



Essen und Trinken bei Demenz Ernährungstipps von Goldjahre.de

- ★ Generelle Tipps
- ★ Esshilfen
- ★ Appetit anregen

★ Generelle Tipps

- ♥ Auf eine ausgewogene Ernährung achten
- ♥ Bei Menschen, die sich relativ einseitig ernähren und die Einsicht für eine ausgewogene Kost nicht mehr da ist, kann man mit der externen Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen einem Mangel an bestimmten Stoffen vorbeugen.
- ♥ Auch hochkalorische Trinknahrung bietet einen vollwertigen Ersatz

- ♥ Speisen anbieten, die der Betroffene gerne mag – siehe Biografie oder mit Angehörigen sprechen.
- ♥ Eventuell Vitamine und Mineralstoffe ergänzend geben
- ♥ Speisen kräftig würzen
- ♥ Kleine Portionen anbieten, mundgerecht zubereiten, so dass auch während des Laufens immer wieder ein "Happen" gegessen werden kann.
- ♥ An den "Laufwegen" mundgerechte Speisen hinstellen, die mit der Hand gegessen werden können.
- ♥ Wer nicht (mehr) mit Besteck isst, kann kleine Bissen geeigneter Speisen auch mit der Hand essen.
- ♥ Süße Speisen, wie Pudding, Schokolade, Sahnekuchen, Quark (bei Diabetes vorher mit dem Arzt sprechen und eine regelmäßige Zuckerkontrolle durchführen).
- ♥ Milchbreie für Kinder, Obstgläschen für Kinder, Grießbrei, Kindersäfte
- ♥ Speisen mit Butter oder Sahne anreichern

- ♥ Speisen mit Honig oder Fenchelhonig süßen. Fenchelhonig ist auch eine gute Stärkung für das Immunsystem.
- ♥ Bananen klein drücken und mit Honig süßen
- ♥ Den Geruchssinn anregen durch Salatgurken und Paprikastücke, diese dekorativ und bunt auf den Teller drapieren, ist gleichzeitig schöne Ansicht für das Auge.
- ♥ Tisch mit kräftigen Farben decken – keine Servietten mit Obst oder ähnlichem nehmen, könnten gegessen werden.
- ♥ Getränke bei Schluckstörungen andicken, Dickungsmittel gibt es in der Apotheke.
- ♥ Süße farbige Getränke (wie TriTop)
- ♥ Ergonomisch geformtes verstellbares Besteck mit einem gummierten Griff (Sanitätshaus)
- ♥ Teller mit Schiebekante
- ♥ Nasenbecher, Trinkbecher mit Strohhalm
- ♥ Diabetisch mit Süßstoff gesüßte Speisen und Getränke vermeiden, können zu Durchfall führen.

- ♥ Apfelsaft und Birnensaft wenig anbieten, enthält zuviel Fruchtzucker, der von älteren Menschen schlecht verdaut wird.
- ♥ Ruhige und freundliche Umgebung
- ♥ Zeit lassen beim Essen
- ♥ Rituale und feste Zeiten schaffen, gleichbleibende Abläufe.
- ♥ Hilfestellung beim Essen geben
- ♥ Gute Beleuchtung des Essplatzes
- ♥ Mahlzeiten gemeinsam einnehmen
- ♥ Ruhige, freundliche Atmosphäre bei den Mahlzeiten.
- ♥ Wer möchte und kann, kann beim Tischdecken und beim Zubereiten der Mahlzeiten mithelfen.
- ♥ Tischmanieren hinnehmen, wie sie sind
- ♥ Ggf. feuchte Tücher zum Abwischen der Hände
- ♥ Manchmal helfen Rituale, wie ein Spiel, zum Beispiel "einen Löffel für jeden, den Du magst", und dann die Namen der Kinder, Enkelkinder usw. nennen.

♥ Beim Trinken 2 Gläser füllen und miteinander anstoßen auf verschiedene Dinge und Gelegenheiten, und jedes Mal einen Schluck- oder mehrere Schlucke trinken.

