesundheit.

- Die Ernährung sollte jedenfalls ausgeglichen und vielseitig sein. Zu vermeiden ist eine monotone Ernährung ohne Gleichgewicht der Nährstoffe. Die Kost sollte Appetit anregend zubereitet und angerichtet sein, um einladend zu wirken. Zu starke Geschmacksstoffe wie Knoblauch und Zwiebeln sind besser zu vermeiden.
- Man sollte täglich 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit trinken, was 8 -10 Tassen entspricht. Empfehlenswert sind *Leitungswasser, Mineralwasser, mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetees*. Ungeeignet, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken, sind dagegen *Kaffee, grüner und schwarzer Tee, Milch und alkoholische Getränke*. Es kann von Vorteil sein, sich an einen täglichen Getränkeplan zu halten, um nicht zu wenig Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Besondere Aufmerksamkeit erfordert, wer an Erbrechen, Durchfall oder Diabetes leidet bzw. harntreibende oder abführende Mittel einnimmt. Durch Schwitzen wird in Hitzeperioden mehr Flüssigkeit ausgeschieden.
- Man sollte täglich 5-6 kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen. Energiegleichgewicht und Ernährungsstatus sollten einander entsprechen.
- Die Proteinzufuhr sollte zur Hälfte tierischen Ursprungs (*Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte*) und zur Hälfte pflanzlichen Ursprungs sein (*Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln*).
- Die richtige Menge an Stärke in den Nahrungsmitteln (*Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln*) sichert die Energiezufuhr.
- Tierische Fette (Butter, Schmalz, Rahm) sollten durch Pflanzenöle (*kalt gepresstes Oliven- oder Samenöl*) ersetzt werden.
- Vitamine: Eine vitaminreiche Kost, besonders die Aufnahme der Antioxidantien A,C und E ist wichtig, um die freien Radikalen und das Altern des Gehirns zu bekämpfen. Um genügend Reserven davon anlegen zu können, sollte man viel *frisches Obst und Gemüse der Saison, Milch und Milchprodukte sowie Fisch* zu sich nehmen. Vitamin E ist in *Trockenfrüchten* in hoher Menge vorhanden (Vorsicht-Trockenfrüchte sind sehr kalorienreich !), *in kalt gepresstem Olivenöl und in Samenöl*. Wichtig ist auch die Zufuhr an Vitamin B12, das die Außenhaut der Nervenzellen anregt und eine gute Gehirnfunktion erhält. Es findet sich in Nahrung tierischen Ursprungs wie *Fleisch, Fisch und Käse*.

- Mineralsalze: Täglich sind 3-4 Portionen *Milch und Milchprodukte* ratsam, da sie Kalzium enthalten, das der Entkalkung der Knochen vorbeugt .
- Vorsicht bei *Speisesalz* - übermäßiger Gebrauch kann den Flüssigkeitsentzug verstärken.

Probleme bei der Nahrungsaufnahme verstärken sich mit dem Fortschreiten der Krankheit. So kann Nahrungsverweigerung auftreten, besonders, wenn die Kranken die Speisen als ungewohnt empfinden. Die Kranken vergessen evtl., dass sie bereits gegessen haben, sie haben Schwierigkeiten beim Gebrauch des Bestecks, beim Schlucken, oder sie leiden an Appetitlosigkeit. Um diesen Schwierigkeiten zu begegnen, sollte man darauf achten, dass die Kranken eine gewisse Selbständigkeit behalten und sie unterstützen, wenn sie selber essen wollen; gute Tischmanieren und Sauberkeit sollten dabei zweitrangig sein.

- **Schluckbeschwerden:** feste und flüssige Kost abwechseln, zu harte, trockene Speisen vermeiden, Nahrungsmittel klein hacken oder, wenn nötig, pürieren. Saures wie Zitronensaft vermeiden, wenn Tendenz zu verstärkter Speichelbildung besteht.
- **Verstopfung:** ballaststoffreiche Nahrung (*Gemüse, Vollkornmehl, Haferflocken*) oder Kleie, dazu genügend Flüssigkeit. Die Milchfermente im *Joghurt* unterstützen die Bakterienflora und beugen der Verstopfung vor. Blähende Nahrungsmittel (*Hülsenfrüchte, Kraut und Karfiol, frisches Brot*) besser vermeiden.
- **Schlaflosigkeit:** Die Hauptmahlzeit zu Mittag einplanen, um zu vermeiden, dass es in der Nacht zu Verdauungsproblemen kommt und, wenn nötig, die Flüssigkeitszufuhr am Abend einschränken, damit die Kranken nicht wegen Harndrang aufwachen.