



Wenn sich Essen und Trinken verändert – Begleitung von Menschen mit Demenz

Workshop für (pflegende) Angehörige von Menschen mit Demenz, Pflegekräfte, Akteure in der Seniorenarbeit sowie alle Interessierten.

Mo. 04.03.24

Petra Schuster



(KI: Midjourney, v6, 29.02.2024)

Welche Erwartungen und Wünsche haben Sie?

Mit anderen Menschen zu essen und zu trinken ist ein zentraler Aspekt des menschlichen Miteinanders.

- Doch was geschieht, wenn sich Ernährungsgewohnheiten durch eine Demenz verändern?
- Wenn Getränke und Nahrung verkannt oder das Schlucken vergessen wird?

In diesem Workshop geht es um Verständnis für den Menschen mit Demenz und Ideen für den Ernährungsalltag.



(KI: Midjourney, v6, 29.02.2024)

Agenda – unsere Themen



Menschen mit Demenz und die
Veränderung ihres Ernährungsverhaltens



Folgen der Veränderung & Abgrenzung zu
Schluckstörungen



Ideen für den Alltag: Begleitung beim
Essen und Trinken



Zeit für Selbsterfahrung, Austausch und
Reflektion

„(...) Unter Demenz versteht man ein Muster von Symptomen, das viele verschiedene Ursachen haben kann.

Eine Demenz führt dazu, dass sich verschiedene geistige Fähigkeiten im Vergleich zum früheren Zustand verschlechtern.

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Ursache für eine Demenz (...).“

- Ca. 1,8 Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen (Stand 2022)
- Steigende Tendenz, geschätzte Zahl für 2025 ca. 2,4 bis 2,8 Millionen
- Häufigstes Gesundheitsproblem im höheren Lebensalter

Alltagsbeeinträchtigung

Beeinträchtigung von

- Gedächtnis, Orientierung
- Denken, Auffassungsgabe, Urteilsvermögen
- Rechnen, Lernfähigkeit
- Sprache, Sprechen

Störung des Erlebens und des Verhaltens

- Emotionale Labilität, Reizbarkeit
- Antrieb (zu viel oder zu wenig, ungesteuert)
- Sozialverhalten

Definition

Demenz

Der Begriff *Demenz* bezeichnet ein **klinisches Syndrom**, gekennzeichnet durch einen schwerwiegenden Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit aufgrund einer lang anhaltenden und ausgeprägten Funktionsstörung des Gehirns [19].

(Knels, 2018. S.21ff)

11 Warnsignale für Demenz

© Deutsche Alzheimer Gesellschaft



(<https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/18/11-warnsignale-fuer-demenz>)

Sozial-emotionale Bedeutung von Ernährung

- ▷ Tradition, Kulturelle Zusammenhänge
- ▷ Soziale Rolle
- ▷ Struktur: Tag, Woche, Jahr
- ▷ Bindung - Rituale
- ▷▷▷ Heimat
Dazugehörigkeit

Petra Schuster
2020



(KI: Midjourney, v6, 29.02.2024)

(Schuster, P., 2018. Ernährungsauffälligkeiten und Dysphagie bei Demenz.
In: Knels, 2018. Sprache und Ernährung bei Demenz. Klinik, Diagnostik und Therapie.
Thieme-Verlag.)

Bedeutung der Ernährungsbiografie

Ernährungsbiografie

bis zum ca. 10ten Lebensjahr	<u>Erlernen der Ernährungskultur</u> ◦ Grundhaltung ◦ Soziale Bewertung	<u>Kind in Familie</u> Versorgt werden
Ablesenz	<u>Abgrenzung + Suche Identität</u> ◦ Peer-Group ◦ Ausprobieren	<u>Jugendliche</u> Eigenständigkeit fordern
Erwachsenenalter	<u>Eigene Ernährungskultur</u> ◦ Eigene Wert+Normen ◦ Prägung Kinder	<u>Teilhabe Gesellsh.</u> Versorgen
Höheres + hohes Lebensalter	<u>Veränderung der Ernährungsrealität?</u>	<u>Senioren</u> Versorgt werden?

