

**Bundeskongress Kompetenz in Ernährung
28. und 29. April 2006, CongressPark Wolfsburg**

LEBENSQUALITÄT DURCH ERNÄHRUNG VERBESSERN

Ernährung von hochbetagten und dementen Patienten

*Claudia Menebröcker, Diätassistentin, CM Verpflegungskonzepte für Senioren,
Grabenstr.165, 47057 Duisburg*

Verschiedene Studien zeigen, dass alte und hochbetagte Menschen in Krankenhäusern oder Einrichtungen der stationären Altenhilfe häufig von Mangelernährung betroffen sind. Zwischen 20 und 60 % der Patienten bzw. Bewohner werden als mangelernährt eingestuft. Im Alter kommt es vermehrt zu Veränderungen und Erkrankungen, die Ursachen von Ess- und Trinkproblemen sein können. Hierzu zählen die nachlassende Sinneswahrnehmung, Appetitlosigkeit, Schluckbeschwerden, chronische Erkrankungen, Immobilität, Nebenwirkungen von Medikamenten oder auch Demenz. Diese Erkrankung ist verbunden mit kognitiven Defiziten und veränderter Wahrnehmung, die die Nahrungsaufnahme erschweren, außerdem mit erhöhtem Energieverbrauch durch Unruhe und Mobilität der Betroffenen und verändertem Stoffwechsel. Die mangelnde Versorgung beeinträchtigt den Allgemeinzustand, führt zum Abbau von Muskelmasse und erhöht das Risiko von Infektionen und Wundheilungsstörungen. Diese Komplikationen verlängern den Genesungsprozess, belasten den Patienten und erhöhen die Kosten für Pflege und Behandlung.

Neben der unzureichenden Energie- und Nährstoffversorgung sind Ernährungsprobleme im Alter verbunden mit nachlassender Freude am Essen und Trinken, Ängsten, Trauer oder Wut über die eigene Hilflosigkeit und möglicherweise auch Ablehnung der Nahrungsaufnahme. Die subjektive Lebensqualität wird reduziert. Da die Bedeutung von Essen und Trinken für jeden Menschen sehr unterschiedlich ist, erfordern die Probleme ein individuelles Vorgehen, um die bestmögliche Versorgung und den Genuss beim Essen zu sichern.

Geeignete Maßnahmen zur optimalen Ernährung

Speisen- und Getränkeangebot

In der Regel bevorzugen Hochbetagte und Menschen mit Demenz bekannte und regionale Gerichte. Auch unbekannte Begriffe auf der Speisekarte erschweren die Auswahl. Dem oftmals bevorzugten Geschmack an süßen Speisen sollte man entgegen kommen. Dafür müssen nicht immer nur süße Gerichte auf dem Speiseplan stehen, auch pikante Speisen können mit Zucker oder Süßstoff nachgesüßt werden und so, gerade bei Demenz, den Appetit auf das Menü fördern. Kräftiges Würzen und appetitliches Anrichten vergrößern die Lust am Essen.

Vor allem bei Schluckstörungen ist die angemessene Konsistenz der Speisen und Getränke wichtig. Oft ist es ausreichend, weiche Speisen mit einheitlicher Konsistenz anzubieten. Auf püriertes Essen soll möglichst verzichtet werden, weil es wenig appetitanregend und für die Betroffenen oftmals nicht erkennbar ist. Für Menschen, die nicht mit Besteck essen können oder wollen, können die Speisen in Form von „Fingerfood“ angeboten werden. Beim Frühstück und Abendessen ist das üblich, aber auch mittags lassen sich Gerichte in mundgerechten Stücken servieren, die gut zu greifen sind, z. B.

