

Essen und Demenz

Das Essen gehört für viele Menschen zu den guten Momenten im Alltag. Menschen mit Demenz verlieren schrittweise ihre Fähigkeit, Mahlzeiten zuzubereiten sowie selbstständig zu essen und zu trinken. Wichtig ist es, Schwierigkeiten zu erkennen und Lösungen dafür zu finden, so dass die Freude am Essen soweit wie möglich erhalten bleibt.

Verschiedene demenzbedingte Veränderungen können das Essen und Trinken erschweren. Diese Schwierigkeiten treten jedoch nicht immer auf, und auch nicht alle gleichzeitig:

- ▲ Beeinträchtigungen im Bereich des Gedächtnisses, der Planung und der Ausführung führen dazu, dass gewohnte Alltagstätigkeiten wie Einkaufen, Kochen oder Auftischen plötzlich nicht mehr automatisch gelingen.
- ▲ Die demenzkranke Person weiss nicht mehr, wann Zeit zum Essen ist und ob sie schon gegessen oder getrunken hat. Sie kocht, isst und trinkt dann weniger (oder auch mehr), was bei alleinstehenden Personen zu Unterernährung (gelegentlich Überernährung) oder zu Flüssigkeitsmangel führen kann.
- ▲ Geruchs- und Geschmackssinn können sich verändern.
- ▲ Oft verändert sich das Verhalten: Die Person kann Tischsitten nicht mehr einhalten, ist leicht abgelenkt, vergisst zu essen, verlässt laufend den Tisch oder isst sehr langsam.
- ▲ Die demenzkranke Person mag bedrückt sein und dadurch weniger Appetit haben.
- ▲ Nicht selten haben Menschen mit Demenz einen grossen Bewegungsdrang, was den Kalorienbedarf steigert.
- ▲ Die Person kann Schwierigkeiten haben, selbstständig zu essen: Sie erkennt die Speisen nicht mehr oder weiss nicht mehr mit dem Besteck umzugehen.
- ▲ Die demenzkranke Person kann möglicherweise Hunger- und Durstgefühle nicht mehr wahrnehmen oder mitteilen. Auch das Sättigungsgefühl kann, gerade bei frontotemporaler Demenz, beeinträchtigt sein. Das dadurch entstehende heisshungrige Essverhalten geht jedoch mit fortschreitender Krankheit zumeist wieder vorbei.
- ▲ Körperliche Probleme können die Nahrungsaufnahme behindern, so etwa Schmerzen beim Kauen oder Schlucken. Insbesondere bei einer fortgeschrittenen Demenz treten häufig Schluckbeschwerden auf und machen die Nahrungsaufnahme zu einem ernsthaften Problem.

Eine demenzkranke Person läuft also Gefahr, nicht ausreichend und ausgewogen zu essen und zu trinken. Mangelernährung, Gewichtsverlust und eine körperliche Schwächung sind mögliche Folgen. Dies wirkt sich wiederum negativ auf die Alltagskompetenzen und die Lebensqualität der demenzkranken Person aus.

Doch Essen und Trinken ist nicht nur für die körperliche Gesundheit wichtig, sondern auch fürs Gemüt. Die Freude am Essen und gemütliche Mahlzeiten gehören zur Lebensqualität. Gemeinsame Mahlzeiten vermitteln das Gefühl, in einer Gemeinschaft aufgehoben zu sein. Die Freude am Essen und Trinken soll daher weiterbestehen – doch dies ist nicht immer ganz einfach.

Weiterhin genussvoll essen und trinken – nützliche Tipps

Was tun, wenn die Mahlzeiten zunehmend schwieriger werden? Ausgewogen essen ist ja auch eine Gesundheitsfrage. Hier einige Lösungsansätze.