Petra Schuster 2020



(KI: Midjourney, v6, 29.02.2024)



(KI: Midjourney, v6, 29.02.2024)

- Bestandteil des Pflegemanagements
- Im Gespräch mit Betroffenen + Angehörigen erheben
 - Bedeutung Essen + Essrituale für den Menschen + Umfeld
 - Erklärungen für aktuelles Verhalten aus der Essbiografie ableiten
 - Gestaltung des Angebots (Auswahl, Zubereitung, Zeitpunkt etc.)
 - Beratung und Begleitung der Angehörigen auf dieser Grundlage
- In Erzählungen Verknüpfungen schaffen:
 - Essvorlieben, lebenslangen Erfahrungen mit Nahrungsmitteln und deren Zubereitung
 - Erinnerungen wecken: u.a. Bilder von Küchengeräten oder Speisen
 - Aktivieren von Gedächtnisbereichen: Geräte anfassen und nutzen



(KI: Midjourney, v6, 29.02.2024)

(Schuster, 2018)

Ernährungsbiografie

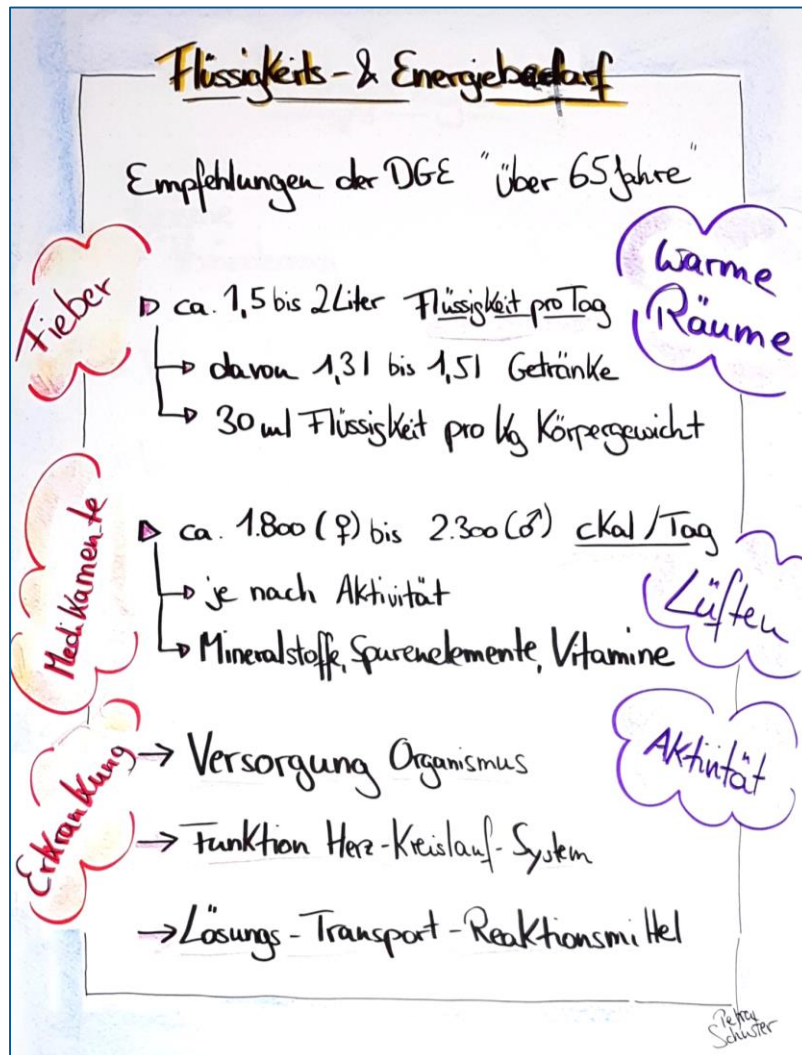
- Regionale Besonderheiten
- Familiäre Besonderheiten
- Rituale und Traditionen
- Persönliche Besonderheiten

Weitere Ideen: Alte Küchenwaage, Zick-Zack-Zyliss Hacker, Fleischwolf, Spätzle-Schwamm, mechanischer Schneebesen, Rumtopf, Römertopf, Einweckgläser etc.



„Fit im Alter: Gesund essen, besser leben“

- Rezepte, Speisepläne und Informationen über vollwertige Verpflegung für Menschen im Alter (<http://www.fitimalter-dge.de>)
- Flüssigkeit ca. 1,5 bis 2 l pro Tag
- Nährstoffe ca. 1.800 kcal (Frauen) bis 2.300 kcal (Männer)
- Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine: Eisen, Calcium, Folsäure, Vitamin D sowie Vitamin B12
- Vitamin D: reguliert Calcium- und Phosphatstoffwechsel, d.h. Mineralisierung der Knochen



Referenzwerte für Menschen mit Demenz?