♥ Wenn eine "normale" Nahrungsaufnahme nicht mehr möglich ist, kann auf hochkalorische vollbilanzierte Trinknahrung (etwa Fresenius, Fortimel, Nurtricia, Fresubin) und Supplemente zurückgegriffen werden, diese decken den Tagesbedarf ab.

Diese hochkalorische Nahrung kann zu "normalen" Speisen ebenso ergänzend gegeben werden.

♥ Wenn sehr wenig getrunken wird, die Möglichkeit einer subkutanen Flüssigkeitszufuhr überlegen und mit dem Hausarzt sprechen. In Pflegeheimen wird dies bei entsprechender Indikation meist selbstständig veranlasst.

★ *Esshilfen für Demenzkranke*

♥ Teller mit einer Schiebkante. Damit fallen die Speisen wie von selbst auf die Gabel, wenn sie über den Rand geschoben werden.

♥ Nasenbecher mit einem weich geformten Henkel, für Menschen, die den Kopf nicht mehr so neigen können.

♥ Löffelschale tief, runde Griffe, Besteck kann gerne schwerer sein, das liegt besser in der Hand.

★ *Appetit anregen*

♥ Den Appetit von Demenzkranken kann man anregen, indem man die Sinne des Menschen durch Kochdüfte, den Duft frischer Kräuter und Gurken anregt.

♥ Das Klappern von Geschirr und Kochtöpfen zeigt den baldigen Essensbeginn an.

♥ Gerne angenommen werden auch Obst- und Gemüsestücke, Frikadellen, kleine Brotstücke auf einer kleinen Gabel (Frittengabel) aufgesteckt.

♥ Wer die Lieblingsgerichte des Demenzpatienten kennt, sollte diese Speisen öfters kochen.

- ♥ Die Speisen selbst können anregend gestaltet werden, z.B. mit einer Dekoration aus grünen, gelben und roten Paprikastreifen, Möhren, Gurken oder ähnlichem. Salatgurken lösen schon durch den typischen Geruch Appetit aus.
- ♥ Bei der Tischdekoration ist weniger mehr. Achten Sie darauf, keine Gegenstände und Servietten mit Obst- oder Gemüsemotiven oder anderen essbaren Motiven zu nehmen. Diese könnten zum Aufessen verleiten.
- ♥ Ein liebevoll gestalteter Tisch mit ästhetischem Essgeschirr und Trinkhilfen, helfen dem Alzheimer- und Demenzkranken sich wohlfühlen und erleichtern die Nahrungsaufnahme.
- ♥ Ideal ist z.B. farbiges Geschirr auf weißem Tischtuch. Ein schöner Blumenstrauß sollte nicht fehlen.
- ♥ Wer noch fit ist, kann beim Tischdecken und Abräumen helfen.
- ♥ Manche Demenz- und Alzheimerkranke essen nicht mehr mit Messer und Gabel, sondern mit den Fingern.

Das ist gewöhnungsbedürftig, aber wenn die Menschen gut essen, dann lassen Sie sie gewähren (natürlich keine heißen Speisen).

♥ In fortgeschrittenem Stadium der Krankheit kann es zu Schluckstörungen kommen.

Dann sollte die Ernährung umgestellt werden.

Eintopf und Kompott weglassen, denn Flüssiges, indem gleichzeitig Stücke enthalten sind, ist schwer zu schlucken. Reis kann durch Kartoffeln ersetzt werden, Fleisch pürieren, alle anderen Speisen sollten weich gekocht werden.

♥ Besser als dünnflüssige sind, mittels Dickungsmittel aus der Apotheke, angedickte Getränke und Speisen.

♥ Püriertes lässt sich mithilfe von Geliermittel wieder zu einem appetitlich aussehenden Essen gestalten.

Die hier vorgestellten Ernährungstipps für Menschen mit Demenz und Alzheimer sind als Anregungen zu verstehen. Selbstverständlich kommt es immer auf den individuellen Einzelfall an.

[Mehr bei www.goldjahre.de](http://www.goldjahre.de)