

ERNÄHRUNG BEI DEMENZ



1 DEFINITION

Hunger- und Durstgefühl sind bei demenzerkrankten Menschen stark abgeschwächt. Im Unterschied zu gesunden Menschen, die z.B. nach einer Fastenphase wieder intensiv Hunger verspüren, fehlt Demenzerkrankten dieses Gefühl. Hinzu kommt, dass Geruchs- und Geschmackssinn durch die Krankheit häufig verändert sind.

In vielen Fällen beruhen Störungen beim Essen und Trinken auch darauf, dass Demenzkranke nicht in der Lage sind, Speisen zu erkennen oder mit Alltagsgegenständen wie einem Besteck umzugehen und komplexere Handlungen wie die Essensaufnahme zu steuern. Die Zuführung von Essen und Getränken ist daher meist nicht auf ein Nichtwollen, sondern auf ein Nichtkönnen zurückzuführen.

2. WAS KÖNNEN SIE TUN UM DIE ERNÄHRUNG ZU UNTERSTÜTZEN?

2.1 Eine gute Atmosphäre schaffen

Hintergrundgeräusche sollten vermieden werden. Schalten Sie Radio oder Fernseher daher ab. Leisten Sie Gesellschaft, denn niemand isst gerne allein.

2.2 Essen optisch ansprechend anrichten

Mahlzeiten sind optisch ansprechend zuzubereiten und anzurichten.

2.3 Geschmackssinn berücksichtigen

Am besten nehmen Demenzerkrankte süßen Geschmack wahr, während salzig, bitter und sauer weniger gut wahrgenommen werden.

2.4 Strukturen vorgeben

Feste Strukturen geben Demenzerkrankten Sicherheit. Daher sind feste Zeiten für die Mahlzeiten wichtig, auch gelernte Rituale wie das Händewaschen vor dem Essen.

2.5 Gerüche

Der Duft z.B. von frisch gebackenem Kuchen oder gebratenem Fisch kann manchmal Wunder wirken.

2.6 Regelmäßig Getränke anbieten

Demenzerkrankten Menschen fehlt das Durstgefühl, sodass sie keine Notwendigkeit sehen zu trinken.

Da Flüssigkeitsmangel bei Demenzerkrankten schnell zu akuten Verwirrheitszuständen und zu lebensbedrohlichen Situationen führen kann, müssen Getränke daher immer wieder angeboten werden und ansprechend gestaltet sein

2.7 Kauprobleme beachten

Häufig haben Demenzerkrankte Probleme beim Kauen der Nahrung. Daher sollten alle Speisen gabelweich gekocht werden.

Obst kann z.B. auch als Smoothie angeboten werden.

3 GRUNDSATZ

Demenzerkrankte sollen mit der Mahlzeit etwas Positives verbinden. Sie dürfen nicht zum Essen gezwungen werden.

4 TIPP

Weigern sich die Betroffenen den Mund zu öffnen, sind leckere Süßigkeiten oft die Lösung!

5 WICHTIG

Kontrollieren Sie Lebensmittel auf ihr Ablaufdatum Eventuell kann Sie auch ein ambulanter Dienst unterstützen. In manchen Fällen ist ein Umzug in eine stationäre Einrichtung in einem frühen Stadium der Demenz sinnvoll.

2.8 Bei der Nahrungsaufnahme unterstützen
Demenzerkrankte sollen so lange wie möglich selbstständig essen. Häufig genügen kleine Hilfestellungen, z.B. einen Löffel zu reichen oder ein Brot zu schmieren. Bei erhöhter Ablenkbarkeit, besonders aber in fortgeschrittenen Stadien der Demenz kann es hilfreich sein, den Arm der Erkrankten beim Essen zu führen.

2.9 Die Biografie berücksichtigen

Die Biografie der Betroffenen sollte im Umgang mit Demenzerkrankten besonders beim Essen berücksichtigt werden. Hier ist es wichtig, zu wissen, welche Vorlieben und Abneigungen beim Essen bestehen und welche Erinnerungen mit dem Essen verbunden werden.

Hat eine an Demenz erkrankte Person, z.B. als Kind in schlechten Zeiten, immer nur Milchsuppe essen müssen, lehnt sie diese heute vielleicht ab. War Großmutter's Grießbrei mit Zimt und Zucker früher hingegen etwas Besonderes, ist er auch heute oft noch ein Genuss.

