

Die Lust am Essen erhalten – auch bei Demenz

In Deutschland gibt es momentan 1,6 Millionen Demenzkranke. Bis zum Jahr 2050 könnte diese Zahl laut einer neuen Prognose erheblich steigen. Damit wird es für immer mehr Menschen schwierig ihren Alltag zu bewältigen. Selbständige Lebensführung wird damit massiv eingeschränkt oder geht völlig verloren. Bei fortschreitender Erkrankung wird selbst das Essen zu einer Herausforderung für die Pflegenden.

Der Begriff Demenz („De mens“, lat.) bedeutet so viel wie „abnehmender Verstand“. Vor allem das Kurzzeitgedächtnis geht verloren. Veränderungen im Sozialverhalten und der Verlust motorischer Fähigkeiten verlangen für die Pflegenden ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen. Gemeinsame Mahlzeiten können so zur echten Herausforderung werden. Wichtig ist nicht wie der Erkrankte isst, sondern dass er isst. Einer Mangelernährung sollte auf jeden Fall vorgebeugt werden. Mit Kreativität und einigen Hilfsmitteln kann man die Selbständigkeit und Sicherheit so lange wie möglich erhalten. Regelmäßige Mahlzeiten bieten außerdem Struktur im Tagesablauf und willkommene Abwechslung.

Das kann eine gute Essatmosphäre fördern

- Kochen und essen Sie gemeinsam.
- Ein kleiner Spaziergang oder Toilettengang vor dem Essen bringt Ruhe während des Essens.
- Ein Gebet oder ein Segensspruch vor der Mahlzeit beruhigt oft ebenfalls.
- Aufrechtes Sitzen, die Beine mit Bodenkontakt erleichtern das Essen.
- Bevorzugen Sie buntes Geschirr das sich vom Tisch oder der Tischdecke abhebt.
- Nutzen Sie Teller mit hohem Rand, das erleichtert das selbstständige Essen.
- Nicht zu viel Besteck eindecken. Oft reicht ein Löffel.
- Spezialbesteck kann hilfreich sein bei eingeschränkter Motorik.
- Gelingt die Handhabung des Bestecks nicht mehr, Fingerfood anbieten.
- Nicht zu viel auf den Tisch stellen um die Auswahl zu erleichtern.
- Verzichten Sie auf Deko.
- Gut zu greifende Gläser und die nur halb voll machen damit ein Verschütten vermieden wird.
- Ein Trinkgefäß mit Deckel und Strohhalm ist oft leichter zu benutzen.
- Geben Sie unauffällige Unterstützung.
- Medikamente und die Krankheit verändern den Geschmack. Geben Sie die Möglichkeit nachzuwürzen, fragen Sie ob es schmeckt und ob ein Nachschlag gewünscht wird.
- Richten Sie Speisen appetitanregend an.

SENIORENERNÄHRUNG

- Pürierte Speisen nicht miteinander mischen sondern in Form bringen z. B. mit einem Ausstechförmchen oder einem Eisportionierer.
- Die Speisen sollten sich farblich unterscheiden.
- Süßspeisen werden besonders gern gegessen.
- Vermeiden Sie unterschiedliche Konsistenzen, da ein Verschlucken leicht passiert, z.B. keine klare Suppe mit Einlage sondern Cremesuppe.
- Achten Sie darauf, dass genügend getrunken und gegessen wird. Mangelernährung verschlechtert den Allgemeinzustand und macht Infekt anfällig.

Finger Food – was sollte beachtet werden

- Sollte in einem Bissen verzehrt werden können.
- Keine klebrigen, schmierigen Speisen anbieten wie Kuchen mit Creme.
- Keine Speisen an denen man sich verschlucken kann wie Nüsse.

Zubereitungsideen für Finger Food:

- Minipizzen, Kekse, Waffeln, kleine Pfannkuchen, Muffins
- Minischnitzel, Wurststücken, kleine Knödelchen
- Bananenstücke, Fruchtschnitze, Beerenobst, Gemüsestängel, Käsewürfel

Selbstständigkeit und Sicherheit durch kleine Hilfen

- Sprechen Sie eindeutig und direkt in kurzen, leicht verständlichen Sätzen.
- Den Tagesablauf gut strukturieren und möglichst täglich gleich.
- Beschriftungen an Schränken, Schubladen oder Türen erleichtern die Selbstständigkeit.
- Schließen Sie Gefahrenquellen aus (z.B. heißes Bügeleisen, heißes Wasser) indem Sie die demente Person nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Stecken Sie einen Zettel mit Kontaktdaten in die Jacken- oder Hosentasche.

Hilfe zur Selbsthilfe finden Sie zum Beispiel bei:

- Alzheimer-Gesellschaft e.V., 01803 / 17 10 17 oder 030 / 259 37 95 14, www.deutsche-alzheimer.de
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, www.wegweiser-demenz.de
- Der VerbraucherService Bayern bietet Vorträge und praktische Kurse für pflegende Angehörige und Mitarbeiter in Sozialstationen an, www.verbraucherservice-bayern.de

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern