

# Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

## Ihr Kompetenzzentrum Pflege

## Gesundheitsinformation

# Ernährung für Menschen mit Demenz

Wenn Sie Fragen haben, steht Ihnen Ihr Landesverband gerne zur Verfügung:

### **Landesverband Berlin e.V.**

Alfred-Jung-Str. 17  
10367 Berlin

Tel: 030 / 30 86 92 0  
Fax: 030 / 27 92 46 9

[www.volkssolidaritaet.de/berlin](http://www.volkssolidaritaet.de/berlin)

### **Landesverband Sachsen e.V.**

Arndtstr. 4  
01099 Dresden

Tel: 0351 / 43 11 01 0  
Tel: 0351 / 42 11 02 9

[www.volkssolidaritaet.de/sachsen](http://www.volkssolidaritaet.de/sachsen)

### **Landesverband Brandenburg e.V.**

Benzstr. 10  
14482 Potsdam

Tel: 0331 / 70 42 31 0  
Fax: 0331 / 70 42 31 20

[www.volkssolidaritaet.de/brandenburg](http://www.volkssolidaritaet.de/brandenburg)

### **Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.**

Leipziger Str. 16  
39112 Magdeburg

Tel: 0391 / 60 88 60  
Tel: 0391 / 60 88 61 10 9

[www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt](http://www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt)

### **Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

Platz der Jugend 15  
19053 Schwerin

Tel: 0385 / 58 15 59 5  
Fax: 0385 / 58 15 59 6

[www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern](http://www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern)

### **Landesverband Thüringen e.V.**

Magdeburger Allee 31  
99086 Erfurt

Tel: 0361 / 51 15 96 70  
Fax: 0361 / 51 15 96 80

[www.volkssolidaritaet.de/thueringen](http://www.volkssolidaritaet.de/thueringen)

### **Hinweis:**

Die in den „Gesundheitsinformationen“ erteilten Auskünfte beruhen auf dem aktuellen Kenntnisstand und dienen der unverbindlichen Unterstützung im Alltag. Sie ersetzen jedoch nicht das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers. Auf Basis der Informationen können weder Diagnosen gestellt, noch Therapien eingeleitet werden.



Altenpflege  
Krankenpflege  
Gesundheitspflege  
Kinderkrankenpflege  
Häusliche Versorgung  
Stationäre Versorgung

Volkssolidarität LV Brandenburg e.V.  
Referat Pflege (Andreas Heil / Birgit Mohr)  
Benzstraße 10  
14482 Potsdam

**Durchwahl:** 0331 - 70 42 31 - 12  
**Zentrale:** 0331 - 70 42 31 - 0

Internet: [www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/](http://www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/)

## Zur Ernährung von Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz verspüren oft nicht zuverlässig Hunger oder Durst - essen und trinken dann zu wenig. Sie sind sich unsicher bezüglich der Tageszeiten, vergessen, ob und welche Mahlzeiten und Getränke sie bereits zu sich genommen haben. Wie bei vielen älteren Personen lässt der Geruchs- und Geschmackssinn nach. Vielfach verkennen sie die Umgebung, die betreuenden Personen und deren Absicht – auch am Tisch sind sie oft überfordert. Das Verhalten ist durch lang geübte Gewohnheiten geprägt. Mitunter haben Menschen mit Demenz einen starken Bewegungsdrang und verbrauchen viel Energie beim Umherwandern - dann bitte das Gewicht überprüfen (u.U. Ernährungsberatung, energiereiche Ernährung). Mahlzeiten und Getränke sollten Freude und Genuss bereiten und in Appetit anregender Weise angeboten werden. Dabei ist eine freundliche, ruhige, Selbständigkeit fördernde Atmosphäre wichtig. **Einige Tipps und Empfehlungen:**

### Atmosphäre

- Eine gelassene Situation bei Tisch mit vertrauter Atmosphäre schaffen
- Auf eine freundliche, ruhige, motivierende Umgangsweise achten („ruhiger Ton“, unterstützende Anmerkungen wie: „es schmeckt gut“- „das ist lecker“)
- Nicht zweierlei gleichzeitig anbieten, sondern: „Eines nach dem Anderen“
- Vielen Menschen ist Gesellschaft bei Tisch wichtig, sie möchten gemeinsam genießen. Aber die Biografie beachten: Es gibt auch Personen, die nur allein essen und trinken wollen.
- Nicht zu lange auf das Essen warten lassen, um Unruhe zu vermeiden.
- Kein Radio, kein TV, kein Lärmpegel beim Essen – dies lenkt zu sehr ab.
- Für gleichbleibenden Platz und gute Beleuchtung sorgen.
- Farbtupfer anbieten: Tischdecke, Geschirr, Tischschmuck (Blumen u.a.)

