

Richtig essen bei Demenz

Menschen mit Demenz verlieren schrittweise ihre Fähigkeit, Mahlzeiten zuzubereiten, selbständig zu essen und zu trinken. Umso wichtiger ist es, dass sie eine ausreichende und ausgewogene Ernährung erhalten. Betreuende Angehörige können die tägliche Mahlzeit so gestalten, dass die Freude am Essen möglichst lange erhalten bleibt.

Wer als Erwachsener beim Essen schon Hilfe benötigt hat, weiss, wie ausgeliefert man sich in einer solchen Situation fühlt. Jetzt denken wir uns noch ein paar Schwierigkeiten dazu: Ich erkenne nicht mehr, was ich esse, es schmeckt nach nichts. Ich habe Hunger, weiss aber nicht mehr, wie dies ausdrücken. Ich sitze vor einem vollen Teller, mir ist jedoch nicht mehr klar, was tun. Menschen mit Demenz ergeht es so oder ähnlich, sie verlieren schrittweise ihre Selbständigkeit. Folgende demenzbedingte Veränderungen können die Ernährung zum Problem machen:

- ▲ Gedächtnisschwierigkeiten führen dazu, dass gewohnte Arbeitsschritte, wie Einkaufen, Kochen oder Aufräumen, nicht mehr richtig ausgeführt werden können. Eine demenzkranke Person kocht und isst weniger oder immer das gleiche.
- ▲ Die demenzkranke Person ist depressiv und verliert die Freude am Essen.
- ▲ Die demenzkranke Person kann Hunger- und Durstgefühle nicht mehr mitteilen. Oder sie weiss nicht mehr, ob sie schon gegessen hat.
- ▲ Geruchs-, Geschmackssinn haben sich verändert.
- ▲ Die demenzkranke Person hat Schwierigkeiten selbständig zu essen: Sie erkennt die Speisen nicht mehr oder weiss nicht mehr wie mit dem Besteck umgehen.

▲ Das Verhalten hat sich verändert: Sie hat die Tischsitten vergessen, ist leicht abgelenkt, läuft ständig vom Tisch weg oder isst sehr langsam.

▲ Körperliche Probleme behindern die Nahrungsaufnahme: Eine demenzkranke Person hat z.B. Schmerzen beim Kauen oder Schlucken. Insbesondere bei einer fortgeschrittenen Demenz treten Schluckschwierigkeiten häufig auf und machen die Nahrungsaufnahme zu einem ernsthaften Problem. Es besteht Erstickungsgefahr.

▲ Die demenzkranke Person hat einen grossen Bewegungsdrang, und der Bedarf an Kalorien wird nur ungenügend gedeckt.

Eine demenzkranke Person läuft also Gefahr, nicht ausreichend und ausgewogen zu essen und zu trinken. Mangelernährung und gesundheitliche Probleme sind die Folgen. Richtig Essen und Trinken ist aber nicht nur für die körperliche Gesundheit wichtig, sondern auch fürs Gemüt. Wer erlebt sie nicht selber, die Freude, wenn er etwas Leckeres riecht oder etwas Feines isst? Wer findet es nicht gemütlich, gemeinsam mit anderen am Tisch zu essen und zu plaudern? Gemeinsame Mahlzeiten vermitteln ein Gefühl, in einer Gemeinschaft aufgehoben zu sein – auch Menschen mit Demenz. Die Freude am gemeinsamen Essen und Trinken aufrechtzuerhalten ist daher wichtig – oft aber eine grosse Herausforderung.

Ausreichend, mit Freude essen und trinken: Nützliche Hinweise

Wie sicherstellen, dass eine demenzkranke Person noch ausreichend isst? Wie mit Situationen umgehen, die das Essen zunehmend schwierig machen? Folgende Hinweise sollen helfen Probleme zu erkennen und darauf zu reagieren.

Oft braucht es keinen grossen Aufwand, um die Freude am Essen aufrecht zu erhalten: Ein feiner Duft, ein Lieblingsessen, das gemeinsame Zubereiten fördern den Appetit. Versuchen Sie – wenn immer möglich – eine Mahlzeit so zu gestalten, dass sie zu einem angenehmen Moment im Tag wird.