- Wie rüstig, aktiv oder aber multimorbide und gebrechlich ist der Mensch?
- Im Alter nehmen in der Regel Funktionsreserven ab und Erkrankungen zu

Weiter Einflüsse auf den Bedarf:

- Einnahme von Medikamenten?
 - Verminderte Nährstoffabsorption?
 - Erhöhte Nährstoffumsetzung?
 - Ausscheidung ?
-
- Referenzwerte treffen zunehmend weniger auf den Einzelfall zu.

Presbyphagie

typische Veränderung

Physiologische Anpassung

- | | |
|--|--|
| ▷ <u>Verlangsamter Stoffwechsel</u> | ⇒ <u>Veränderter Bedarf</u> |
| ▷ <u>Weniger Kraft + Koordination</u> | ⇒ <u>längere Essenzeiten</u>
⇒ <u>andere Konsistenzen</u> |
| ▷ <u>Nachlassende Sinneswahrnehmungen</u> | ⇒ <u>Erinnerung an Geschmack + Geruch</u> |
| ▷ <u>Weniger Hunger + Schnellere Sättigung</u> | ⇒ <u>Mehrere, kleinere Mahlzeiten</u> |

Normale Veränderungen im Alter: Presbyphagie



- **Weniger Kraft der Muskulatur:** langsames, **schwächeres Kauen** und **mehrfaches Abschlucken**
- **Weniger Sensibilität:** **mehr Essensresten** im Mund
- **Abnahme der Speichelproduktion:** Essen **dauert länger**
- **Häufigeres Räuspern und Husten** beim Essen durch eine spätere Reflexauslösung.

Veränderung des Ernährungsverhaltens bei Demenz



Veränderungen der Stimmung oder/und des Verhaltens

- Vergessen zu Essen & zu Trinken
- Veränderung der Vorlieben
- Abwehr, Verweigerung
- Gleichgültigkeit, keinen Sinn im Essen sehen
- Ständiges Essen
- Stopfen, Matschen
- Essen von Nichtessbarem
- Vergessen zu Schlucken (Kauen)
- „Wegdriften“ beim Essen, Weggehen



Fehlende Orientierung zur Zeit und an fremden Orten



Gedächtnisstörungen



Schwierigkeiten mit alltäglichen Aufgaben



Schlechtes oder vermindertes Urteilsvermögen



Probleme, den Überblick zu behalten

Veränderung des Ernährungsverhaltens bei Demenz



- Fehlende Tischmanieren
- Ausspucken oder Herauslaufen lassen
- Angst vor Vergiftung
- Situation als Zwang empfinden
- Probleme, Speisen zuzubereiten
- Verlust der motorischen Fähigkeiten oder der Bewegungsplanung
- ...



Erklärungen für verändertes Ernährungsverhalten

- ▶ Veränderter Geruchs- + Geschmackssinn
- ▶ Verkennen von Speisen & Getränken
- ▶ Appetitlosigkeit, fehlender Hunger
- ▶ Schnelle Sättigung
- ▶ Gedächtnis- oder Orientierungsproblem
- ▶ Eigene Lebenswirklichkeit

- Veränderungen können zur Dehydration und / oder zur Mangelernährung führen

- ▶ Ängste, Fehldeutungen der Umwelt
- ▶ Verminderte Alltagskompetenzen
- ▶ Bewegungsdrang
- ▶ Schmerzen, mangelnde Mundgesundheit
- ▶ Motorische Einschränkungen
- ▶ ...

