

Unser Demenzlexikon

Hier möchten wir Ihnen Begriffe rund um das Thema Demenz erläutern. Diesmal geht es um den Buchstaben **E**.

E wie *Ernährung bei Demenz*

(ok) Störungen im Ess- und Trinkverhalten sind eine der typischen Begleiterscheinungen einer Demenzerkrankung. Das kann Betreuende, vor allem in der häuslichen Pflege, unter erheblichen Druck setzen – sie haben Angst, dass der Mensch mit Demenz durch Mangelernährung oder Dehydrierung (Flüssigkeitsmangel) Schaden nimmt.

Mögliche Veränderung in den Ernährungsgewohnheiten bei Menschen mit Demenz im mittleren und fortgeschrittenen Stadium

- Das Hunger- und Durstgefühl schwächt sich generell im Alter und insbesondere bei einer Demenzerkrankung ab. Bei einer normalen Mahlzeit ist der Betreffende schneller satt.
- Das Hunger- und Durstgefühl wird bei einer Demenz nicht mehr unbedingt als solches wahrgenommen.
- Speisen werden nicht mehr also solche erkannt, der Mensch mit Demenz weiß schlicht nicht, was er mit »dem bunten Zeug« (dem Essen) anfangen soll.
- Der Mensch mit Demenz erinnert sich nicht, wann er zuletzt gegessen und getrunken hat. Das Gefühl für die Tageszeit geht verloren und damit der Sinn für die »richtige« Mahlzeit zur »richtigen« Zeit.

- Im Alter und insbesondere zu Beginn einer Alzheimer-Erkrankung lässt der Geruchssinn nach. Der Appetit, also die besondere Lust auf eine Speise, ist stark mit dem Geruchssinn verbunden. Positive Gerüche, die angenehme Gefühle auslösen und somit Appetit machen, werden nicht mehr so gut wahrgenommen.
- Der Geschmackssinn bleibt auch bei einer Demenzerkrankung relativ gut erhalten. Generell bleibt im Alter am längsten die Wahrnehmung für süß bestehen: Deswegen haben viele Menschen mit Demenz eine Vorliebe süße Speisen.
- Das Bewusstsein für die Bedeutung der Ernährung als lebenserhaltende Notwendigkeit ist nicht mehr vorhanden.
- Durch Medikamente, die zum Beispiel den Speichelfluss einschränken, schlecht sitzende Zahnprothesen oder alters- bzw. krankheitsbedingte Schluckbeschwerden kann die Nahrungsaufnahme massiv erschwert werden. Äußern kann der Betroffene dies jedoch nicht mehr. Essen wird als unangenehm, mühsam oder gar schmerzhaft empfunden, so dass zum Beispiel auch Speisen, die eigentlich immer gerne gegessen wurden, plötzlich abgelehnt werden, ohne dass im ersten Moment klar scheint, warum.
- Der Umgang mit Besteck gelingt nicht mehr oder der Sinn wird nicht mehr erkannt. Deshalb werden dann die Finger verwendet.
 - Auch Geschirr und seine Handhabung werden zum Problem. Oft wird das Essen einfach





nicht mehr erkannt, zumal wenn das Essen, das Geschirr und die gesamte Tischgestaltung nicht attraktiv sind. Das Essen hat dann keinen Aufforderungscharakter mehr.

- Innere Unruhe, leichte Ablenkbarkeit und Bewegungsdrang kann dazu führen, dass Mahlzeiten ständig unter- oder abgebrochen werden.
- Durch einen hohen Bewegungsdrang, wie er bei einer Demenzerkrankung häufig vorkommt, steigt der Kalorienbedarf stark an.

Mögliche Lösungen und Hilfestellungen

- Essen kann eine hohe Bedeutung als ein festes Ritual in einem ansonsten oft sehr ereignislosen Alltag haben. Es bedeutet somit für viele Menschen Lebensfreude und Qualität.
- Eine entspannte Atmosphäre erleichtert die Nahrungsaufnahme. Der Duft von Kaffee und frischen Brötchen, das Klappern von Geschirr und die Zeitung auf dem Tisch lösen im Langzeitgedächtnis möglicherweise Erinnerungen an schöne Frühstückssituationen aus. Auch vertraute Personen am Tisch gehören dazu.
- Der Tisch sollte nicht zu üppig gedeckt sein –

was nicht heißt, dass nicht ein schön gedeckter Tisch die Freude am Essen deutlich steigern kann – da das den Menschen mit Demenz leicht ablenken kann.