- ▲ Regen Sie den Appetit an durch ausreichend Bewegung an der frischen Luft.
- ▲ Regelmässige Mahlzeiten geben dem Tag eine Struktur und helfen dem Kranken bei der zeitlichen Orientierung.
- ▲ Beziehen Sie die betroffene Person in das Zubereiten der Speisen mit ein. Mitarbeit in der Küche bereitet Freude, auch wenn dies für die betreuende Person zusätzlich Zeit und Geduld bedeutet.
- ▲ Lassen Sie sich ab und zu die Hauptmahlzeit liefern. Mit der gesparten Zeit können Sie zusammen die Vorspeise oder das Dessert vorbereiten.
- ▲ Kochen Sie Lieblingsgerichte und Gerichte von früher.
- ▲ Bei Menschen mit Demenz verstärkt sich die Vorliebe für Süsses. Bauen Sie süsse Speisen in den Menuplan ein.
- ▲ Das Auge isst mit: Präsentieren Sie die Speisen übersichtlich und appetitlich.
- ▲ Reichen Sie unruhigen und appetitlosen Personen

kleine Portionen und zusätzliche Snacks zwischen den Mahlzeiten.

Selbständig essen fördern

Der Essensvorgang kann einen Demenzkranken überfordern: Er kennt den Ablauf nicht mehr, weiss nicht, wie mit dem Besteck umgehen. Unterstützen Sie den Demenzkranken in einer solchen Situation, sodass er möglichst selbständig essen kann. Dies fördert die Selbstbestimmung und -achtung.

- ▲ Gestalten Sie den Tisch gemütlich, aber übersichtlich: Stellen Sie unnötige Gegenstände weg. Vermeiden Sie Ablenkung durch Lärm (TV, viele andere Leute usw.). Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung und vermeiden Sie auffällige Motive auf Teller oder Tischdecke, sodass die Speisen erkennbar sind.
- ▲ Essen Sie zusammen und geben Sie der Person die Möglichkeit, Sie nachzuahmen.
- ▲ Nehmen Sie sich Zeit: Den Demenzkranken etwas selber machen lassen erfordert Geduld.
- ▲ Tischen Sie nur auf, was gerade gegessen wird.
- ▲ Benennen Sie die Speisen auf dem Teller. Zeigen oder erklären Sie der betroffenen Person, was sie tun soll.
- ▲ Zerschneiden Sie die Speisen.
- ▲ Mit einem Löffel isst es sich eventuell leichter. Ein aufsetzbarer Plastikrand für den Teller verhindert das Herausschieben der Nahrung.
- ▲ Helfen Sie der Person schrittweise, indem Sie beim ersten Bissen das Essen auf die Gabel schieben oder die Gabel zum Mund führen. Die Person wird so angeregt, selbst weiter zu essen.

Fingerfood servieren

Womöglich ist es für eine demenzkranke Person einfacher mit den Fingern zu essen oder sie tut es gar spontan. Bereiten Sie dann die Mahlzeiten mund- und fingergerecht vor (engl. Fingerfood). Tischen Sie einen Teller auf mit kleinen Häppchen, wie Gemüsestäbchen, Fruchtestückchen, Wursträdchen, 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 den Appetit an und vermittelt das Gefühl, noch selbständig etwas tun zu können. Nicht selten greift die Person später wieder zum Besteck, weshalb es immer auf dem Tisch bereit sein sollte.

Schwieriges Verhalten am Tisch

Die Demenz kann die Tischmanieren verändern: Die kranke Person isst unsauber, aus fremden Tellern, macht Geräusche und läuft vom Tisch weg. Oft getrauen sich Angehörige nicht mehr mit dem Kranken unter Freunde oder an die Öffentlichkeit. Ein Rückzug isoliert jedoch noch mehr; versuchen also Sie weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen!

- ▲ Die kranke Person wird ihr Verhalten nicht ändern können. Akzeptieren Sie ihr Benehmen und greifen Sie nicht zu erzieherischen Massnahmen.
- ▲ Informieren Sie die Tafelrunde vor der Mahlzeit diskret über die Krankheit und bitten Sie um Verständnis für die speziellen Manieren.
- ▲ Hindern Sie die betroffene Person nicht daran, vom Tisch wegzulaufen. Laden Sie sie ein, weiter zu essen und essen Sie gemütlich weiter. Sie kommt meistens von alleine zurück.
- ▲ Nehmen Sie für auswärts etwas mit, womit sich die betroffene Person beschäftigen kann.
- ▲ Platzieren Sie die Person auswärts so, dass sie nicht den Blicken anderer Leute ausgesetzt ist.

Ausreichend trinken

Flüssigkeitsmangel kann Verwirrung verursachen oder verstärken. Sorgen Sie also, dass die betroffene Person genügend trinkt. Sie jedoch zum Trinken zu ermahnen hat keinen Sinn, denn sie vergisst es wieder.

- ▲ Stellen Sie Getränke bereit, die auf Anklang stossen. Bieten Sie regelmässig Getränke an. Trinken Sie gemeinsam und prostern Sie sich zu.
- ▲ Benützen Sie handliche Trinkgefässe oder einen Trinkhalm.
- ▲ Behalten Sie lieb gewonnene Gewohnheiten bei, z.B. das Glas Wein oder Bier zum Essen. Bei Unverträglichkeit von Alkohol und Medikamenten schenken Sie alkoholfreien Wein, alkoholfreies Bier ein.

