



Beratung AELF: Essen und Trinken bei Demenz

Beitrag

Wer mit Demenz lebt, bekommt nicht nur Gedächtnisprobleme – Veränderungen im Ess- und Trinkverhalten sind eine typische Begleiterscheinung. Häufig lässt der Geschmackssinn nach und das Gefühl von Hunger sowie Durst geht verloren. Zusammen mit altersbedingten körperlichen Veränderungen kann dies zu einer Fehlernährung führen und somit Betreuungspersonen zusätzlich herausfordern.

Im Rahmen einer Informationsveranstaltung des Netzwerks „Generation 55plus“ vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Rosenheim informierte Dipl.-Ökotrophologin Christina Lipp-Himmer pflegende Angehörigen sowie Mitarbeiter der ökumenischen Nachbarschaftshilfe Großkarolinenfeld rund um das Thema Essen und Trinken bei Demenz. Dabei gab sie Tipps zur bedarfs- und bedürfnisgerechten Speisenauswahl und Mahlzeitengestaltung. Zusätzlich lieferte ein Sinnesparcours einen Einblick in die „Welt“ der dementiell erkrankten Menschen.

Veränderungen im Ernährungsverhalten

Nach einem kurzen Input zum Krankheitsbild „Demenz“ schilderte Frau Lipp-Himmer ausführlich, wie sich altersbedingte körperliche Veränderungen sowie krankheitsspezifische Symptome ungünstig auf die Ernährung von Betroffenen auswirken. So bestehe einerseits ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, wenn das persönliche Ernährungs- und Bewegungsverhalten nicht dem im Alter sinkenden Energiebedarf angepasst werde. Andererseits könnten u.a. das Nachlassen der Sinne und des Durstempfindens sowie Kau- und Schluckbeschwerden dazu führen, dass weniger gegessen und getrunken werde. Damit steige das Risiko für Flüssigkeitsmangel und Mangelernährung. Hinzu komme, dass Essen und Trinken vergessen oder einfach nicht mehr erkannt werde und die Betroffenen unter Vergiftungsängsten leiden. Dies bekräftigten die Teilnehmer mit eigenen Beispielen.

Bedarfs- und bedürfnisorientierte Ernährung

Anschließend zeigte die Expertin Möglichkeiten und Wege auf, wie Essen und Trinken für Betroffene zu einem angenehmen Erlebnis werden kann. Leider gäbe es dabei keine spezifische „Diät“ oder ein Rezept, so Lipp-Himmer. Abhängig vom Ernährungs- und Krankheitszustand müsse ganz

unterschiedlich unterstützt werden. Orientieren könne man sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Darüber hinaus gelte für Menschen mit Demenz insbesondere der Satz „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ betonte die Dipl.-Ökotrophologin. Somit sollten bei der Speiseplanung die Gewohnheiten und Vorlieben berücksichtigt und der Blick auf noch vorhandene Fähigkeiten der Betroffenen gerichtet werden.

Des Weiteren erhielten die Teilnehmer Anregungen für eine genussvolle Gestaltung von Mahlzeiten. So werde trotz veränderter Geschmacksempfindung noch lange Süßes wahrgenommen. Herzhafte Speisen könnten daher gut und gerne gesüßt werden. Auch diese Aussage wurde mit Kommentaren wie „Eis ist bei uns Grundnahrungsmittel“ von den Teilnehmern unterstrichen. Frau Lipp-Himmer gab außerdem Tipps und Tricks zu Appetit anregenden Darreichungsformen. Für das Essen seien tiefe Teller mit einem farbigen, am besten roten Rand geeignet, damit die demenziell erkrankten Menschen das Essen leichter finden können. Schließlich lernten die Teilnehmer auch Ess- und Trinkhilfen, wie beispielsweise einen Becher mit Nasenausparung, kennen, die bei Kau- und Schluckstörungen Abhilfe schaffen können.

Anschließend an den Vortrag konnten die Teilnehmer anhand eines Sinnesparcours den Verlust des Sehvermögens sowie das Nachlassen des räumlichen Vorstellungsvermögens am eigenen Körper „erfahren“. Dabei wurde deutlich, wie schwierig es aufgrund der Beeinträchtigungen ist, selbst einfache Alltagsaufgaben auszuführen. Dies überraschte die Teilnehmer und machte sichtlich betroffen. Mit einem regen Austausch unter den Teilnehmern ging schließlich ein informativer und diskussionsreicher Nachmittag zu Ende.

Angebote des AELF Rosenheim im Bereich Ernährung und Bewegung

Das AELF Rosenheim bietet die Informationsveranstaltung „Essen und Trinken bei Demenz“ allen pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz an. Anlaufstellen oder Einrichtungen können sich dazu an die Ansprechpartnerin für das Netzwerk „Generation 55plus“ Christiane Huebner, Tel. 08031 3004-1209 wenden. Sie informiert auch über weitere kostenlose alltags- und praxisnahe Bildungsveranstaltungen zur Ernährung und Bewegung ab der zweiten Lebenshälfte. Die Angebote reichen von Vorträgen zu Themen wie „Knochenstark essen – Mitten im Leben“ bis hin zu Impulsangeboten wie „In Balance bleiben – für Gesundheit und Lebensqualität“.

Bericht und Foto: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten: Astrid Horack (Verwaltungskraft der ökumenischen Nachbarschaftshilfe Großkarolinenfeld), Anita Freund (Pflegefachkraft in der Demenzgruppe der ökumenischen Nachbarschaftshilfe Großkarolinenfeld), Christina Lipp-Himmer (Referentin des Netzwerk Generation 55plus des AELF Rosenheim) vor einer Station des Sinnesparcours



Kategorie

1. Gesundheit & Corona

Schlagworte

1. AELF
2. Bayern
3. Demenz
4. Ernährung
5. München-Oberbayern
6. Rosenheim