

## Wenn Essen und Trinken zum Problem wird *Ernährung bei Demenz*

Störungen im Ess- und Trinkverhalten sind typische Begleiterscheinungen einer Demenzerkrankung. Das kann Betreuende, vor allem in der häuslichen Pflege, unter erheblichen Druck setzen – sie haben Angst, dass der Mensch mit Demenz durch Mangelernährung oder Dehydrierung (Flüssigkeitsmangel) Schaden nimmt.

### Mögliche Veränderungen in den Ernährungsgewohnheiten bei Menschen mit Demenz im mittleren und fortgeschrittenen Stadium

- Das Hunger- und Durstgefühl schwächt sich generell im Alter und insbesondere bei einer Demenzerkrankung ab. Bei einer normalen Mahlzeit ist der Betreffende schneller satt.
- Hunger und Durst werden bei einer Demenz nicht mehr unbedingt wahrgenommen.
- Speisen werden nicht mehr als solche erkannt, der Mensch mit Demenz weiß schlicht nicht mehr, was er mit »dem bunten« – oder im schlechteren Fall grau-braunen – »Zeug« anfangen soll.
- Der Mensch mit Demenz erinnert sich nicht, wann er zuletzt gegessen und getrunken hat. Das Gefühl für die Tageszeit geht verloren und damit der Sinn für die *richtige* Mahlzeit zur *richtigen* Zeit.
- Im Alter und insbesondere zu Beginn einer Alzheimererkrankung lässt der Geruchssinn nach. Der Appetit, also die Lust auf das Essen, ist stark mit dem Geruchssinn verbunden. Positive Gerüche, die angenehme Gefühle auslösen und Appetit machen, werden nicht mehr so gut wahrgenommen.
- Der Geschmackssinn lässt im Lauf einer Demenzerkrankung nach. Generell bleibt im Alter am längsten die Wahrnehmung von *süß* bestehen: Deswegen haben viele Menschen mit Demenz eine Vorliebe für süße Speisen.
- Das Bewusstsein für die Bedeutung der Ernährung als lebenserhaltende Notwendigkeit ist nicht mehr vorhanden.

© stock.adobe.com | Lukas Gajda



- Durch Medikamente, die zum Beispiel den Speichelfluss einschränken, schlecht sitzende Zahnprothesen oder alters- bzw. krankheitsbedingte Schluckbeschwerden kann die Nahrungsaufnahme massiv erschwert werden. Äußern kann der Betroffene dies jedoch nicht mehr. Essen wird als unangenehm, mühsam oder gar schmerzhaft empfunden. So werden auch Speisen, die eigentlich immer gerne gegessen wurden, plötzlich abgelehnt, ohne dass im ersten Moment klar scheint, warum.
- Der Umgang mit Besteck gelingt nicht mehr, oder der Sinn wird nicht mehr erkannt. Deshalb werden dann die Finger verwendet.
- Auch Geschirr und seine Handhabung werden zum Problem. Oft wird das Essen einfach nicht mehr erkannt, zumal wenn das Essen, das Geschirr und die gesamte Tischgestaltung nicht attraktiv sind. Das Essen hat dann keinen Aufforderungscharakter mehr.
- Innere Unruhe, leichte Ablenkbarkeit und Bewegungsdrang können dazu führen, dass Mahlzeiten ständig unter- oder abgebrochen werden.
- Durch einen hohen Bewegungsdrang, wie er bei einer Demenzerkrankung häufig vorkommt, steigt der Kalorienbedarf stark an.

### Mögliche Lösungen und Hilfestellungen

- Essen kann eine hohe Bedeutung als ein festes Ritual in einem ansonsten oft sehr ereignislosen Alltag haben. Es bedeutet für viele Menschen auch einfach Lebensfreude und -qualität.
- Bei der Auswahl geeigneter Speisen und Getränke ist nicht unbedingt wichtig, was der Betreffende früher gemocht hat oder was landläufig als gesunde und ausgewogene Ernährung angesehen wird, sondern was der Betreffende in dieser Situation mit Genuss und in ausreichender Menge annimmt. Sollten bei einer sehr eingeschränkten Vorliebe Mangelerscheinungen drohen, können auch künstliche Zusatzstoffe (zum Beispiel Vitamine) zugesetzt werden.
- Eine entspannte Atmosphäre erleichtert die Nahrungsaufnahme. Der Duft von Kaffee und frischen Brötchen, das Klappern von Geschirr und die Zeitung auf dem Tisch lösen im Langzeitgedächtnis möglicherweise Erinnerungen an schöne Frühstückssituationen aus. Auch vertraute Personen am Tisch gehören dazu.



## Ernährung

- Der Tisch sollte nicht zu üppig gedeckt sein, da das den Menschen mit Demenz leicht ablenken kann. Trotzdem kann ein schön gedeckter Tisch die Freude am Essen natürlich deutlich steigern!
- Das Verhalten am Tisch sollte nicht kritisiert oder korrigiert werden. Wichtig ist, *dass* gegessen und getrunken wird, nicht *wie*. Erleichtern kann Fingerfood, also Nahrung, die gut mit den Händen gegessen werden kann, vor allem dann, wenn Besteck nicht mehr benutzt werden kann.
- Aufgrund des veränderten Geschmacksempfindens bevorzugen viele Menschen mit Demenz süße Speisen. Scheuen Sie sich also nicht, auch auf den ersten Blick etwas sonderliche Kombinationen anzubieten: Leberwurstbrot mit Honig, Sauerkraut mit Rübensirup, Hackfleischsoße mit Marmelade. Nur Mut – Hauptsache, dem Betreuten schmeckt es!
- Wählen Sie bei drohendem oder bestehendem Untergewicht bei Milchprodukten immer die fettreicheren aus.  
*Übrigens:* Zucker und Fette bilden im Gehirn Serotonin, einen Botenstoff, der positive Gefühle auslöst, also einen zusätzlichen guten Effekt hat.

Weitere Informationen zum Thema unter  
[www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)

→ *Mehr erfahren* → *Ernährung bei Demenz*

### Demenz bedeutet: veränderte Essgewohnheiten

- Das Gefühl für Hunger und Durst ändert sich, ebenso der Geschmacks- und Geruchssinn.
- Das Bewusstsein für die Bedeutung von Nahrung und die richtige Zeit für das Essen schwindet.
- Speisen werden als solche nicht mehr erkannt – besonders, wenn auch das Geschirr keinen Kontrast bietet, auch der Umgang mit Besteck gelingt immer weniger.
- Durch einen hohen Bewegungsdrang steigt der Kalorienbedarf.

### Sorgen Sie für Ruhe und Atmosphäre

- Je weniger der Mensch mit Demenz durch Geräusche oder optische Reize abgelenkt ist, desto eher kann er sich aufs Essen konzentrieren.
- Nahrungsmittel, die ein angenehmes Gefühl wecken, zum Beispiel Lieblingsspeisen oder angenehme Gerüche, motivieren zum Essen.

### Seien Sie flexibel und offen für Ungewöhnliches

- Wichtig ist, *dass* gegessen wird, nicht *wie*. Fingerfood kann Abhilfe schaffen.
- Wichtig ist, was der Mensch mit Demenz mag, nicht was früher gemocht wurde oder als *gesunde Ernährung* gilt. Nahrungsergänzungsmittel können Abhilfe schaffen, wenn Mangelerscheinungen drohen.
- Haben Sie Mut zu ungewöhnlichen Kombinationen. Dem Mensch mit Demenz muss es schmecken, nicht Ihnen!