



Haeselerstasse 70
42329 Wuppertal

Telefon: 0202 / 74 58 22

Fax: 0202 / 2534350

E-Mail: cfe-praxis@t-online.de

WEB: www.cfe-praxis.de

C.F.E Praxis für Ernährungsberatung sowie Betriebliche Gesundheits Management

Demenz und Ernährung -eine Einführung-

Claudia Fues Diätassistentin Ernährungsberaterin DGE



Was erwartet Sie?

- Die Erkrankung-warum ist Demenz und Ernährung überhaupt ein Thema?
- Erkennen einer Mangelernährung
- Auswirkung auf das Ess-und Trinkverhalten
- Maßnahmen für eine optimale Versorgung

DIE ERKRANKUNG IST GEKENNZEICHNET DURCH

- **Gedächtnisstörung (Merk-und Erinnerungsfähigkeit)**
- **Abnahme des Denkvermögens**
- **Veränderung der Persönlichkeit**

DIE LEBENSWELT DER BETROFFENEN

Leben in einer „anderen Welt“

- **Gefühl von Jugend**
- **Möchten andere Aufgaben erledigen**
- **Die Erkrankten meinen oft keine Zeit zum Essen haben**
- **Betroffene sehen oft nicht die Bedeutung und Sinn für Essen und Trinken**

RECHTZEITIGES ERKENNEN EINER MANGELERNÄHRUNG

Fehlernährung im Alter

- **Unterernährung:** anhaltend niedrige Energiezufuhr, führt bei längerer Dauer zu Mangelkrankheiten und Abmagerung
- **Mangelernährung(Malnutrition):** Fehlen von Nährstoffen oder eine zu geringe Aufnahme: Energie, Proteine, essentielle Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente



RECHTZEITIGES ERKENNEN EINER MANGELERNÄHRUNG

- **BMI**
- **Gewichtsverlauf kontrollieren**
- **Anamnese**
- **Essverhalten kontrollieren**
- **Laborparameter**
- **Medikamente und deren Einfluss**

NEBENWIRKUNG VON MEDIKAMENTEN

Unerwünschte Wirkung	Medikament
Appetitlosigkeit	Digoxin, Captopril, Antibiotika, Antihistaminika, Sedativa, Neuroleptika, Antidepressiva
Veränderter Geschmack	Captopril, Penicillin, Antihypertensiva, Analgetika, Antidiabetika, Psychopharmaka, Zytostatika
Trockener Mund	Parkinsonmedikamente, Antidepressiva, Antihistaminika,
Übelkeit	Zytostatika, Antihypertensiva
Mentale Einschränkungen	Psychopharmaka

AUSWIRKUNG AUF ESS-UND TRINKVERHALTEN

- Nachlassende Sinneswahrnehmung
- Nachlassende Geschmackswahrnehmung
- Verändertes Hunger-und Sättigungsgefühl
- Veränderte Wahrnehmung
- Saures schmeckt evtl. Bitter
- Süßes wird gerne gegessen

AUSWIRKUNG AUF ESS-UND TRINKVERHALTEN

- **Es fällt schwer am Tisch sitzen zu bleiben**
- **Erhöhter Kalorienbedarf (z.T.3500 kcal)**
- **Speisen und Getränke werden nicht erkannt**
- **Umgang mit Besteck fällt schwer**
- **„Tischmanieren“ gehen verloren**
- **Dysphagie (Schluckstörungen)**



AUSWIRKUNG AUF **ESS-UND TRINKVERHALTEN**

Schluckstörungen

- **Häufiges Husten und Verschlucken**
- **Speichelfluss oder Nahrungsaustritt aus dem Mund**
- **Nahrungsreste im Mundraum**
- **Gurgeln oder belegte Stimme**
- **Ungeklärte erhöhte Temperatur**
- **Ablehnung der Nahrungsaufnahme**



MAßNAHMEN FÜR EINE OPTIMALE VERSORGUNG

Ess- und Trinkbiographie erstellen

- **Gibt es Lieblings Speisen aus der Kindheit?**
- **Hat der Betroffene selbst gekocht?**
- **Wo hat der Betroffene gelebt?**
- **Gab es Rituale zu den Mahlzeiten?**
- **Wann wurde die “ warme” Mahlzeit gegessen?**

MAßNAHMEN FÜR EINE OPTIMALE VERSORGUNG

Ausreichend Flüssigkeit

- In Sichthöhe stellen
- An verschiedene Orte stellen
- Zum Trinken motivieren
- Süße und farbige Getränke
- Saure Säfte werden oft abgelehnt
- Milchmixgetränke
- Mixen von Bananen und Kirschsafft
- Evtl. mit Zucker nachsüßen
- Geeignete Trinkgefäße
- Nachtcafe` ?