Suppen ohne Stücke zum Trinken aus einem Becher, entsprechend groß geschnittene Fleischstücke oder Gemüse, Kartoffeln oder Kroketten, angedickte Süßspeisen in Stücken oder weiches Gebäck. Fingerfood können die Selbständigkeit und die Selbstbestimmung verbessern. Für Menschen mit Demenz, die am Tisch nicht ausreichend essen, sehr mobil und unruhig sind, bietet es sich an, „Imbiss-Stationen“ einzurichten, von denen man sich mit Obststücken, belegtem Brot, Keksen oder Ähnlichem bedienen und „während des Gehens“ essen kann. Viele alte Menschen bevorzugen süße Getränke, die nicht zu kalt sind. Saure Säfte werden von vielen abgelehnt. Als Milchmix-Getränk oder durch Mischen mit Bananen- oder Pfirsichsaft kann der saure Geschmack gemildert werden. Ebenso kann es hilfreich sein, einfach Zucker oder Süßstoff zum nachträglichen Süßen zu verwenden. Bei Schluckstörungen erleichtert das Andicken von Flüssigkeiten das Trinken. Die Auswahl der richtigen Trinkgefäße, Trinkrituale zu bestimmten Zeiten und das Getränkeangebot in Gesellschaft verbessern ebenso die Flüssigkeitsaufnahme.

Optik der Speisen und Getränke

Eine eingeschränkte Wahrnehmung erschwert das Erkennen von Speisen und Getränken. Ausreichende Beleuchtung, farblich klar zu erkennende und zu unterscheidende Komponenten und deutliche Konturen erleichtern die Identifikation und damit die Nahrungsaufnahme. So ist ein Glas mit Wasser weniger gut zu erkennen, als ein bunter Becher oder ein Glas mit einem farbigen Getränk. Ebenso sind die Grenzen eines weißen Tellers auf einer weißen Tischdecke bei Sehstörungen schwierig auszumachen. Ein farbiger Rand am Teller oder eine einfarbig bunte Tischdecke geben Sicherheit.

Beteiligung bei der Vor- und Zubereitung der Mahlzeiten

In vielen stationären Einrichtungen ist es nicht möglich, sich an der Speisenzubereitung zu beteiligen. Das Essen wird zentral zubereitet, auf die Stationen oder Wohnbereiche geliefert und die Tischgäste haben dann nur noch mit der „Nahrungsaufnahme“ zu tun. Manch einem fehlt da das Rundherum; die Beteiligung an der Planung und Zubereitung, am Tisch decken usw. kann, gerade bei Menschen mit Demenz, die Freude am Essen steigern. Die hygienischen Bedingungen müssen bewertet und, wo notwendig, durch organisatorische Maßnahmen optimiert werden.

Gestaltung der Ess-Situation und Atmosphäre

Die Selbständigkeit ist solange wie möglich zu fördern, auch wenn das mehr Zeit in Anspruch nimmt. Dafür ist es hilfreich, dass die Senioren aufrecht am Tisch sitzen, um selber agieren zu können. Auch die Selbstbedienung an einem überschaubaren Büfett oder aus Schüsseln unterstützt Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit. In Gesellschaft mit anderen wird oft mehr gegessen, als alleine. Auch wenn jemand aufgrund demenzieller Veränderungen nicht weiß, was er am Tisch tun soll, kann es förderlich sein, dass er sich von den anderen Tischgästen Abläufe abguckt und diese nachmacht. Reicht das nicht aus, hilft auch ein Impuls, indem man ihm Löffel oder Gabel in die Hand gibt und den Bewegungsablauf vom Teller zum Mund begleitet, der dann eigenständig weitergeführt werden kann.

Eine anregende Atmosphäre und angenehme Gesellschaft unterstützen die optimale Versorgung. Zeit, Gelassenheit und die Akzeptanz von veränderten Tischmanieren tragen dazu bei, dass Essen und Trinken Freude und Genuss bereiten. Wichtiger als das „Wie“ des Essens ist, dass überhaupt gegessen wird. Die Ess-Situation soll als stressfrei erlebt werden, um die Lust am Essen aufrecht zu erhalten. Jede Hilfestellung soll dezent und unauffällig gegeben werden.

Frühzeitige Ernährungstherapie

Wenn alle genannten Maßnahmen nicht ausreichen, um den Ernährungsstatus zu halten, müssen frühzeitig Trinknahrung oder andere Supplemente für die ausreichende Versorgung ergänzt werden.

Resümee

Essen und Trinken bedeutet mehr als Nährstoffaufnahme! Es ist ein wichtiges Stück Lebensqualität, ist verbunden mit Geselligkeit und sozialen Kontakten, Abwechslung, Erlebnis und Sinnesanregung. Neben der optimalen Versorgung mit Nährstoffen müssen Gewohnheiten berücksichtigt und Ressourcen gefördert werden. Dadurch kann das Wohlbefinden und die Gesundheit der alten Menschen gestärkt werden.