



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

- gewohnte Tischsitten und Rituale berücksichtigen
 - Gesellschaft leisten
 - gefüllte Gläser an Orten platzieren, an denen sich die ältere Person gerne aufhält, z.B. neben dem Fernsehsessel
- Speisen mit Nährstoffen anreichern
- Energieanreicherung z.B. mit Rahm, Butter, Öl, Schlagobers
 - Eiweißanreicherung z.B. mit geriebenem Käse, Eiern, Topfen

Pflegerische Tipps für Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz bevorzugen bei Lebensmitteln und Getränken zumeist süßen Geschmack, z.B. süße, nicht zu kalte Säfte. Saurer Geschmack kann durch Beigabe von Milch, Bananen- oder Pfirsichsaft, Zucker oder Süßstoff gemildert werden.

Fingerfood kann motivierend wirken, am besten viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Es sollte gut zum Greifen und einfach zum Kauen und Schlucken sein (nicht krümelig oder klebrig). Beispiele: gekochte Gemüsstücke, Obst, Hühnerbruststreifen, Muffins, Blechkuchen, Brothäppchen

Beim Essplatz und beim Geschirr geben farbliche Kontraste Orientierung.

Am Zubereiten und Tischdecken beteiligt zu werden, vermittelt ein Gefühl von Zugehörigkeit und Sinn und kann die Freude am Essen steigern.

Was für Sie als Angehörige wichtig ist:

- Vergessen Sie bei aller Fürsorge nicht, auf sich selbst und Ihre eigene Gesundheit zu achten.
- Reservieren Sie Zeitfenster und Kraft für sich selbst - und nutzen Sie diese Freiräume für Aktivitäten, die Ihnen gut tun.
- Pflegen Sie Beziehungen und Kontakte zu Menschen, die Ihnen ganz persönlich wichtig sind.
- Holen Sie sich Unterstützung.

Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten finden Sie u.a. auf der Website der Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger www.ig-pflege.at und bei den Dienststellen des Roten Kreuzes.

Vom Roten Kreuz gibt es immer wieder Kurse, in denen Sie praktische Anleitungen erhalten, wie pflegebedürftige Menschen betreut werden können; im Internet finden Sie dazu einen online-Kurs, in dem z.B. die Themen Hygiene, Krankenbeobachtung und Pflege behandelt werden: www.rotekreuz.at

IMPRESSUM:

Österreichisches Rotes Kreuz, Generalsekretariat, Gesundheits- und Soziale Dienste, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien, ZVR-Zahl: 432857691, E-Mail: service@rotekreuz.at, www.rotekreuz.at; Redaktion: Claudia Gröschel-Gregoritsch, Katharina Pils, Petra Schmidt, Monika Wild
© Österreichisches Rotes Kreuz, Juli 2020.

Kontakt Rotes Kreuz**ERNÄHRUNG
BEI ÄLTEREN MENSCHEN****Ernährung ist lebensnotwendig.**

Jeder Mensch braucht ausreichend Flüssigkeit und Nahrung zum Leben. Nahrungsmittel versorgen den Körper mit Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett, Mineralstoffen und Vitaminen. Alle diese Bestandteile müssen in genügender Menge zugeführt werden.

Problematische Ernährungssituationen können sein

- Unterernährung
- Mangel- oder Fehlernährung
- Überernährung

Wenn **bestimmte Nährstoffe**, wie z.B. Eiweiß, Vitamine oder Mineralstoffe, **in zu geringen Mengen** zugeführt oder aufgenommen werden, kann das zu Mangelerscheinungen führen. Dazu gehören

- allgemeine Schwäche und Energiemangel
- Sinken der Abwehrkräfte
- Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten
- Hautprobleme und -infektionen
- Abnahme der Knochendichte (Risiko von Brüchen steigt.)