MAßNAHMEN FÜR EINE OPTIMALE VERSORGUNG

Speisenauswahl

- **Bekannte und regionale Gerichte**
- **Süße und kalorienreiche Speisen**
- **“Herzhafte Gerichte” nachsüßen**
- **Verwendung energiereicher Zutaten**
- **Appetitlich angerichtet**
- **Speisen sollten erkennbar sein**
- **Süße und farbige Getränke**
- **Angemessene Konsistenz (Kau-und Schluckstörungen)**

MAßNAHMEN FÜR EINE OPTIMALE VERSORGUNG

3500 kcal?

- **Frühstück: 2 Scheiben Brot, 40g Butter, 1 Esslöffel Konfitüre, 2 Scheiben Käse, 1 Glas Milch**
- **Mittagessen: 1 Frikadelle, Kartoffelpüree, Wirsinggemüse, Milchreis**
- **Abend Essen: 2 Scheiben Brot, 40g Butter, 1 Portion Leberwurst, 1 Portion Frischkäse, 1 Salat**
- **Zwischenmahlzeiten: 1 Glas Limonade, 1 Stück Obst, 1 Riegel Schokolade, 1 Stück Kuchen**



MAßNAHMEN FÜR EINE OPTIMALE VERSORGUNG

Kalorienreiche Ernährung

- **Energiereiche Zwischenmahlzeiten: (z.B. Sahnejoghurt, Sahnequark)**
- **Milchprodukte mit 3,5% Fettgehalt, Käse mit mindestens 45% Fettgehalt i.Tr. Und fettreiche Wurstsorten**
- **Energiehaltige Getränke: Obstsaft, Sirup mit Wasser, Malzbier, Obstsmoothie**
- **Milkshakes**



MAßNAHMEN FÜR EINE OPTIMALE VERSORGUNG

Zum Anreichern geeignet:

- **Butter, Öl, Sahne, Crème fraiche:**
z.B. Kartoffelpürree, Soßen,
Pudding, pürierte Speisen, Milchsuppe,
Milchmixgetränke
- **Zucker, Traubenzucker, Sirup, Soßen:**
z.B. Quarkspeisen, Milchsuppe,
Pudding, Kuchen, Waffeln
- **Industriell hergestellte Trinknahrung,
Eiweißkonzentrat, Kalorienenergänzer**



DARREICHUNGSFORMEN:

- **Eat by Walking**
- **Fingerfood: für Menschen, die nicht mehr mit Besteck essen können oder wollen**
- **Größe: 1-2 Bissen**
- **Förderung ihrer Selbständigkeit**

- **Smoothfood**

BEISPIELE:

- **Frühstücksbrot als „ Klappstulle“**
- **stichfester Pudding oder Grießbrei**
- **Quarkspeisen mit Gelatine**
- **kleine zarte Fleischstücke oder Frikadelle**
- **Fingermöhre, Blumenkohlröschen**
- **Kartoffelstücke- oder Ecken, Kroketten**
- **stichfeste Gemüseaufläufe**

ESS- SITUATION UND ATMOSPHÄRE

- **Freundliche Gesellschaft**
- **Zeit, Ruhe, Gelassenheit**
- **Akzeptanz der „Tischmanieren“**
- **Farbige Kontraste: Kräftige Farben bei Lebensmittel und Speisen sind besser zu erkennen(Getränke mit Sirup oder kräftigen Obstsaften verdünnen)**
- **Helle und freundliche Räume**
- **Anregung aller Sinne**

MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN

- Riechen: Geruch der Speisen – ein frisch duftender Kaffee, frisch gebackene Waffeln (angenehme Erinnerungen)
- Sehen: Anrichteweise-Konsistenz- Konturen-Farben- Die Speisen sollten sich farblich vom Teller und der Teller farblich vom Tisch abgrenzen. Gemusterte Tischdecken können ablenken. Tischdeko sparsam verschwenden
- Tasten: Begreifen des Essens (durch Anfassen)-Essen wird gefördert durch das selbständige Führen der Speisen .Muss das Essen angereicht werden sollte der Betroffene (wenn möglich) die Tasse oder das Besteck selbst umfassen



MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN

- **Schmecken: Kräftig gewürzte Speisen, bekannte Gewürze einsetzen**
- **Hören: Klappern von Geschirr und Besteck- bekannte Geräusche**
Essgeräusche bei „knackigen Zutaten“ :
z.B. Reinbeißen in ein knackiges Brötchen

Die Mahlzeit ankünden und sagen, um welche Mahlzeit es sich handelt

FAZIT

- **Alle Sinne ansprechen**
- **Bevorzugung süßer Speisen- herz hafte Speisen
„nachsüßen“**
- **Konsistenzangepasste Kost**
- **Eat by Walking/ Fingerfood**
- **Kalorienreiche Speisen bevorzugen**
- **Ess-und Trinkbiographie**
- **Bedürfnisse des Betroffenen ernst nehmen**

Menschen mit Demenz

Haben Schwierigkeiten sich anzupassen

Wir/ die Umwelt müssen uns anpassen!



DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



cfe-praxis@t-online.de

www.cfe-praxis.de

Caudia **F**ues **E**rnährungsberatung

staatlich anerkannte Diätassistentin