Petra Schuster
2020

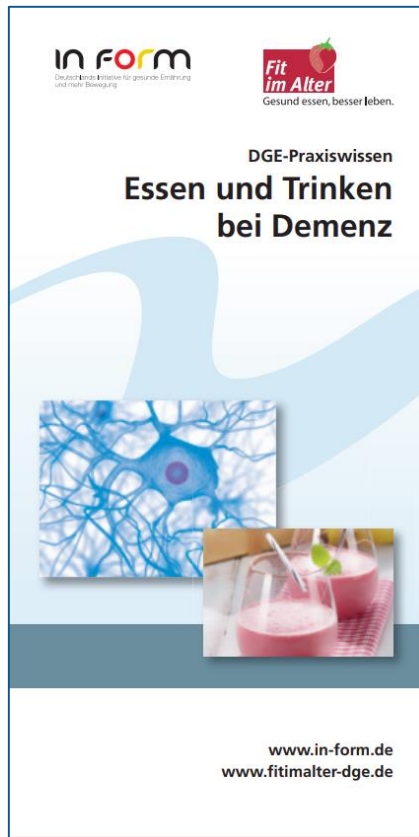
Körperliche Folgen

- Vermehrte Resorption von Flüssigkeit aus dem Gewebe
- Harnwegsinfekte, Fieber, Verstopfung
- Eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit
- Mundtrockenheit, Appetitlosigkeit bis zur Schluckstörung (Dysphagie)
- Schlechte Wundheilung, Hautprobleme
- Atembeschwerden, Vergiftungserscheinungen
- Muskelkrämpfe, Nieren- und Kreislaufversagen

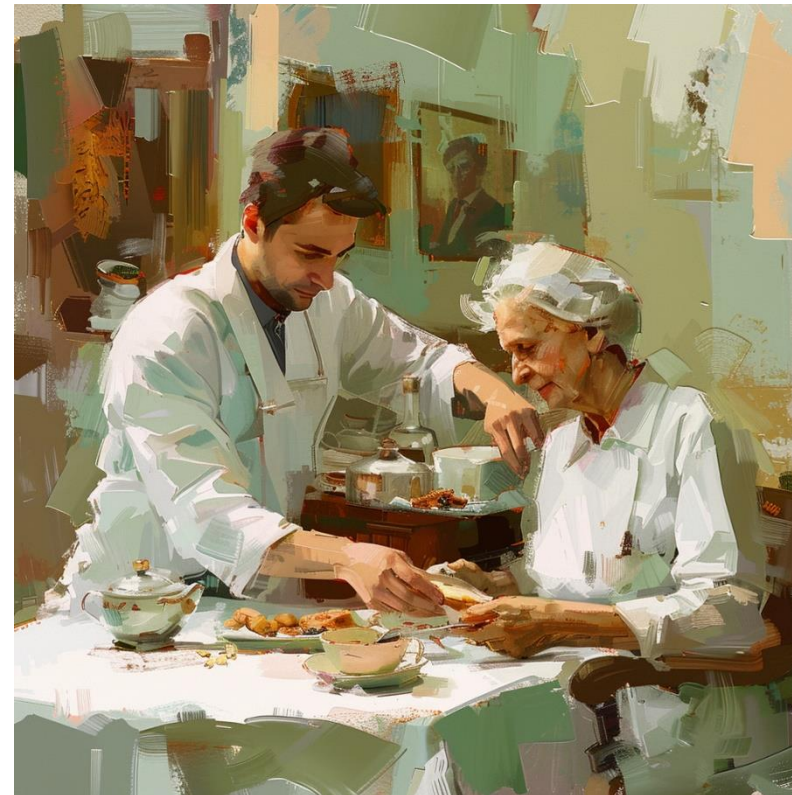
Kognitive Folgen

- Eingeschränkte kognitive Funktionen
- Desorientierung, Verwirrtheit
- Gedächtnisstörung, Konzentrationsstörung
- Schwindel, Schwächegefühl, Kopfschmerzen
- Müdigkeit, Apathie
- Neurologische Auffälligkeiten, Schmerzen
- Depression

Das wichtigste zuerst: Die Beziehung ist entscheidend!



Die **Beziehung ist entscheidend** dafür, wie gut die Nahrungsaufnahme gelingt.



(KI: Midjourney, v6, 29.02.2024)

- Die **Beziehung ist entscheidend** dafür, wie gut die Nahrungsaufnahme gelingt.
- Menschen mit Demenz reagieren sensibel auf die Stimmlage, die Mimik und Gestik
- Verbale Erklärungen werden ggf. nicht verstanden oder es kommt zu Missverständnissen.
- Betroffenen haben wenig Einfluss, fühlen sich eventuell ausgeliefert und abhängig
- Situation stimmt nicht, da die Mahlzeit nicht gemeinsam eingenommen wird
- Rhythmus wird nicht vorgegeben! Beobachten und Tempo anpassen

- Herausforderndes Verhalten in Esssituationen kann eine Folge der Ansprache sein (muss es aber nicht!)