- Das Verhalten am Tisch sollte nicht kritisiert oder korrigiert werden. Wichtig ist, *dass* gegessen und getrunken wird, nicht *wie*. Hilfreich ist *Fingerfood*, also Nahrung, die gut mit den Händen zu essen ist, vor allem dann, wenn Besteck nicht mehr benutzt werden kann.
- Bei der Auswahl geeigneter Speisen und Getränke ist nicht unbedingt wichtig, was der Betreffende früher gemocht hat oder was landläufig als gesunde und ausgewogene Ernährung angesehen wird, sondern das, was der Betreffende in dieser Situation mit Genuss und in ausreichender Menge annimmt. Sollten bei einer sehr eingeschränkten Vorliebe Mangelerscheinungen drohen, können auch künstliche Zusatzstoffe (zum Beispiel Vitamine) zugesetzt werden.
- Wegen des veränderten Geschmacksempfindens bevorzugen viele Menschen mit Demenz süße Speisen. Scheuen Sie sich also nicht, auch auf den ersten Blick etwas sonderliche Kombi-

Fortsetzung*Unser Demenzlexikon:**E wie Ernährung bei Demenz*

nationen anzubieten: Leberwurstbrot mit Honig, Sauerkraut mit Rübensirup, Hackfleischsoße mit Marmelade. Nur Mut – Hauptsache, dem Betreuten schmeckt es.

- Wählen Sie bei drohendem oder bestehendem Untergewicht bei Milchprodukten immer die fettreicheren aus.
- Übrigens: Zucker und Fette bilden im Gehirn Serotonin, einen Botenstoff, der positive Gefühle auslöst, also einen zusätzlichen guten Effekt hat.
- Bei Kau- und Schluckbeschwerden gibt es mittlerweile wunderbare Darreichungsformen von schön gestalteter pürierter bzw. gemixter Kost, die nichts mehr mit dem oft noch üblichen unansehnlichen Einheitsbrei von Großküchen gemein hat. Bitte lesen Sie hierzu auch den nebenstehenden Bericht zu »Smooth Food« von *Herbert Thill*.

Quelle: Ernährung in der häuslichen Pflege Demenzkranker/ Band 5 der Praxisreihe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Die Broschüre kann für 4,- € zzgl. Versandkosten bei der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg bestellt werden.

Literaturhinweise

zum Thema Ernährung und Demenz unter

- www.alzheimer-bw.de
 - Infoservice
 - Literatur & Filme → Ernährung

Unser Tipp

Am 11. Dezember 2013 widmet sich der Dipl. Pflegewissenschaftler *Christian Kolb* bei unserer Stuttgarter Vortragsreihe *Mit Demenz leben* ebenfalls dem Thema Ernährung bei Menschen mit Demenz (siehe Seite 5).

EssErleben

Durch **smoothfood**® zu mehr Lebensqualität

*Bereits in unserer letzten Ausgabe haben wir Sie über das neue Projekt **EssErleben** der Samariterstiftung Nürtingen informiert.*

*Ziel des Projektes ist es, Essen und Trinken auch bei Kau- und Schluckbeschwerden leichter und attraktiver zu gestalten und die Lebensqualität durch **smoothfood** (»sanftes Essen«) zu erhöhen. Gerne ist hier auch die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg als einer der Kooperationspartner mit dabei!*

*Diesmal gibt Herbert Thill, Küchenmeister und Mitbegründer von **smoothfood**, einen weiteren Einblick in diese Zubereitungsform. Viele Anregungen sind durchaus auch auf den häuslichen Rahmen übertragbar.*

Mit dem Konzept »**smoothfood**® fünf Sterne für die Heimküche« wird versucht, neue Maßstäbe in der Verpflegung alter und hilfebedürftiger Menschen zu setzen und zu einem ganzheitlichen und positiven Verständnis der Pflege und Verpflegung zu gelangen. Dabei stehen die Kompetenzen der Klienten sowie das Selbstverständnis des Kochs an erster Stelle und bieten so die Basis für eine gesunde, abwechslungsreiche und raffinierte Ernährung in all ihren Formen.

