

# RAT UND HILFESTELLUNGEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

## Wie kann eine ausgewogene Ernährung für Menschen mit Demenz gefördert werden



Im Verlauf einer demenziellen Erkrankung können neben fortschreitendem Verlust kognitiver Fähigkeiten auch Verhaltensweisen auftreten, die eine ausgewogene Ernährung erschweren. Die Situationen, mit denen Betreuer/innen konfrontiert sind, können sehr unterschiedlich sein.

### Aspekte, die das Essen und Trinken bei Menschen mit Demenz erschweren:

- Erhöhter Energiebedarf : Bei erhöhtem Bewegungsdrang und Unruhe
- Gestörtes Hunger- und Sättigungsgefühl: Manche Menschen haben einen übergroßen Appetit und essen ständig, ohne eine Sättigungsgrenze zu spüren, andere wiederum vergessen zu essen, sie spüren keinen Hunger und Durst (z.B. auch auf Grund von Bewegungsmangel). Oder Körpersignale wie Hunger werden nicht mehr richtig gedeutet: Der Betroffene verspürt zwar Hunger, weiß aber nicht, was dieses Empfinden bedeutet. Daher isst er womöglich zu wenig oder gar nicht.
- Zielgerichtetes Handeln ist nicht mehr möglich: Menschen mit Demenz vergessen häufig, was sie tun müssen, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen bzw. können dabei nicht geplant vorgehen. Um den Hunger zu stillen, müssen viele Handlungsschritte durchlaufen werden. Wie viele Schritte z.B. durchlaufen werden müssen, um ein Käse-brot vorzubereiten: Der Betroffene verspürt Hunger → er muss vom Sofa aufstehen → er muss die Küche finden → er muss den Kühlschrank finden und öffnen → er muss die richtigen Zutaten auswählen → er muss Messer und Teller finden → er muss sich eine Scheibe Käse abschneiden und das Brot belegen → jetzt erst kann er es essen.
- Verlust von Fertigkeiten und Kompetenzen: Häufig kann der Mensch mit Demenz den Umgang mit Besteck, Serviette, Geschirr oder Gläsern nicht mehr bewerkstelligen oder weiß im späteren Stadium nicht mehr, wie er die Hand zum Mund führen kann. Ist er sich seiner Fehlhandlungen bewusst, schämt er sich womöglich und vermeidet aus diesem Grund z.B. in Gesellschaft zu essen... oder er konzentriert sich stark darauf, alles richtig zu machen, was für ihn äußerst anstrengend ist und der Grund sein kann, warum er das Essen vorzeitig beendet.

- Veränderte/verminderte Erkennungsfähigkeit: Im Verlauf der Krankheit erkennen Betroffene vielfach Speisen und Getränke oder auch das Besteck nicht als solche. Folglich werden damit auch keine passenden Handlungsschritte assoziiert: Menschen sitzen vor dem gedeckten Tisch und wissen nicht, dass es sich bei den „bunten Sachen“ um Speisen handelt oder (z.B.) das Käsebrod mit Tomate hat keine Ähnlichkeit mit dem gespeicherten Prototyp vom Butterbrod „von früher“.
- Handlungsabbrüche: Menschen mit Demenz verlieren oft den Faden bei dem was sie tun, ihre Konzentration bricht ab. Z.B. hören sie nach einigen Bissen auf zu essen und es bedarf einer Aufforderung bzw. einer Unterstützung (durch Führen/Begleiten der Bewegung), damit sie weiter essen.
- Störungen in der Umgebung/Außenreize: Demenziell veränderte Menschen können sich nicht mehr auf mehrere Reize gleichzeitig konzentrieren, sie sind ablenkbarer. D.h. dass sie z.B. durch Gespräche, Radio, Geschirrkloppern abgelenkt sind und womöglich vergessen, ihre Mahlzeit einzunehmen.
- Veränderter Geruchs- und Geschmackssinn: Im Alter lässt die Fähigkeit nach, Gerüche differenziert wahrzunehmen. Durch ein vermindertes Geruchsempfinden verändert sich entsprechend auch der Geschmack von Lebensmitteln. Bittere, salzige und saure Speisen und Getränke werden deutlich schlechter erkannt als Süßes. Zudem werden sie oft für „giftig“ gehalten und ausgespuckt. Das erklärt die Vorliebe von Menschen mit Demenz für süße Speisen.
- Vergessene Benimmregeln: Erlernete Tischmanieren können verloren gehen oder nicht mehr den eigenen entsprechen z.B. alle Beteiligten sitzen am Tisch, bevor man mit dem Essen beginnt. Der Kranke rülpst, benutzt die Finger, schüttet Nahrungsmittel durcheinander oder verteilt sie auf dem Tisch...
- Selbstbestimmung: Aus Sorge, dass der demenziell veränderte Mensch nicht genug isst oder trinkt, wird ihm regelrecht Nahrung und Flüssigkeit aufgedrängt mit der Folge, dass er sich bevormundet fühlt und die Nahrungsaufnahme erst recht ablehnt.
- Probleme im Mundbereich: Unabhängig vom Stadium der Demenz können auch Probleme im Mundbereich das Essen beeinträchtigen, und die Nahrungsaufnahme wird zur Qual (wichtig: Schmerzäußerungen, Kauen auf nur einer Mundseite, Passform der Zahnprothese, wundete Stellen im Lippen- und Mundbereich...)
 

