

## Demenz und Ernährung

Unser Organismus kann nur dann reibungslos seine Arbeit verrichten, wenn er ausreichend Flüssigkeit und Nahrung erhält. Wenn man zu wenig isst und trinkt, ist man kraftlos und müde, das Gehirn fühlt sich leer an, die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab.

Essen und Trinken sind nicht nur elementar wichtige Bestandteile unseres Daseins. Sie sind auch sinnliche Erlebnisse: Aussehen, Duft und Geschmack von Speisen und Getränken, die in geselliger Runde eingenommen werden, vermitteln Genuss und Lebensfreude.

**Demenzkranken** gehen das Hunger- und Durstgefühl sowie das sinnliche Erleben von Essen und Trinken meist schrittweise verloren.

## Änderungen im Essverhalten

Das Hunger- und Durstgefühl, das in der Regel die Nahrungszufuhr steuert, ist bei Demenzkranken vermindert oder nicht mehr vorhanden. In der Folge vergessen Betroffene, zu essen und zu trinken oder sie nehmen zwei Mahlzeiten hintereinander ein.

Im Krankheitsverlauf geht daneben das Wissen verloren, was und wie man isst und auf welche Weise man Lebensmittel zubereitet. Zudem erschweren Schluck- und Kaustörungen, die typischerweise zum Krankheitsbild gehören, die Nahrungsaufnahme.

## Warnzeichen

Viele Betroffene leben alleine und versorgen sich selbständig, bevor die Erkrankung erkannt wird. Angehörige stellen dann oft erst spät und zufällig fest, wie katastrophal sich die Ernährungssituation entwickelt hat. Warnzeichen können **Gewichtsverlust** und immer wieder auftretende **Magen-Darmbeschwerden** sein. Oftmals finden sich bei Demenzkranken an nicht dafür vorgesehenen Plätzen **große Mengen nicht erforderlicher Lebensmittel**; beispielsweise bewahrt der Kranke im Schuhschrank 20 Flaschen Essig auf, im Kühlschrank und an anderen Orten finden sich **verdorbene offene Lebensmittel** und Produkte, deren Haltbarkeit längst

abgelaufen ist.

Die Folgen einer Fehl- und Mangelernährung können gravierend sein.

## Tipps um das Essverhalten Demenzkranker positiv zu beeinflussen

Es gibt einige einfache Tipps, mit denen sich das Essverhalten von Demenzkranken positiv beeinflussen lässt. Grundsätzlich sollte bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten darauf geachtet werden, dass die Kost nährstoffreich ist. Bei Demenzkranken, die unter einer ausgeprägten motorischen Unruhe leiden, muss der höhere Energiebedarf durch eine entsprechend energiedichte Nahrung ausgeglichen werden.



1.

Bringen Sie in Erfahrung, welche Lieblings-Gerichte Ihr Angehöriger hat und bieten Sie diese häufig an. Möglicherweise hat sich allerdings sein Geschmacksempfinden verändert und er favorisiert z.B. auf einmal statt deftiger Gerichte Süßspeisen.



2.

Gestalten Sie den Essplatz ansprechend und einladend. Achten Sie auf starke Kontraste zwischen Tischdecke, Geschirr und Speisen, die auch bei eingeschränkter visueller Wahrnehmung auffallen.



3.

Nehmen Sie die Mahlzeiten nach Möglichkeit zusammen ein oder versuchen Sie den Demenzkranken in eine Einrichtung zu integrieren, wo er in Gesellschaft anderer Personen speisen kann (z.B. Tagespflege).



4.

Die Atmosphäre am Tisch sollte stets entspannt und gelassen sein.



5.

Animieren Sie den Demenzkranken zum Trinken und Essen, verwenden Sie Ess- und Trinkrituale.



6.

Achten Sie darauf, dass das Essen nicht zu heiß ist.



7.

Flüssige Speisen wie Suppen können Sie in Trinkbechern reichen.



8.

Für Demenzkranke mit Schluckstörungen können Sie Flüssigkeiten andicken.



9.

Bieten Sie bekannte, regionale Gerichte an.



10.

Akzeptieren Sie, dass der Demenzkranke nicht mehr mit Messer und Gabel umgehen kann und die gängigen Tischmanieren nicht einhält. Berücksichtigen Sie dies bei der Speisenauswahl und servieren Sie Gerichte, die der Kranke auch mit den Fingern verzehren kann, wie portionierte Fleischstücke, feste Kartoffelschnitze, Kroketten, Gemüsestücke und ähnliches.



11.

Beachten Sie, dass der Demenzkranke eine klare Tagesstruktur benötigt. Servieren Sie daher nach Möglichkeit die Mahlzeiten zu festen Zeiten.



12.

Bieten Sie Zwischenmahlzeiten an.



13.

Achten Sie darauf, dass der Demenzkranke genug trinkt.

## Wenn der Demenzkranke nicht essen will

Wenn der Kranke wiederholt die angebotenen Speisen und Getränke ablehnt, muss die Ursache in Erfahrung gebracht werden. Es sind viele Gründe für die Nahrungsverweigerung denkbar. Möglicherweise genügt es schon, die Mahlzeiten dem Geschmack des Kranken anzupassen.

Es kommen aber auch andere Ursachen in Frage, wie

- schlecht sitzendes Gebiss
- chronische Schmerzen

- körperliche Beeinträchtigungen wie Übelkeit, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Schluckstörungen
- appetithemmende Medikamente
- Antipathie gegenüber der Pflegeperson oder anderen Personen am Esstisch

Kann die Ursache nicht ausgemacht werden und gelingt es auch nicht mit geduldigem und liebevollem Zureden den Demenzkranken zur Nahrungsaufnahme zu bewegen, sollte die Problematik mit dem betreuenden Arzt besprochen werden.

Ist es medizinisch notwendig, kann die Ernährung über eine PEG-Sonde in Erwägung gezogen werden. Dafür ist allerdings die Einwilligung des Patienten erforderlich. Kann der Patient krankheitsbedingt nicht zustimmen bzw. ablehnen und existiert keine **Vorsorgevollmacht** oder **Betreuungsverfügung**, muss der mutmaßliche Willen des Patienten in Erfahrung gebracht werden.

---

Die neueste Version des Artikels finden Sie unter:

[http://www.neuraxwiki.de/artikel/details/63\\_Demenz\\_und\\_Ernaehrung.html](http://www.neuraxwiki.de/artikel/details/63_Demenz_und_Ernaehrung.html)

**neuraxFoundation gemeinnützige GmbH**

Elisabeth-Selbert-Str. 23

D-40764 Langenfeld

Telefon: 02173 - 999 85 00

E-Mail: [info@neuraxWiki.de](mailto:info@neuraxWiki.de)

Internet: [www.neuraxWiki.de](http://www.neuraxWiki.de)