Alleinstehende

Es kommt häufig vor, dass alleinstehende Demenzkranke nicht ausgewogen essen und trinken. Alltags-tätigkeiten wie Einkaufen, Rüsten, Kochen und Aufräumen werden je länger je schwieriger. Dies mag für Aussenstehende nicht sofort ersichtlich sein, besonders im Frühstadium und wenn keine Diagnose vorliegt. Folgende Zeichen weisen jedoch darauf hin, dass eine Person aufgrund ihrer Demenzerkrankung nicht mehr optimal isst:

- ▲ Die betroffene Person hat stark ab- oder zugenommen.
- ▲ Der Kühlschrank ist leer oder es häuft sich verdorbene Ware. Wichtige Nahrungsmittel fehlen, von anderem ist zu viel vorhanden.
- ▲ Die Person kann Küchengeräte oder den Herd nicht mehr bedienen.

Auch wenn die betroffene Person beteuert, regelmässig zu kochen und zu essen, bedeutet dies nicht, dass sie dies wirklich tut. Möglicherweise erinnert sie sich nicht.

Machen Sie sich anlässlich Ihrer Besuche selbst ein Bild: Wie kauft die Person ein? Wie kocht sie? Was isst sie? Falls das selbstständige Einkaufen und Kochen nicht mehr möglich ist:

- ▲ Könnte jemand mit ihr einkaufen und/oder kochen?
- ▲ Lassen Sie Mahlzeiten liefern. Beginnen Sie versuchsweise mit zwei, drei Mahlzeiten pro Woche. Vielleicht hilft die Spitex beim Zubereiten und vergewissert sich, dass die Mahlzeit eingenommen wird.

- ▲ Gemeinsam essen regt den Appetit an: Mit wem könnte die betroffene Person essen? Könnte sie ihre Mahlzeiten in einer Tagesstätte oder einem Heim einnehmen?

Im gemeinsamen Haushalt

Versuchen Sie – wenn immer möglich – die Mahlzeiten so zu gestalten, dass sie zu einem angenehmen Moment im Tag werden.

- ▲ Hat eine demenzkranke Person ihr Leben lang gekocht, sollte sie so lange wie möglich weiter kochen dürfen. Mit fortschreitender Krankheit braucht sie dabei allerdings Hilfe.
- ▲ Regen Sie die betroffene Person bei der Zubereitung der Speisen zum Mithelfen an, so weit es geht. Dies mag Zeit und Geduld erfordern, hilft aber, ihre Fähigkeiten länger zu erhalten.
- ▲ Lassen Sie sich ab und zu die Hauptmahlzeit liefern. Mit der gesparten Zeit können Sie zusammen die Vorspeise oder das Dessert vorbereiten.
- ▲ Essen ist auch Genuss: Ein feiner Duft, ein Lieblingsessen oder Gerichte von früher fördern den Appetit.
- ▲ Regelmässige Mahlzeiten strukturieren den Tag und helfen dem Kranken bei der zeitlichen Orientierung.
- ▲ Bei Menschen mit Demenz verstärkt sich oft die Vorliebe für Süsses. Bauen Sie süsse Speisen in den Menuplan ein.
- ▲ Das Auge isst mit: Präsentieren Sie die Speisen übersichtlich und appetitlich.
- ▲ Frische Luft und viel Bewegung regen den Appetit an: Denken Sie daran!

Selbstständigkeit beim Essen fördern

Ein demenzkranker Mensch kann beim Essen überfordert sein: Er kennt den Ablauf nicht mehr oder kann das Besteck nicht mehr handhaben. Mit der richtigen Unterstützung kann er trotz allem möglichst selbstständig essen. Dies erleichtert die Selbstbestimmung und begünstigt die Selbstachtung.