Kau- und Schluckstörungen treten mit zunehmender Demenz immer häufiger auf und erhöhen das Risiko des Verschluckens oder Einatmens in die Lunge. Wenn Schluckstörungen frühzeitig erkannt werden und darauf reagiert wird, kann das erheblich zur Lebensqualität des Betroffenen beitragen.

Symptome bei evtl. Schluckstörungen:

  - Andauerndes Husten und Räuspern bei den Mahlzeiten
  - Speichel- und Nahrungsaustritt aus dem Mund
  - Häufiges Verschlucken und Husten beim Essen
  - Vielfaches Schlucken ohne Transport der Nahrung in die Speiseröhre
  - Verbleiben der Nahrung am Gaumen, im Mund oder Wangentaschen nach der Mahlzeit

- Ablehnung der Nahrungsaufnahme
- Gurgelnde und belegte Stimme
- Erhöhte Temperatur, Lungenentzündung

Die möglichen Ursachen für eine verminderte Nahrungsaufnahme können also sehr unterschiedlich sein. Essen bedeutet Lebensqualität, und oberstes Ziel sollte eine möglichst regelmäßige und ausgewogene Ernährung sein, die dem Betroffenen so lange wie möglich eine selbstständige Nahrungsaufnahme ermöglicht.

### Nun einige **Tipps:**

- Achten Sie auf eine möglichst entspannte Atmosphäre bei den Mahlzeiten oder Essensangeboten. Fühlt sich der Mensch mit Demenz unter Druck, wird er kaum mit Genuss etwas zu sich nehmen.
- Binden Sie den Menschen mit Demenz je nach seinen individuellen Restfähigkeiten und seiner jeweiligen Tagesform in die Vor- und Nachbereitung der Mahlzeiten ein (z.B. gemeinsam Einkaufsliste vorbereiten, gemeinsamen Einkauf tätigen, den Einkauf verstauen, Kartoffeln schälen, Gemüse waschen und schneiden, Tisch decken, Geschirr spülen und ab-trocknen, sich Rezepte erklären lassen – auch von früher). Achten Sie dabei, den Betroffenen nicht zu überfordern. Hilfe zu geben und Erfolgserlebnisse zu haben, fördert das Selbstwertgefühl und führt die Person langsam an die Esssituation heran.
- Bei der Tischgestaltung setzen Sie Kontraste ein, damit die Gegenstände auf dem Tisch gut zu erkennen sind. Wählen Sie eine Tischdecke in einer anderen Farbe als das Geschirr, verzichten Sie auf stark gemusterte Tischdecken oder Servietten. Denken Sie auch an kontrastreiche Farben bei Getränken in den Trinkgläsern. Bei Menschen mit Demenz ist das räumliche Sehen eingeschränkt, besonders die Tiefenwahrnehmung. Dadurch könnten sie irritiert sein und nicht zum Essen kommen, wenn sie z.B. versuchen, die Blume auf der Tischdecke zu pflücken.
- Decken Sie den Tisch übersichtlich. Zu viele Ablenkungen verwirren. Bieten Sie einen Gang nach dem anderen an.
- Achten Sie auch auf eine gute Beleuchtung ohne Blendungen.
- Regen Sie den Appetit durch sensorische Reize an. Z.B. hilft der Geruch von Kaffee oder Speisen Menschen sich zu orientieren und zu erkennen, dass es sich um die Zubereitung einer Mahlzeit handelt.
- Nutzen Sie die persönliche Essgeschichte des Menschen mit Demenz – Vorlieben und Abneigungen, Gewohnheiten, persönliche Erfahrungen. Das Einhalten der Rituale schafft Orientierung, Sicherheit und Wohlbefinden (z. B. Hände waschen, Tischgebet, einen guten Appetit wünschen, Zuprosten, Sonntagsbraten, fester Tischplatz, feste Essenszeiten, Feste feiern...).
- Wenn die Person nicht sitzen bleiben will, üben Sie keinen Druck aus, sondern bieten Sie Mahlzeiten „aus der Hand“ an (kleine Häppchen, Brötchen, kleine vorbereitete Obststücke)
- Bedarf es einer Hilfestellung bei der Nahrungsaufnahme, bedenken Sie, dass die Fähigkeit zur Nachahmung meist lange erhalten bleibt, machen Sie die Handlungen vor. Jede Hilfestellung

