

Auf's Essen vergessen – spezielle Herausforderungen bei Demenz

Wenn der Geist mit fortgeschrittenem Alter vermehrt in den Ruhemodus wechselt, bleibt das nicht ohne Folgen für das tägliche Essen und Trinken. Damit verbunden brauchen Pflegende viel Zeit und Geduld sowie jede Menge Einfühlungsvermögen und Toleranz, um eine ausreichende Ernährung zu gewährleisten. Denn das Risiko einer Mangelernährung und Dehydrierung ist bei dementen höher als bei gesunden Senioren.

Gefahr der Mangelernährung

Je älter der Mensch, desto höher ist sein Risiko an Demenz zu erkranken. Laut Österreichischem Demenzbericht 2014 liegt die Häufigkeit der Alzheimer-Demenz in der Altersgruppe der 65- bis 69-Jährigen bei unter 1 %. In der Altersgruppe der 85- 89-Jährigen sind bei den Frauen 14,2 % und bei den Männern 8,8 % betroffen. Die täglichen Mahlzeiten mit Demenzkranken können für alle Beteiligten ganz schön herausfordernd sein. Nicht nur, dass Essen und Trinken schlichtweg vergessen wird, kommt noch motorische Unruhe hinzu, die den Kalorienverbrauch ansteigen lässt. Besonders ein Flüssigkeitsdefizit verstärkt den Verwirrheitszustand zusätzlich. Kommen wichtige Nährstoffe auf Dauer zu kurz, geht das mit einem schnelleren Abbau der Muskulatur und funktionellen Einbußen einher. Außerdem könnte damit ein rascheres Fortschreiten der Demenzerkrankung verbunden sein.

Warum Demenz die Nahrungsaufnahme erschwert

- Demenzkranke können Gefühle wie Hunger, Durst oder Sättigung nicht mehr einordnen oder nicht oder kaum verbal ausdrücken.
- Manchmal vergessen sie auch einfach auf's Einkaufen, Essen und Trinken oder darauf, dass der Kühlschrank eigentlich voll ist.
- Häufig geht die Fähigkeit zum Kochen verloren.
- Leichte Ablenkbarkeit und großes Bewegungsbedürfnis erschweren es, bis zum Ende der Mahlzeit am Tisch sitzen zu bleiben.
- Das Unvermögen, gezielt Bewegungen auszuführen, macht den Gebrauch von Besteck oder eines normalen Glases manchmal unmöglich.
- Im Spätstadium wissen Demente mit dem Essen nichts mehr anzufangen, sie verlernen den Umgang mit dem Besteck, vergessen zu schlucken oder es treten häufig auch Kau- und Schluckbeschwerden auf (siehe Fachinfotext „Essen bei Kau- und Schluckbeschwerden“)

Beistand beim Essen kann Ernährungsstatus verbessern

Menschen mit Demenz beim Essen zu unterstützen, ist eine anspruchsvolle und zeitintensive Aufgabe. Denn der Akt des Essens und Trinkens erfordert ein gehöriges Maß an Fähigkeiten, die für Gesunde banal erscheinen: Welches

Essen und Demenz

Besteck verwende ich wie? Wie kommt die Nahrung vom Teller in den Mund? Menschen mit Demenz brauchen intensive Aufmerksamkeit, Geduld und Zuwendung während des Essens, um Fehl- oder Unterernährung vorzubeugen. Da kann eine Hauptmahlzeit schon mal bis zu 40 Minuten dauern. Dabei ist ein sehr sensibler Umgang notwendig, da allzu große Bevormundung bei manchen Patienten verständlicherweise Aggression auslösen kann. Keine leichte Aufgabe also.

Rituale und personalisiertes Geschirr helfen beim Erinnern

Da Demenzkranke vielfach auf's Essen und Trinken vergessen, ist eine Ritualisierung der Mahlzeiten hilfreich. Wird die Mahlzeit z. B. immer am gleichen Sitzplatz eingenommen oder mit einer bestimmten Musik verknüpft, fällt es dementen Menschen leichter, sich daran zu erinnern. Die Mahlzeit bietet dann auch Orientierung in einer Welt, die zunehmend verwirrend und verunsichernd wird.

Eine große Herausforderung ist der nachlassende Appetit und der damit einhergehende Gewichtsverlust. Buntes, individuelles Geschirr, attraktive und verlockende Mahlzeiten, unterschiedliche Temperaturen und Texturen wirken animierend. In diese Kerbe schlägt auch so genanntes „Smooth Food“ – also pürierte Kost, die mithilfe von Gelatine in eine Form gebracht wird.

Weiters ist es wichtig, vertraute Speisen anzubieten und Wünsche des Patienten zu berücksichtigen. So haben Menschen mit Demenz oft Lust auf Süßes. Allzu strenge Diätvorschriften können hier kontraproduktiv wirken und eine Mangelernährung verstärken. Traditionelle Hausmannskost mit Kaiserschmarren und Grießkoch kann hingegen eine ausreichende Ernährung unterstützen.

Essen to-go

Für Menschen mit Demenz kann ein mehrgängiges Menü eine Qual sein. Sie können oft nicht still sitzen und große Mahlzeiten sind ihnen zu viel. Ein neues Speisen-Konzept könnte hier sinnvoll sein: Essen im Vorbeigehen. Dabei werden z. B. in Senioreneinrichtungen an verschiedenen Stationen kleine Snacks angeboten. So kann der demente Patient seinem gesteigerten Bewegungsdrang nachgehen. Es wird auch dem Bedürfnis Rechnung getragen, anstatt mit Messer und Gabel mit den Fingern zu essen. Essen ohne Besteck erhält zudem ein Stück weit die Autonomie. Mediziner nennen dieses Konzept „eat by walking“. Dieses wird von der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung im Rahmen der ÖGE-Gütezeichen-Vergabe für nährstoffoptimierte Speisepläne für demenzgerechte Ernährung vorgeschlagen.

Tipp unserer Ernährungswissenschaftlerinnen

Fingerfood ist eine gute Alternative, wenn der Umgang mit dem Besteck verlernt wurde. Hierfür ist alles geeignet, was stückig ist (z. B. Nüsse, Trockenfrüchte)

bzw. sich in Würfel oder Stücke schneiden lässt, also Käse, Gemüse, Obst, gefüllte Palatschinken, Mini-Fleischbällchen und Ähnliches.

Dieser Fachtext ist ein Info-Service von GOURMET Daheim.
<https://www.gourmet-daheim.at>