

Essen und Trinken bei Demenz

Kompetenz in Ernährung
Beratung für
Alten- und Pflegeheime

Susanne Töbeck 2008




Demenz - Verlust

- Erinnerung
- Rationales Denken
- Emotionales und soziales Verhalten
- Motivation
- Worte und Sprache





Demenz – was bleibt

- Leiblichkeit der Menschen
- Sinnlichkeit, Gefühle
- Wunsch nach Beteiligung, Kreativität und sinnvoller Beschäftigung
- Bedürfnisse äußern sich auf andere Art





Essen und Trinken

- Sinnlicher und kreativer Aspekt des Alltags
- Am Tagesgeschehen beteiligt
- Leben spürbar – Freude
- Wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung durch bestmögliche Ernährung





Altersbedingte Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten

- nachlassende Sinneswahrnehmung
- Veränderte Geschmackswahrnehmung
- Störungen der Appetitregulation
- fehlendes Durstgefühl
- Kau- und Schluckbeschwerden





Altersbedingte Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten

- körperliche Behinderungen
- Immobilität
- Abbau von Muskelmasse
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Erkrankungen des Magen- Darm-Trakts





Keine Zeit zum Essen durch veränderte Lebenswelt

- Fühlen sich jung und kompetent
- Lehnen Bevormundung ab
- Haben in ihrer Gedankenwelt andere Dinge zu erledigen
- Haben das Essen nicht selbst zubereitet
- Verlust Zeitgefühl



© Susanne Töbeck



Erhöhter Energiebedarf

- Persönlichkeitsverlust, Angst
- Ständig auf der Suche
- Durch Unruhe (auch nicht mobile Betroffene)
- Bewegungsdrang (mobile Betroffene)
- Bis zu 4000 kcal p.Tag



© Susanne Töbeck



Gestörtes Hunger- und Sättigungsgefühl

- Ständig Hunger oder immer gesättigt
- Signale Magenknurren und Übelkeit werden nicht gedeutet
- Einsicht der Notwendigkeit zu Essen und zu Trinken fehlt
- Längeres Fasten kann zu Stimmungsverbesserung führen



© Susanne Töbeck



Verlust erlernter Fähigkeiten und Handlungskompetenzen

- notwendige Handlungsabläufe Essen und Trinken sind nicht präsent
- Umgang mit Besteck ist nicht präsent
- Besteck wird als Gefahr gedeutet



© Susanne Töbeck



Veränderte Wahrnehmung

- Speisen und Getränke werden nicht als solche erkannt
- Saures schmeckt offensichtlich bitter
- Verlust erlernter Tischmanieren
- Wahnvorstellung, Vergiftungsangst
- Depressionen



© Susanne Töbeck



Schluckstörungen

- Treten im fortgeschrittenen Stadium immer häufiger auf
- Erschweren das Essen und Trinken massiv
- Erhöhen das Risiko der Aspiration
- Angst, sich zu verschlucken



© Susanne Töbeck



Symptome von Schluckstörungen

- Häufiges Husten und Verschlucken bei den Mahlzeiten
- Andauerndes Würgen oder Räuspern beim Essen
- Speichelfluss oder Nahrungsaustritt aus dem Mund
- Schwierigkeiten beim Tablettenschlucken



© Susanne Töbeck



Deutscher
Fachverband
Ernährungswissenschaften
DGEM

Symptome von Schluckstörungen

- Nahrungsreste im Mundraum
- Gurgelnde oder belegte Stimme
- Ungeklärte erhöhte Temperatur, Lungenentzündung
- Ablehnung der Nahrungsaufnahme



© Susanne Töbeck



Deutscher
Fachverband
Ernährungswissenschaften
DGEM

Gründe für die Auswahl von Lebensmitteln

- Versuchung (köstliche Lebensmittel)
- Persönliche Vorlieben (man isst bestimmte Speisen)
- Gewohnheit und Tradition (man kennt Nahrungsmittel bzw. Gerichte und hat sie schon immer zu sich genommen)
- Verfügbarkeit (die Nahrungsmittel sind leicht zu besorgen)



© Susanne Töbeck



Deutscher
Fachverband
Ernährungswissenschaften
DGEM

Gründe für die Auswahl von Lebensmitteln

- Sozialer Druck (die Speisen werden angeboten und man kann sie nicht ablehnen)
- Werte oder persönliche Überzeugungen (bezogen auf Kultur, Religion oder Brauchtum)
- Bequemlichkeit (man kann die Nahrungsmittel leicht bekommen und zubereiten)



© Susanne Töbeck



Deutscher
Fachverband
Ernährungswissenschaften
DGEM

Gründe für die Auswahl von Lebensmitteln

- Ökonomische Gründe (die Speisen sind bezahlbar)
- Psychologische Gründe (Essen als Belohnung oder als Trost)
- Nährwert (die Speisen gelten als gesund)



© Susanne Töbeck



Deutscher
Fachverband
Ernährungswissenschaften
DGEM

Persönliche Ess-Geschichte beachten

- Essbiografie
- Herkunft, berufliche Tätigkeit, Erfahrung
- Regionale Spezialitäten
- Individuelle Essgewohnheiten (wann eine warme Mahlzeit?)