- ▲ Gestalten Sie den Tisch gemütlich, aber übersichtlich: Stellen Sie unnötige Gegenstände weg. Vermeiden Sie Ablenkung.
- ▲ Achten Sie darauf, dass die Speisen gut erkennbar sind. Kontrastreiche Muster auf Teller und Tisch-tuch verwirren, doch Kartoffelstock auf einem weissen Teller ist auch problematisch!
- ▲ Tischen Sie nur auf, was gerade gegessen werden soll.
- ▲ Essen Sie gemeinsam: Dies lädt die demenzkranke Person zum spontanen Nachahmen ein. Nehmen Sie sich Zeit.
- ▲ Benennen Sie die Speisen auf dem Teller.
- ▲ Machen Sie vor, wie vorzugehen ist und fassen Sie dies auch in Worte.
- ▲ Helfen Sie wenn nötig, die Speisen mundgerecht zu zerschneiden.
- ▲ Helfen Sie der Person schrittweise, indem Sie beim ersten Bissen das Essen auf die Gabel schieben oder die Gabel zum Mund führen. Die Person isst dann eventuell selbstständig weiter.
- ▲ Mit einem Löffel isst es sich manchmal leichter. Ein aufsetzbarer Plastik-Rand für den Teller verhindert das Herausschieben der Nahrung.

«Fingerfood» servieren

Womöglich ist es für eine demenzkranke Person einfacher, mit den Fingern zu essen oder sie tut es gar spontan. Bereiten Sie mund- und fingergerechte Mahlzeiten zu (engl. Fingerfood). Tischen Sie einen Teller auf mit kleinen Häpp-

chen in Form von Gemüsestäbchen, Früchtestückchen, Würsträdchen, Kartoffelkroketten, Fischstäbchen etc. Eine demenzkranke Person erlebt das Essen mit den Fingern positiv, auch wenn es für die Angehörigen und anderen Pflegenden zunächst eine Portion Überwindung braucht. Das Berühren der Speisen regt Sinne sowie Appetit an und vermittelt das Gefühl, noch selbstständig etwas tun zu können. Nicht selten greift die Person später wieder zum Besteck. Dieses sollte deshalb auf dem Tisch bereitliegen.

Tischverhalten

Tischsitten sind bei Demenz mit der Zeit schwer einzuhalten. Ungeduld, Unruhe, wiederholtes Aufstehen, Kleckern, unangebrachte Geräusche oder Kommentare usw. können als störend empfunden werden. Oft wagen sich Angehörige mit dem Kranken kaum mehr unter Freunde, geschweige denn ins Restaurant. Um sich nicht zusätzlich zu isolieren, lohnt es sich aber, weiterhin am sozialen Leben teilzunehmen!

- ▲ Die kranke Person hat ihr Verhalten nicht mehr im Griff. Seien Sie nachsichtig, denn erzieherische Massnahmen sind hier untauglich.
- ▲ Informieren Sie die Anwesenden wenn nötig vor der Mahlzeit diskret über die Krankheit und bitten Sie um Verständnis für auffälliges Verhalten. Sie können z.B. ein sogenanntes Alzheimer-Kärtchen herumreichen.
- ▲ Hindern Sie die betroffene Person nicht am Aufstehen. Folgen Sie ihr, falls sie den Tisch verlässt (vielleicht muss sie aufs Klo oder sucht etwas) und kommen Sie dann gemeinsam zum Tisch zurück.
- ▲ Lassen Sie die betroffene Person an den Gesprächen teilhaben.
- ▲ Nehmen Sie etwas mit, womit sich die Person beschäftigen kann.
- ▲ Wählen Sie für sich und die betroffene Person im Restaurant einen ruhigen Platz. Für Personen, die sich leicht ablenken lassen, ist es von Vorteil, wenn sie dem Geschehen im Restaurant den Rücken kehren können.

Ausreichend trinken

Fehlendes Durstgefühl oder Vergessen führen dazu, dass demenzkranke Personen zu wenig trinken. Flüssigkeitsmangel kann jedoch die Verwirrung noch verstärken. Ermahnungen und Erklärungen, damit die betroffene Person mehr trinkt, sind erfolglos, da sie wieder vergessen werden.