Wie viel essen ?

Menschen mit Demenz brauchen eine normale, ausgewogene Ernährung. Diejenigen mit einem ausgeprägten Bewegungsdrang haben zusätzliche Kalorien nötig. Eine Demenz, insbesondere eine Frontotemporale Demenz, kann jedoch das Sättigungsgefühl stören. Der Kranke weiss dann nicht mehr, wann genug ist oder hat vergessen, dass er bereits gegessen hat. Er isst übermässig. Eine solche Phase vergeht jedoch meist im fortgeschrittenen Stadium, wo der Kranke eher Gewicht verliert.

- ▲ Braucht der Kranke wegen des Bewegungsdrangs zusätzliche Kalorien, so stellen Sie zwischen den Mahlzeiten Häppchen zum Naschen bereit.
- ▲ Isst der Kranke zu viel, so servieren Sie statt einer grossen Hauptmahlzeit mehrere kleine, kalorienarme Mahlzeiten. Besteht der Drang zu essen, reichen Sie leichte Snacks, z.B. Früchte. Verstauen Sie Lebensmittel ausser Sichtweite. Bringen Sie ferner die Person dazu, sich zu bewegen, und lenken Sie sie mit anderen Aktivitäten vom Essen ab.
- ▲ Sprechen Sie bei starker Gewichtszunahme und Beeinträchtigung der Gesundheit mit dem Arzt.

Ernährungsmangel wegen Krankheit

Krankheiten können für die mangelhafte Ernährung oder Verweigerung der Nahrung verantwortlich sein. Da eine betroffene Person Gesundheitsprobleme oft nicht mehr entsprechend mitteilen kann, sind sie für betreuende Personen nicht sofort ersichtlich.

- ▲ Hat die Person Schmerzen im Mund? Möglicherweise verursachen Entzündungen (z.B. Aphten) oder eine schlecht sitzende Zahnprothese Probleme. Pflegen Sie die Zähne täglich und lassen Sie sie regelmässig kontrollieren.
- ▲ Ist die Person verstopft, leidet sie unter einem Völlegefühl? 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.
- ▲ Hat die Person Mühe mit dem Schlucken? Besonders im fortgeschrittenen Stadium der Demenz tauchen solche Probleme häufig auf. Besprechen Sie sie mit dem Arzt. Eine speziell dafür ausgebildete Fachperson (Logopädin) zeigt Ihnen, wie Sie damit umgehen können.

Mahlzeiten für alleine Lebende

Allein lebende Demenzkranke laufen häufig Gefahr nicht richtig zu essen und zu trinken. Gewohnte Arbeitsschritte, wie Einkaufen, Rüsten, Kochen und Aufräumen, bereiten immer mehr Mühe. Für Aussenstehende sind solche Schwierigkeiten nicht sofort ersichtlich, besonders im Frühstadium und wenn keine Diagnose vorliegt. Folgende Zeichen weisen darauf hin, dass eine Person aufgrund ihrer Demenzerkrankung nicht mehr richtig isst:

- ▲ Die 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 Geräte nicht mehr bedienen.

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

- ▲ Machen Sie sich selbst ein Bild, indem Sie die betroffene Person besuchen und diskret beobachten: Wie kauft sie ein? Was kocht und isst sie?
- ▲ Falls das selbständige Einkaufen und Kochen nicht mehr möglich ist: Lassen Sie Mahlzeiten liefern, von einem Mahlzeitendienst oder einem Restaurant. Beginnen Sie versuchsweise mit zwei, drei Mahlzeiten pro Woche. Die Spitex kann auch beim Zubereiten von Fertigmahlzeiten helfen.
- ▲ Gemeinsam essen regt den Appetit an: Bietet sich die Möglichkeit, dass die betroffene Person mit jemandem isst? Kann sie ihre Mahlzeiten in einer Tagesstätte oder einem Heim einnehmen?

Weitere Informationen erhalten Sie:

bei anderen Angehörigen, z.B. in Angehörigengruppen

bei der Pro Senectute, beim Roten Kreuz

bei einer Ernährungsspezialistin

bei Pflegefachpersonen der Spitex

bei der Ärztin oder dem Arzt

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

Redaktion: Jen Haas, Telefonteam der Schweizerischen Alzheimervereinigung. Folgende Fachpersonen haben mitgeholfen:

Martha Favre-Krättli, Pflegefachfrau und Gerontologin

Miryam Reiz, Pflegefachfrau, stellvertretende Teamleiterin im Alterspflegeheim Chlösterli, Unterägeri ZG.