bedarf einer einfühlsamen Anleitung. Bekommen Sie ein Gefühl für die Geschwindigkeit, mit der der Betroffene essen möchte (kein Drängeln...) und achten Sie auf eine angemessene Temperatur und Konsistenz der Speisen.

Falls das Essen mit dem Besteck nicht gelingen sollte, bereiten Sie Mahlzeiten vor, die gut mit dem Löffel gegessen werden können – lassen Sie den Menschen den Löffel halten und führen Sie die Bewegung selbst aus (durch „Führen“ kann man den Automatismus wecken). Setzen (nicht stehen) Sie sich immer neben den Menschen mit Demenz und nicht gegenüber (weil spiegelverkehrt), der Teller soll vor dem Betroffenen sein (damit er als eigener erkannt wird). Wenn nicht mehr mit dem Löffel gegessen werden kann, können Sie Mahlzeiten vorbereiten, die gut mit den Händen gegessen werden können; so gelingt es ihnen immerhin, die Selbstständigkeit und Selbstbestimmung zu verbessern.

- Um den Schluckvorgang positiv zu beeinflussen, achten Sie auf jeden Fall bei der Nahrungsaufnahme auf eine aufrechte Sitzhaltung (auch noch 20 Minuten nach dem Essen), ein Abstützen beider Füße auf dem Boden, eine Kopfhaltung leicht nach vorne gebeugt, und nach jedem Bissen sollte der Mund vollständig entleert sein. Schaffen Sie eine ruhige Umgebung, damit sich der Betroffene vollkommen auf die Interaktion mit Ihnen und die Nahrungsaufnahme konzentrieren kann. Bieten Sie ihm nun kleine Portionen an, denn ein üppig gefüllter Teller kann zu Resignation führen („wie soll ich das nur schaffen“) oder auch zu schnellem Hinunterschlingen.
- Die Sorge um eine ausreichende Trinkmenge sollte jedenfalls auch im Vordergrund stehen, da eine Dehydratation (Austrocknung) bereits nach wenigen Tagen z.B. eine plötzliche Verwirrtheit verursachen kann. Wie Sie sicherlich wissen, wird das Durstgefühl mit zunehmendem Alter immer weniger wahrgenommen; deshalb sollte darauf geachtet werden, dem Betroffenen häufiger Getränke anzubieten.  
Einige Empfehlungen, wie das Durstgefühl geweckt werden kann:
  - Wecken Sie die Aufmerksamkeit und das Durstgefühl durch das Geräusch beim Öffnen einer Flasche und Einfüllen der Gläser. Das Eingießen animiert unmittelbar zum Trinken (besonders, wenn die Person es noch selber tut).
  - Auch eine gefüllte Kanne oder ein Glas haben Aufforderungscharakter.
  - Es ist wenig sinnvoll zu fragen: „Möchtest du trinken“ oder „Jetzt musst du trinken“.  
Vielmehr sollten sie zum Trinken einladen mit „das schmeckt köstlich, probiere einmal“!  
Auch gemeinsamen Anstoßen mit einem Prost und gemeinsames Trinken animieren.

**Absolut gesunde Ernährung spielt für Menschen mit Demenz nicht unbedingt die Hauptrolle – wichtig ist, dass es ihnen schmeckt und sie ausreichend Nährstoffe und Flüssigkeit bekommen. Essen soll eine positive, angenehme und soziale Erfahrung bleiben können.**

*Quellenverzeichnis:*

*Themenheft Demenz: Pflege und Betreuung ([www.ppm-online.org](http://www.ppm-online.org))*

*Dr. med. Günter Krämer: Alzheimer Kranke betreuen ISBN 3-89373-318-3*