

Demenz is(s)t anders

Infos und Tipps zur Ernährung bei Demenz



„Demenz“ bedeutet übersetzt „weg vom Geist“ oder „abnehmender Geist“ – eine unzutreffende Beschreibung dessen, wie Menschen mit Demenz sind: bis zum Schluss Menschen voller Geist, Seele und Gefühl. Wir von der Landhausküche möchten Angehörigen, Pflegern und Betroffenen mit wertvollen Tipps und Hilfestellungen rund um die Ernährung von Menschen mit Demenz zur Seite stehen.

Tipps für die Ernährung

Stellen Sie sich Folgendes vor: Bei dem Versuch, etwas zu sich zu nehmen verschlucken Sie sich immer wieder. Zudem können Sie nicht verstehen, warum das geschieht. Und Sie haben keine Strategie, wie Sie diese unangenehme Situation verbessern können. Welches Gefühl kommt in Ihnen auf? Empfinden Sie Angst?

Angst ist ein Gefühl, dass uns bis ans Lebensende bleibt und dazu führen kann, dass unsere Lebensqualität zerstört wird. Wir haben einige Tipps und Ratschläge zusammengestellt, die Ihnen bei der Versorgung Ihrer Angehörigen helfen sollen. Natürlich kommt es auf Ihre individuelle Situation an. Vielleicht sind auch für Sie einige der folgenden Tipps hilfreich.

Tipp 1: Haltung

Achten Sie auf eine aufrechte Sitzhaltung des Betroffenen. Dabei sollte der Kopf leicht nach vorn gebeugt sein. So wird verhindert, dass Nahrung in die Atemwege gelangt. Das Essen sollte in ruhiger Umgebung stattfinden – ohne Ablenkung durch Fernseher, Radio und sonstige Nebengeräusche.

Tipp 2: Ruhe

Beim Anreichen sollte dem an Demenz erkrankten Menschen genug Zeit gelassen werden. Bedenken Sie, dass sich Ihre innere Hektik übertragen wird. An Demenz erkrankte Menschen verweigern in der Regel das Essen, wenn sie unruhig werden.

Angebot für Frühstück, Abendbrot

Tipp 3: Konsistenz der Gerichte

Die eingesetzten Nahrungsmittel müssen den besonderen Anforderungen gerecht werden. Befragen Sie dazu auch den Arzt oder einen Logopäden. Achten Sie darauf, dass die Speisen gut gleitfähig sind und keine gemischten Konsistenzen enthalten, wie z.B. Suppe mit Fleisch oder Gemüsestückchen. Vermeiden Sie Reis.

Tipp 4: Nachsorge

Geben Sie dem betroffenen Menschen ausreichend Zeit und Ruhe zu schlucken. Bei Kau- und Schluckstörungen ist es wichtig, den an Demenz erkrankten Menschen noch mindestens 20 bis 30 Minuten nach dem Essen im Blick zu behalten. Zudem sollten Sie nach jeder Mahlzeit eine Mundpflege vornehmen.

Demenz is(s)t anders

Infos und Tipps zur Ernährung bei Demenz



Besondere Bedürfnisse erfordern besondere Menüs

Leckere Mahlzeiten sollten zu den angenehmen Seiten des Lebens gehören. Vor allem dann, wenn aufgrund von Erkrankungen besondere Anforderungen an die Ernährung gestellt werden. Mit zunehmendem Verlauf einer Demenzerkrankung kann es zu Beeinträchtigungen bei der Nahrungsaufnahme, insbesondere beim Kauen und Schlucken kommen. Für diesen Fall bietet appetito unter der Marke winVitalis eine breite Vielfalt an pürierten Menüs, Zwischenmahlzeiten und Püriertes für den ganzen Tag wie z.B. Frühstück u. Abendbrot an. Das gesamte winVitalis Angebot können Sie natürlich auch bei der Landhausküche bestellen können.

Oft gestellte Fragen

In welchen Phasen verläuft eine Demenzerkrankung?

Demenzerkrankungen lassen sich grob in drei Stadien gliedern. Der tatsächliche Verlauf und auch die Dauer der einzelnen Phasen einer Demenzerkrankung ist eine sehr individuelle Sache.