- ▲ Stellen Sie Getränke bereit, die auf Anklang stossen. Bieten Sie regelmässig zu trinken an. Trinken Sie gemeinsam etwas und prostern Sie sich zu.
- ▲ Benützen Sie handliche Trinkgefässe oder einen Trinkhalm.
- ▲ Behalten Sie lieb gewonnene Gewohnheiten bei, z.B. ein Glas Wein oder Bier zum Essen. Klären Sie die Verträglichkeit von Alkohol und Medikamenten beim Arzt ab oder reichen Sie alkoholfreien Wein, bzw. alkoholfreies Bier.

Spezifische Bedürfnisse

Grundprinzip ist, dass Menschen mit Demenz wie alle älteren Menschen eine normale, ausgewogene Kost brauchen.

- ▲ Braucht eine Person aufgrund ihres Bewegungsdrangs zusätzliche Kalorien, so stellen Sie zwischen den Mahlzeiten Häppchen zum Naschen bereit. Bei Schwächung und Unterernährung bieten sich eiweissreiche Zwischenmahlzeiten an.
- ▲ Isst jemand zu viel, können Sie anstelle einer grossen Hauptmahlzeit mehrere leichtere Mahlzeiten anbieten. Hat die Person den Drang zu essen, reichen Sie leichte Snacks, z.B. Früchte. Bringen Sie sonstige Lebensmittel ausser Sichtweite. Sorgen Sie für Aktivitäten und körperliche Betätigung, was die Aufmerksamkeit vom Essen weg lenkt.
- ▲ Ziehen Sie bei starker Gewichtszunahme und einer Beeinträchtigung der Gesundheit den Arzt zu Rat.

Krankheitsbedingter Nährstoffmangel

Verschiedene Krankheiten können zu unzureichender

Nahrungsaufnahme oder zu Essensverweigerung führen, Nährstoffmangel wiederum zu weiteren Krankheiten. Für die Betreuenden sind solche Gesundheitsprobleme schwer zu erkennen, dies umso mehr, als Menschen mit Demenz oft nicht selber auf ihre Beschwerden hinweisen können.

- ▲ Hat die Person Schmerzen im Mund, möglicherweise aufgrund von Entzündungen (z.B. Aphten) oder einer schlecht sitzenden Zahnprothese? Eine zahnärztliche Kontrolle schafft Klarheit. Die tägliche Zahnpflege bleibt natürlich wichtig.
- ▲ Leidet die Person an Verdauungsproblemen oder Verstopfung? Sorgen Sie dafür, dass sie sich genügend bewegt, ausreichend trinkt und ballaststoffreiche Nahrung zu sich nimmt. Lassen Sie die Ursachen für die Verstopfung vom Arzt abklären und eventuell behandeln.
- ▲ Hat die Person Schluckbeschwerden? Solche sind gerade bei einer fortgeschrittenen Demenz häufig. Besprechen Sie dies mit dem Arzt. Dieser kann eine logopädische Beratung anordnen, in der Sie konkrete Tipps erhalten, etwa die Einnahme verdickter Flüssigkeiten.

Für zusätzliche Informationen und Anregungen:

Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06
Mo – Fr: 8-12 14-17 Uhr

Andere Angehörige, z.B. in Angehörigengruppen
Pro Senectute; Rotes Kreuz
Ernährungsspezialistin
Pflegefachpersonen der Spitex
Hausärztin oder Hausarzt

Copyright 2009 und 2012 by Schweizerische Alzheimervereinigung,
2. überarbeitete Version

Redaktion: Jen Haas, Telefenteam der Schweizerischen Alzheimervereinigung.
Fachliche Mitarbeit: Martha Favre-Krättli, Pflegefachfrau und Gerontologin;
Miryam Reiz, Pflegefachfrau HF, Initiatin Fingerfood-Projekt im Rahmen
eines Alterspflegeheims.