© Susanne Töbeck



Deutscher
Fachverband
Ernährungswissenschaften
DGEM

Gesundheit positiv beeinflussen

- Dehydration und Verstopfung
- Infektionen bekämpfen
- Muskel – und Knochenstörungen
- Genesung nach Krankheiten und Operationen
- Blutarmut



© Susanne Töbeck



© Susanne Töbeck

Nährstoffe mit besonderer Bedeutung für Menschen mit Demenz

- Energie
- Proteine
- Fette
- Kohlenhydrate
- Ballaststoffe
- Vitamin A
- Vitamin D
- B – Vitamine (Thiamin, Riboflavin, Niacin)
- Folat
- Vitamin C
- Eisen
- Kalzium
- Zink



© Susanne Töbeck



© Susanne Töbeck

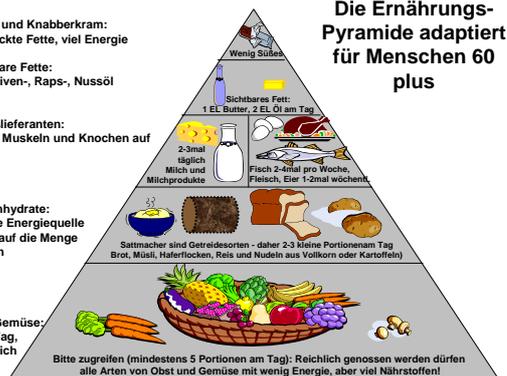
Süßes und Knabberkram:
Versteckte Fette, viel Energie

Sichtbare Fette:
z.B. Oliven-, Raps-, Nussöl

Eiweißlieferanten:
Bauen Muskeln und Knochen auf

Kohlenhydrate:
Unsere Energiequelle
daher auf die Menge achten

Obst, Gemüse:
5 am Tag,
soviel ich mag



Getränke

- Süße Getränke
- Nicht zu kalt
- Saure Säfte werden abgelehnt (bitter?)
- Milchmixgetränk
- Mixen mit Bananen- und Pfirsichsaft
- Mit Zucker nachsüßen
- Bunt und dickflüssig



© Susanne Töbeck



© Susanne Töbeck

Hochkalorische Ernährung

- Energiereiche Zwischenmahlzeiten (Sahnejoghurt, Sahnequark, Milchreis)
- Milchprodukte mit 3,5% Fettgehalt, Käse mit > 45% Fett i.Tr. und fettreiche Wurstsorten
- Energiehaltige Getränke (Malzbier, Smoothies)



© Susanne Töbeck



© Susanne Töbeck

Nahrungsergänzungsmittel

- kurzfristiger Einsatz ist sinnvoll vor oder nach Operationen oder nach mehreren Erkrankungen
- Energie-, Proteinangereicherte Getränke und Suppen, fertig oder als Pulver (auch mit Vitaminen und Mineralien)
- geschmacklich nicht dauerhaft einsetzbar
- teuer – teilweise verordnungsfähig



© Susanne Töbeck



© Susanne Töbeck

Nahrungsanreicherung

Zum Anreichern geeignet

- Butter
- Margarine
- Öl
- Sahne
- Mascarpone
- Schmelzkäse
- Creme fraiche

Einsetzbar in Speisen

- Kartoffeln
- Pürierte Speisen
- Suppen
- Soßen
- Haferschleim
- Pudding
- Milchmixgetränke
- Soße zum Dippen



© Susanne Töbeck



© Susanne Töbeck



Nahrungsanreicherung

Zum Anreichern geeignet

- Zucker
- Sirup
- Soßen

Einsetzbar in Speisen

- Eis
- Haferschleim
- Pudding
- Waffeln
- Pfannkuchen



© Susanne Töbeck



© Susanne Töbeck



Nahrungsanreicherung

Zum Anreichern geeignet

- Käse



Einsetzbar in Speisen

- Kartoffelgerichten
- Nudelgerichten
- Reisgerichten
- Suppen
- Soßen
- Butterbroten als Zwischenmahlzeit



© Susanne Töbeck



© Susanne Töbeck



Finger Food Wer braucht schon Besteck?

- hilft Menschen, Essfähigkeiten zu erhalten oder wiederzuerlangen
- Selbstachtung und Unabhängigkeit werden gefördert
- Betroffene können in ihrer eigenen Geschwindigkeit essen



© Susanne Töbeck



© Susanne Töbeck



Finger Food Wer braucht schon Besteck?

- Speisen haben Raumtemperatur (keine Verbrühungsgefahr)
- Reste werden minimiert
- erhöhte Aufmerksamkeit



© Susanne Töbeck



© Susanne Töbeck



Finger Food Wer braucht schon Besteck?

- unruhige und herumlaufende Menschen können trotzdem einen Imbiss zu sich nehmen
- Finger Food fördert Unabhängigkeit, Selbstachtung, Auswahl und Autonomie bei der Nahrungsaufnahme**



© Susanne Töbeck



© Susanne Töbeck



Sinne gezielt anregen

- Vertraute Geräusche wecken Neugier
- Licht, Farbe und Konturen schaffen klare Sicht
- Angenehme Gerüche rufen angenehme Erinnerungen wach
- Berühren und Anfassen setzt Impulse frei
- Gut gewürzt schmeckt es am besten



© Susanne Töbeck



Das Esszimmer



- Respektieren Sie das Bedürfnis nach Ruhe während der Mahlzeiten
- Die Mitarbeiter sollten gemeinsam mit den älteren Menschen in kleinen Gruppen sitzen
- Gemüse und Kartoffeln werden in Schüsseln serviert
- Richten Sie den Raum gemütlich ein mit Tischdecke, Servietten, Geschirr und Besteck

Ruhe im Speiseraum akustisch wie atmosphärisch



- Lassen Sie das Radio ausgeschaltet
- Lassen Sie niemals den Fernseher laufen
- Sprechen Sie nicht über die Köpfe der Menschen hinweg
- Vermeiden sie es, in die Küche zu rufen.

Behandeln Sie die Menschen
so, wie Sie auch behandelt
werden möchten!

Wenn für die Menschen das Essen
stimmt, dann stimmt meistens auch
alles andere:

Der Ort, an dem sie leben fühlt sich
gut an.



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**