Anfangsstadium: Es treten erste geistige Defizite (bspw. Vergesslichkeit oder zeitliche Orientierungsschwierigkeiten) auf. Abweichungen vom Tagesablauf und von festen Routinen führen häufig zu Überforderung. Ein selbstständiges Leben ist aber nach wie vor weitestgehend möglich.

Mittelschweres Stadium: Es kommt zum zunehmenden Verlust der geistigen Fähigkeiten wie u.a. Erkennungs- und Sprachstörungen oder Wahnvorstellungen. Schwindende Problemlösungsfähigkeiten steigende Vergesslichkeit können eine weitere Folge der fortschreitenden Demenzerkrankung sein. Der Betroffene benötigt in der Regel Unterstützung bei alltäglichen Tätigkeiten wie dem Einkauf oder der Zubereitung von Mahlzeiten.

Schweres Stadium: Neben Erkennungsstörungen und mangelnder, persönlicher Orientierung gehen auch Sprach- und Gehvermögen langsam verloren. Betroffene leiden häufig unter innerer Unruhe und neigen in Einzelfällen zu aggressivem Verhalten. Eine Selbstversorgung ohne Unterstützung durch Angehörige oder Pflegepersonal ist nicht mehr möglich.



Demenz is(s)t anders

Infos und Tipps zur Ernährung bei Demenz



Welche Auswirkungen kann Demenz auf die Ernährung haben?

In der Frühphase der Erkrankung werden der Einkauf von Lebensmitteln und deren Zubereitung zu einem immer größeren Problem, da komplexe Alltagsprozesse nur noch bedingt erfasst und verarbeitet werden können. Ohne Unterstützung wird die Ernährung schnell einseitig und es besteht die Gefahr einer Fehl- und Mangelernährung. Schon in dieser Phase kann es vorkommen, dass vergessen wird, bereits gegessen zu haben. Im mittleren Stadium der Erkrankung wird Besteck häufig nicht mehr erkannt, Handlungsstörungen treten auf und Essen und Getränke werden nicht mehr erkannt. Im späteren Stadium werden Mahlzeiten von Betroffenen nicht mehr richtig erkannt. In der Endphase treten verstärkt Kau- und Schluckbeschwerden auf. Betroffene leiden häufig unter einem gestörten Hunger- und Sättigungsgefühl, weshalb es besonders wichtig ist, Essen lecker und appetitlich anzurichten.

Welche (Wechsel-)Wirkungen ergeben sich durch Medikamente?

Menschen mit und auch ohne Demenz bekommen häufig aufgrund unterschiedlicher Erkrankungen eine Vielzahl von Medikamenten. Viele dieser Medikamente haben Nebenwirkungen, die sich negativ auf den Appetit und teilweise sogar auch auf die Orientierung auswirken können. Gerade der Einsatz von Neuroleptika bei Demenz ist heute umstritten, weil diese die Demenz verstärken und die Sturzgefahr sowie Mortalität erhöhen können. Die für ältere Menschen ungeeigneten Medikamente können in der sogenannten Priscus-Liste eingesehen werden. Besser noch: Sprechen Sie darauf Ihren Arzt oder Apotheker an.

Wieso leiden Demenzpatienten häufig unter Gewichtsverlust?

Die Betroffenen haben - bedingt durch Unruhe, Mobilität und unter Umständen Sekundär-Erkrankungen - einen erhöhten Energiebedarf, der aus verschiedenen Gründen nicht immer vollständig gedeckt werden kann. Im Anfangsstadium einer Demenz kann der Betroffene meist noch selbstständig essen. Mit fortschreitendem Verlauf verschlechtern sich allerdings die Fähigkeiten, die zur Nahrungsaufnahme notwendig sind. Neben einer veränderten Geschmackswahrnehmung (süße Speisen werden häufig bevorzugt) kann auch das Nicht-Erkennen von Speisen und Getränken dazu führen, dass Betroffene zu wenig Nahrung zu sich nehmen und somit an Gewicht verlieren.