### Selbständigkeit fördern

- Einbeziehen beim Vor- und Zubereiten von Speisen (Gemüse / Obst schälen, Nachspeisen rühren, Zutaten mischen, Vorkosten u.a.)
- Vorhandene Fähigkeiten anregen durch das Zeigen von Abläufen (Brot belegen u. essen, Früchte zerkleinern u. kosten, Getränke eingießen u. trinken)
- Das Verhalten von Menschen mit Demenz am Tisch sollte nicht oder so wenig wie möglich korrigiert werden. Entscheidend ist, dass sie überhaupt essen und trinken – nicht das „Wie“.
- Speisen anbieten, die in die Hand bzw. zwischen die Finger genommen werden können („Fingerfood“): In Stücke geschnittenes Obst und Gemüse, belegte Brothäppchen, Fleischstückchen, kleine Kuchenstückchen o. ä.)
- Besteck- u. Geschirrwahl nach Bedarf/Bedürfnissen treffen (evtl. Hilfsmittel).

## Appetit anregen

- 2-3 Zwischenmahlzeiten/Tag anbieten: Joghurt, Obst, „Schmankerlteller“ o. ä.
- Menü-Bestandteile nacheinander anbieten (Salat – Suppe – Hauptgericht – Nachspeise); appetitliche, mäßige Portionen anbieten.
- Wenn es nötig ist, Speisen zu pürieren, dann sollten diese getrennt zubereitet und auf dem Teller appetitlich angerichtet werden.
- Kräuter, Gewürze, frische Salate, frisches Gemüse und Obst bzw. Säfte daraus regen die Geschmacksnerven und den Appetit besonders an durch vielfältige Aromastoffe. Also: Zu Beginn der Mahlzeiten anbieten.
- Duftstoffe, die beim Kochen und Backen entstehen, lassen oft „das Wasser im Munde zusammenlaufen“ – dies kann genützt werden zum Appetit anregen.

### Konsistenz von Speisen

- Harte Speisen zerkleinern: Raspeln / Reiben von Gemüse, Obst, Nüssen u.a.
- Harte Körner, Mandelsplitter, grobe Nusskerne und Zutaten ähnlicher Konsistenz führen öfter zum Verschlucken – besser nicht stückig anbieten.
- Fisch als Filet und hartes Fleisch passiert anbieten (Risiko: Verschlucken)

### Flüssigkeitsbedarf

Allgemein wird empfohlen, dass Erwachsene 1,5 – 2,0 Liter Flüssigkeit täglich trinken sollten. Mit dem Hausarzt sollte abgesprochen werden, ob es im Einzelfall gesundheitliche Gründe für eine höhere oder niedrigere tägliche Trinkmenge gibt (z. B. Herzerkrankung, Übergewicht, Nierenfunktionsstörung u. a.)

- Über den ganzen Tag verteilt Getränke anbieten - öfter mäßige Mengen.
- Lieblingsgetränke erfragen und anbieten.
- Getränke sollten frisch zubereitet angeboten werden (Tee, Kaffee o. ä.)
- Getränke nicht vorher hinstellen; persönl. einschenken, zum Trinken anregen.
- Eher größere Gläser / Tassen wählen (Motto: „Ein Glas Wasser trinke ich“).
- Gemüse- oder Fruchtsäfte sind besonders bekömmlich mit Wasser gemischt.
- Schnabelbecher sollten eher nicht eingesetzt werden, da sie vielfach das Verschlucken begünstigen – Strohhalme zu verwenden, ist oft vorteilhafter.
- Bei unzureichendem Trinken sollte zur Anregung die begleitende Person selbst sich setzen, ein Getränk zu sich nehmen und fragen: „Wollen wir gemeinsam eine Tasse Tee oder Kaffee trinken?“

Eine gereizte Atmosphäre erzeugt Stress für alle Beteiligten – besonders für Menschen mit Demenz, die im Alltag vielfach überfordert sind. Die Betreuenden sollten ihnen umso mehr mit Zeit, Gelassenheit und Einfühlungsvermögen begegnen.