Eine **zu große Menge an Nahrung**, vor allem mit viel Fett, Zucker oder Salz, bringt ebenfalls Gesundheitsprobleme mit sich, insbesondere

- Übergewicht/Adipositas (erhöht unter anderem das Diabetes-Risiko und führt zu Überbeanspruchung von Gelenken)
- Bluthochdruck und Gefäßverkalkung (erhöht das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt)
- erschwerte Beweglichkeit und damit Bewegungsmangel (führt zu Stoffwechselproblemen und erhöhter Verletzungsgefahr)

Flüssigkeitsmangel kommt bei älteren Menschen sehr häufig vor. Häufige Folgen sind

- erhöhtes Thromboserisiko (durch Blutgerinnsel verstopfte Gefäße können Schlaganfälle verursachen.)
- Verstopfung
- Unruhe und Verwirrheitszustände
- Teilnahmslosigkeit, Schläppheit, Müdigkeit (bisweilen kaum ansprechbar)
- trockene und dadurch verletzungsanfälliger Haut

Achtung: Auch übergewichtige Personen und Menschen, die einen hohen Konsum an Nahrungsmitteln haben, können fehlernährt sein und Mangelerscheinungen entwickeln.

Es kommt auf die Zusammensetzung der Nahrung an!

Essen und Trinken machen Freude

Essen und Trinken ist immer ein sinnliches, idealerweise freudiges und lustvolles Erleben.

„Essen tröstet“: Duft und Geschmack eines guten Essens und auch ein gut gefüllter Magen beruhigen und schaffen inneres Wohlbefinden. Das auf Vorlieben gegründete Essverhalten ist jedoch nicht unbedingt gesund (z.B. Zucker, Fett, Salz und andere Geschmacks-träger sind im Übermaß eher schädlich).

Was und wie wir essen und trinken, ist Teil unserer (Fami-

lien-) Kultur und signalisiert Zugehörigkeit. Liebesspeisen schaffen insbesondere für sehr alte Menschen oft eine Verbindung zu ihrer Kindheit oder zu der Zeit als junge Erwachsene. Duft und Geschmack erinnern an Geborgenheit und geliebte Menschen.

Essen allgemein oder bestimmte Speisen können aber auch mit unangenehmen Erinnerungen verbunden sein (z.B. aufessen müssen, was auf den Tisch kommt oder Angst, zu wenig zu bekommen).

Für den Erhalt der Mundgesundheit

Gute Mundgesundheit ist eine Voraussetzung, um schmerzfrei essen und trinken zu können. Zur Mundhygiene tragen folgende Maßnahmen bei:

- regelmäßige Besuche beim Zahnarzt mit Hinweisen zur Mundhygiene und konkreten Empfehlungen bei Kauschwierigkeiten
- nicht zu viel Zucker und Säure in der Nahrung
- eine Nahrungsmittelzubereitung bevorzugen, die zum Kauen anregen (fördert die Zahngesundheit und den Speichelfluss)
- zweimal täglich Zähneputzen (mit weicher Bürste und fluoridhaltiger Zahnpasta), eventuell modifizierte Zahnbürste benutzen
- Lippenpflege mit Panthenol, Vaseline oder Olivenöl
- regelmäßige Reinigung von Zahnprothesen

Hilfen, die Zitrone oder Glycerin beinhalten, sind zu meiden, da sie zu Mundirritationen und Schmerzen führen können bzw. das Austrocknen der Mundschleimhaut befördern.

Eine achtsame Ernährung macht in jedem Lebensalter Sinn

Manche Auswirkungen ungesunden Essens über den gesamten Lebensverlauf treten erst im Alter auf. Verbreitet sind Diabetes II, Herz-Kreislauf-erkrankungen oder Arthrose.

Lebensstiländerungen können diese Erkrankungen lindern. Angenehme Erinnerungen, die mit bestimmten Speisen verbunden sind, herauszufinden und zu aktivieren kann dabei hilfreich sein. So gelingt es besser, das eigene Ernährungsverhalten zu ändern oder jemanden zum (gesünderen) Essen und Trinken zu bewegen.

