

Tipp Juli/August 2014:

Essen und Trinken nicht vergessen

Wer an Alzheimer oder einer anderen Demenzform leidet, bemerkt nicht nur Gedächtnisprobleme – häufig ändert sich auch das Gefühl für Hunger und Durst und der Geschmackssinn lässt nach. Um körperliche Schwäche und eine ernährungsbedingte Verschlechterung der Demenz zu vermeiden, sollten Sie sich ausgewogen ernähren und ausreichend trinken. Feste Essenszeiten können dabei helfen.

Wenn wir älter werden, benötigen wir zwar weniger Energie – in der Regel nur noch 1.700 bis 1.900 Kalorien pro Tag –, unser Bedarf an Nährstoffen wie Kohlenhydrate, Vitamine, Fette und Eiweiß bleibt aber gleich. Auch als demenzkranker Mensch sollten Sie sich also abwechslungsreich ernähren. Gut sind zum Beispiel Brot, Kartoffeln, Reis, Obst und Gemüse, Fisch, etwas Fleisch, Eier, Joghurt, Milch oder Käse. Wenn Sie sich manchmal sehr unruhig und angespannt fühlen oder viel umherwandern, dann benötigt Ihr Körper mehr Energie als sonst. In diesem Fall können Sie Ihre Bratensoße ruhig mit Sahne anreichern oder sich einen fettreicheren Käse gönnen.

Kleine Appetitanreger

Demenzkranken Menschen leiden häufig unter Appetitlosigkeit. Hier hilft es, kleine Schälchen mit Obst, Gemüse- und Schokoladenstücken in der Wohnung verteilt aufzustellen. Dies verleitet Betroffene dazu, sich den Tag über zu bedienen und zusätzlich zu den regulären Mahlzeiten Vitamine und Nährstoffe aufzunehmen.

Appetit anregen

Schmeckt Ihnen nichts mehr, nicht einmal Ihr Lieblingsgericht? Haben Sie nur noch Lust auf Süßes? Bei vielen demenzkranken Menschen verändert sich der Geschmackssinn. Oft vergeht dadurch ganz die Lust am Essen. Was können Sie dagegen tun? Spaziergänge vor dem Essen und intensiveres Würzen der Speisen, vielleicht auch mit aromatischen Ölen und Fetten, sind wirksame Maßnahmen. Verschiedene Beilagen wie Kartoffeln, grüner Brokkoli und Karotten wirken ansprechender als eintöniges Gemüsepuree. Lassen Sie sich beim Kochen die guten Düfte in die Nase steigen und essen Sie möglichst in Gesellschaft, dann schmeckt es meist besser. In Restaurants und Cafés bekommen Sie auch etwas vom Leben mit. Gelegentlich ein Glas Wein oder ein Glas Bier ist ebenfalls erlaubt. Für zwischendurch ergänzen reichhaltige Obstsafts die Ernährung. Was Ihnen am meisten Appetit macht, müssen Sie einfach selbst ausprobieren.

Ausreichend trinken

Trinken ist für jeden Menschen sehr wichtig. Demenzkranke Menschen haben oft ein vermindertes Durstgefühl, trinken zu wenig und trocknen aus. Starke Verwirrungszustände und Delir können dabei auftreten. Achten Sie deshalb darauf, täglich mindestens 1,5 Liter zu trinken. Das sind etwa acht große oder zehn kleine Tassen Wasser, Säfte oder Tee. Damit Sie es nicht vergessen, können Sie an verschiedenen Stellen in der Wohnung Flaschen aufstellen und sich den ganzen Tag über daraus bedienen.

Feste Essenszeiten

Sprechen Bekannte Sie darauf an, dass Sie dünner geworden sind? Um zu verhindern, dass Sie das Essen einfach vergessen, sollten Sie feste Essenszeiten einhalten. Diese können Sie in Ihren täglichen Stundenplan eintragen. Dieser Plan erinnert Sie immer daran, was Sie als Nächstes tun wollten. Lassen Sie sich auch von anderen helfen. Ihre Kinder oder Freunde können Sie beispielsweise regelmäßig anrufen, um Sie an die nächste Mahlzeit zu erinnern. Ein Essen auf Rädern, wie von einem Wohlfahrtsverband, sorgt ebenfalls für Regelmäßigkeit. Wenn Sie allein wohnen, das Essen alleine aber keinen Spaß macht, essen Sie doch gemeinsam mit einem ehrenamtlichen Mitarbeiter eines Besuchsdienstes.

Das Wichtigste in Kürze:

- Durch eine Demenzerkrankung verändert sich das Hunger- und Durstgefühl. Über- oder Mangelernährung und Austrocknung können die Folgen sein.
- Regen Sie mit kräftig gewürzten und farblich ansprechenden Gerichten Ihren Appetit an.
- Trinken Sie ausreichend, um einer Austrocknung vorzubeugen. Experten empfehlen 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag.
- Halten Sie feste Essenszeiten ein. Das hilft, das fehlende Hungergefühl auszutricksen.

Quelle Internet: „Wegweiser Demenz“