Neue Wege in der Ernährung von Menschen mit Schluckstörungen

smoothfood® will dem Schattendasein der Kostformen* abhelfen. Deshalb steht »**smoothfood**® fünf Sterne für die Heimküche« für ernährungsphysiologisch hochwertige Lebensmittel mit geschmeidiger Konsistenz. Die Zubereitung von



smoothfood[®] kombiniert klassische Techniken mit der Molekularküche und schafft so die ideale Grundlage für eine bessere Ernährung für Menschen mit Schluckstörungen. Durch das vielfältige Angebot der einzelnen Kostformen ist es möglich, Menschen, die mit einer Magensonde ins Heim kommen, Stück für Stück Lebensqualität durch Nahrungsaufnahme zurück zu geben.

Geschmacksluft und Schaum

Möglich ist dies in einem ersten Schritt durch die sogenannte *Air* (Geschmacksluft). Mit ihr wird basal stimuliert, die Geschmacksluft zerfällt im Mund wie ein Badeschaum, so dass man hier nicht zwangsläufig schlucken muss. Die Geschmacksluft kann dann nach einiger Zeit durch einen festen cremigen Schaum aus der Whipperflasche abgelöst werden. Dieser Schaum weist die Konsistenz von Sahne aus dem Sahnebläser auf. Leicht cremig und langsam fließend, so dass der Bewohner mit massiven Schluckstörungen noch den Schluckreflex auslösen kann. Anschließend kann nach entsprechender Verbesserung die nächste Kostform ausprobiert werden. Diese wäre dann passierte Kost.

Durch das genaue Unterscheiden der einzelnen Kostformen können wir auch das Gefühl von Entmündigung entschärfen. Es wird genau hingeschaut, welche Form der Kost für die jeweilige Mahlzeit nötig ist. So ist es jederzeit möglich, andere Kostformen oder Teilkomponenten anzubieten, quasi ein Kostform-Baukastensystem.

* Unter *Kostformen* versteht man Ernährungsformen, die aus gesundheitlichen oder weltanschaulichen Gründen bestimmte Lebensmittel ausschließen oder in einer besonderen Darreichungsform zu sich genommen werden.

Gesunde Ernährung soll helfen, Gesundheit zu erhalten und Krankheit zu bewältigen

Essen dient nicht nur dem Satt werden, es bedeutet auch ein großes Stück Lebensqualität. Diese gilt es zu fördern, fordern und zu erhalten.

Voraussetzung sind motivierte Mitarbeiter aus Pflege, Küche und der Hauswirtschaft und eine Heimleitung, die dieser Art von Verpflegung positiv gegenüber steht. Einer Verpflegung, die nicht nur optimiert und rationalisiert ist. Die Samariterstiftung Nürtingen hat sich auf den neuen Weg gegeben, um in ihren Wohngemeinschaften für mehr Lebensqualität zu sorgen. Hier wird besonderer Wert darauf gelegt, dass die Alltagsbegleiter in das Thema *smoothfood* eingeführt und anschließend begleitet werden.

Start hierfür war der Fachtag *Esserleben* am 16. Juni 2013, um Pflegekräften diese Thematik näher zu bringen, um auf dieser Seite ein besseres Verständnis für eine gute Zusammenarbeit mit den Alltagsbegleitern zu fördern. Wir alle sind die Dienstleister dieser alten Menschen, die es verdient haben, den Lebensabend in Würde verbringen zu dürfen.

Nachahmer gesucht und herzlich willkommen! Wenn Sie Informationen oder Anregungen zur Sonderkost haben wollen, besuchen Sie uns auf www.smoothfood.eu

- *Herbert Thill, Edertal, Küchenmeister und Mitbegründer von smoothfood[®]*
Telefon 0 56 23/22 97
herbert.thill@kostkonform.de