Bei sehr alten Menschen sollten allerdings stets die aktuelle Lebensqualität und individuelle Vorlieben im Vordergrund stehen. Radikale Einschnitte in die Lebensgewohnheiten sind in der Regel nicht zu empfehlen.

Bei der Ernährung älterer Menschen gilt es spezielle Aspekte zu beachten

Jeder alte Mensch hat seine eigenen Bedürfnisse. Diese hängen unter anderem vom Gesundheits- und Ernährungszustand, sowie dem Ausmaß an körperlicher Aktivität ab.

Täglicher Flüssigkeitsbedarf bei älteren Menschen

Abhängig vom Körpergewicht sollten im Allgemeinen täglich mindestens 1,5 Liter (bei schweren Menschen mehr) an Flüssigkeit zu sich genommen werden.

Zu viel Flüssigkeit kann allerdings Wasseransammlungen im Gewebe verursachen (z.B. geschwollene Beine). Insbesondere bei Personen mit Herz- oder Niereninsuffizienz ist die Trinkmenge gemäß ärztlicher Empfehlung sorgfältig zu beachten.

Praxistipps für den Alltag

Barrieren beseitigen

- Schmerzen, Trockenheit im Mund- oder Halsbereich oder Schluckstörungen ärztlich abklären lassen
- Zahnprobleme/schlechtsitzenden Zahnersatz zahnärztlich abklären lassen und beheben
- Ekel vor bestimmten Speisen, Geschirr oder Besteck berücksichtigen; Alternativen suchen
- schwer handhabbare oder kaubare Speisen an die Bedürfnisse angepasst zubereiten, z.B. pürieren oder passieren, Rohkost fein raspeln, Obst schneiden
- beim Essen unterstützen, z.B. kleinschneiden, zureichen

Bei manchen älteren Menschen lässt der Appetit nach, bei anderen wiederum nicht.

Abhängig von der körperlichen Aktivität kommt es im höheren Alter in der Regel zu einem Rückgang des Grundumsatzes und einer Abnahme des Energiebedarfs.

Im Gegensatz dazu bleibt der Bedarf an der meisten Vitaminen und Mineralstoffen auch im Alter unverändert erhalten.

Die tägliche Nahrung sollte daher zu ca. 50 % aus Kohlenhydraten bestehen (z.B. enthalten in Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse), zu maximal 30 % aus Fett (davon maximal ein Drittel gesättigte Fettsäuren) sowie zu ca. 15 % aus Eiweiß/Proteinen (z.B. enthalten in Milchprodukten, Fisch, Fleisch und Eiern sowie Hülsenfrüchten).

Ballaststoffe, vorzugsweise aus Obst, Gemüse, Kartoffeln und Hülsenfrüchten, sind für die Verdauung wichtig.

Sofern keine speziellen medizinischen Bedenken oder Wechselwirkungen mit Medikamenten dagegen sprechen, ist der Konsum von Alkohol, in Maßen genossen, durchaus in Ordnung. Alkoholische Getränke sollten aber nicht zur empfohlenen Trinkmenge zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs hinzugezählt werden.

Motivieren

- Zum regelmäßigen Trinken ermuntern - nach Wunsch (Mineral-)Wasser, Tee, (Milch-)Kaffee und milde Fruchtsäfte reichen
- Liebesspeisen anbieten, je nach Vorliebe nachwürzen oder süßen
- Für eine ruhige und angenehme Atmosphäre bei den Mahlzeiten sorgen – einen besonderen Platz dafür freihalten, z.B. Tisch im Esszimmer decken, passenden Sessel/Sitzposition, gute Lichtverhältnisse
- Getränke und Speisen appetitlich anrichten - bevorzugtes oder gewohntes, vielleicht aber auch einmal ein besonders schönes Trinkgefäß und Essgeschirr verwenden