- **Setting:** klare Gestaltung des Tisches, gute Sitzposition, appetitlich angerichtet
- Nur **eine Person** hilft bei einer Mahlzeit immer auf dieselbe Art und Weise
- Alle **Hilfsmittel** (Brillen, Hörgeräte) ebenso wie die Zahnprothese kontrollieren
- Immer im **Kontakt** bleiben, über die Augen, den Blickkontakt, das Sprechen und Ankündigen jedes Schrittes, ggf. Berührungen der Hände, der Wangen oder der Lippen (mit dem Löffel)



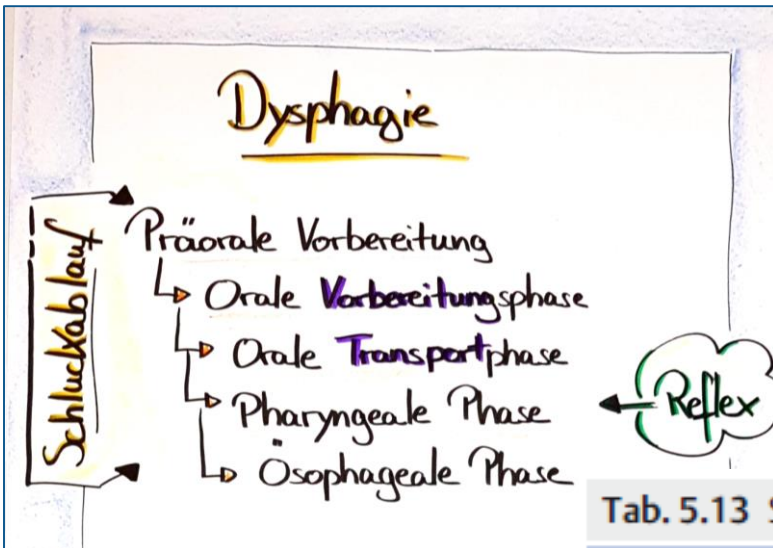
(KI: Midjourney, v6, 29.02.2024)

- Alle **Störungen ausschalten** (Gespräche, Fernseher, Smartphone)
- Das **Tempo** gibt der Mensch vor, dem das Essen angereicht wird (Pausen beachten)
- So viel wie möglich **allein machen** lassen, z.B. den Löffel oder die Tasse selbst führen
- Bissen werden mundgerecht portioniert und **langsam von vorne/ unten** angereicht
- Wenn das Essen sehr lange dauert:
Wärmeteller, **mehrmals kleine Portionen** reichen



(KI: Midjourney, v6, 29.02.2024)

Abgrenzung zur Schluckstörung - Dysphagie



Tab. 5.13 Symptome der Demenzformen im Rahmen einer instrumentellen Schluckdiagnostik [15], [17], [19]

Demenzform	Mögliche Erklärung	Ergebnisse der instrumentellen Schluckdiagnostik
Alzheimer-Demenz	Sensibilitätsdefizite	90 % pharyngeale Residuen 0 % Penetration ohne Aspiration 0 % Aspiration
vaskuläre Demenz	gestörte Kontrolle und Koordination des Schluckvorgangs	20 % pharyngeale Residuen 45 % Penetration ohne Aspiration 55 % Aspiration
sekundäre Demenz bei Parkinson		35 % pharyngeale Residuen 55 % Penetration ohne Aspiration 45 % Aspiration

Zum Nachlesen – Borschüre online abrufbar



Dannhauer-Schraudolf, C., Grosstück, K., Grotz, R.,
Grün, H., Knels, C., Laue, K., Schuster, P. (2019).
Logopädie und Demenz. Informationsbroschüre
in Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum Demenz
in Schleswig-Holstein. https://www.demenz-sh.de/wp-content/uploads/2019/01/KD_Logopaedie_WEB-1.pdf
(Abruf am 29.02.2024)

- Begleitung und Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme
- Veränderung der Art des Nahrungsangebots (veränderte Vorlieben)

- Eat by Walking, Trinkstationen
- Andicken von Flüssigkeiten „honigartig“
- Anpassung der Koststufe „passierte Kost“
- Einsatz von Hilfsmitteln

- Standardtrinknahrung („Astronautenkost“)
- PEG-Sonde: Ernährung über eine Magensonde

Eat by Walking – Fingerfood, Getränkestation und mehr

- Leicht zu greifen, leicht zu schlucken, hoher **Aufforderungscharakter**
- Das **Tempo** gibt der Mensch vor - so viel wie möglich **allein machen**
- Jeder Happen ist bereits mundgerecht portioniert
- Angereichert z.B. mit Raps- oder Nussöl, Nussmus oder ähnlichem
- Kreativer Umgang: „Bauchladen“
- **Hygiene!**



<https://www.fitimalter-dge.de/fuer-die-kueche/spezielle-anforderungen>



<https://www.fitimalter-dge.de/fuer-die-kueche/spezielle-anforderungen>



<https://www.pflege-durch-angehoerige.de/haeusliche-pflege/krankheiten/demenz-und-alzheimer/essen/>

Andicken von Flüssigkeiten „honigartig“



- **Maßnahme:** Andicken von Flüssigkeiten „honigartig“
- **Ziel:** Fließgeschwindigkeit vermindern, mehr Zeit zum Schlucken
- **Problem:** Prinzipielle Veränderung des Getränks, sinkende Akzeptanz und damit Trinkbereitschaft – Führt häufiger zur Dehydration, zu Harnwegsinfekten und damit zu Fieber

Alternative:
Naturdicke Säfte oder Smoothies

Koststufe „passierte Kost“

- **Maßnahme:** Anpassen der Koststufe „passierte Kost“
Verzicht auf krümelige, harte, faserige oder klebrige Nahrungsmittel
- **Ziel:** Kost ist geschmacksintensiver und leichter zu transportieren
- **Problem:** Aussehen, Farbe, Geschmack sowie Aromen müssen so gut wie möglich erhalten bleiben. Verfremdung führt zu sinkender Akzeptanz und damit ggf. zu Verweigerung



Alternative:

Pürierten Speisen eine Form geben, um mit dem pürierten Essen das „richtige“ Aussehen nachzubilden.

Infos und Ideen:

<https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite/wissen/puerierte-kost-in-form-gebracht>

<https://www.fitimalter-dge.de/fuer-pflegende/ernaehrungsstatus>

- **Maßnahme:** Einsatz von Hilfsmittel, z.B. Besteck mit Griffverdickung, Tassen mit großen Henkeln oder Nasenausschnitt, Warmhalteteller, Teller mit erhöhtem Rand, rutschsichere Unterlagen, Schnabeltassen, Trinkhalme, angewinkeltes Besteck
- **Ziel:** Autonomie wahren, Selbstständigkeit bei Nahrungsaufnahme und Trinken, eingeschränkte motorische Funktionen ausgleichen
- **Problem:** Funktion der Hilfsmittel wird nicht erkannt, Notwendigkeit für Hilfsmittel wird nicht erkannt, Hilfsmittel bilden ein zusätzliches Hindernis (Schuster, 2018)



<https://www.fitimalter-dge.de/fuer-pflegende/ernaehrungsstatus>



Wichtig:

- Klare Kontraste
- Farbe passend zum Getränk / zur Speise
- Warmhaltemöglichkeit, rutschfeste Unterlage

- <https://www.fitimalter-dge.de/service/filme#c5958>

Frisch serviert: Filme mit Tipps zur Verpflegung älterer Menschen

- Augenschmaus statt Einheitsbrei: Pürierte Vielfalt genussvoll darreichen
- Speisen anreichern: Wenn's etwas mehr sein darf!
- Rohkost: (Un-)Möglich in der Seniorenverpflegung?!

Und noch ein Tipp zu einer Neuauflage 2022:

Neuauflage „...aber bitte mit Sahne! – Das etwas andere Schleswig-Holsteinische Kochbuch für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“



„Kochen heißt Geschichten schreiben“, sagt ein schwedisches Sprichwort. Doch nicht nur das, es fördert auch das Zusammenleben in der Familie, strukturiert den Tagesablauf, liefert Gesprächsstoff und weckt Erinnerungen. All das ist besonders wichtig für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Deshalb hat die Alzheimer Gesellschaft S-H e.V. in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Kiel e.V., der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. und dem Kompetenzzentrum Demenz in S-H ein Kochbuch für Menschen mit Demenz neu aufgelegt. Neben alten Schleswig-Holsteinischen Rezepten, runden Informationen, Lieder, Gedichte, biografische Bilder, Tipps und Ansprechpartner das vielseitige Buch ab.

Zu beziehen über die Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V. für 12,50 Euro zzgl. Porto erwerben. Schreiben Sie hierfür eine E-Mail an info@alzheimer-sh.de oder rufen Sie unter 040 / 23 83 044- 44 0 an.

<https://www.alzheimer-sh.de>

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Petra Schuster *BlickRichtung*

- Training, Teaching, Coaching
- Fortbildungen und Seminare

info@schuster-blickrichtung.de

www.schuster-blickrichtung.de

