

LEBERKÄS' MIT PUDERZUCKER- WIE SICH DIE GENUSSWELT VON MENSCHEN MIT DEMENZ ÄNDERT

SELBSTBESTIMMTHEIT
BEIM ESSEN MIT DEMENZ

21. September 2018



„ALTERN IST NICHTS FÜR FEIGLINGE“

SPÜREN WIR DEM ALTER EINMAL NACH

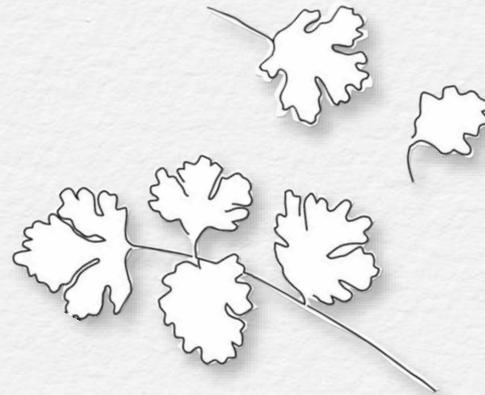
Veränderungen der Sinne allgemein

Veränderung des Geschmackssinns

Veränderung der Wahrnehmung

Veränderung der Genusswelt

Was ist zu tun?

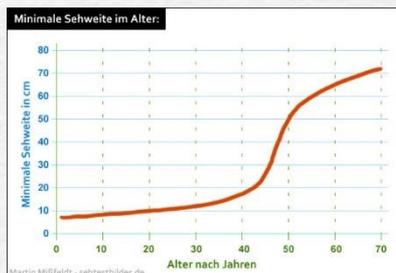


VERÄNDERUNG DER SINNE

FÄNGT MIT DEN AUGEN ALLES AN?

Bei Presbyopie (Altersweitsichtigkeit) verlieren die Ziliarmuskeln um die Augenlinse ihre jugendliche Kraft und die Linse selbst ihre Elastizität.

Dadurch können die Lichtstrahlen nicht mehr korrekt auf der Netzhaut auftreffen und es kommt zu Sehproblemen.



„DOCH, DAS AUGES ALTERT“

IM LAUFE DER ZEIT TRÜBT SICH DER GLASKÖRPER DES AUGES EIN

- Wer von Ihnen hat kleine bewegliche Teile im Auge, die, wenn Sie gegen eine weiße Wand schauen, wie eine Mücke vor dem Auge herumfliegen?
- Diese typischen Symptome der Glaskörperalterung bleiben meist unbemerkt, bzw. werden von uns adaptiert.
- Was sich ändert ist die Wahrnehmung von Farben.
- Wenn Sie weitsichtig sind, kennen Sie das Problem vielleicht aus dem Sommer, wenn Sie eine Sonnenbrille tragen.
- Nah sehen geht nicht und die Tönung der Brille reduziert die Kontraste. Vanilleeis im weißen Schälchen ist so kaum zu erkennen.

„DAS OHR IST EIN GENUSSORGAN“

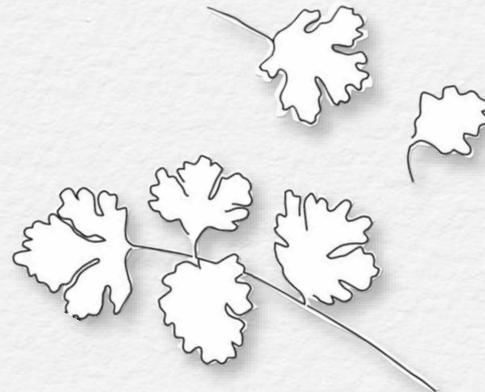
MIT DEM ALTERN ESSEN WIR LIEBER IN RUHE

- Das Gehör hilft bei der Orientierung. Mit dem Ohr orten wir in Millisekunden woher ein Geräusch kommt.
- Im Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Ohrs ab und der „Cocktaileffekt“, das differenzierte Hören in einer Geräuschkulisse, verschlechtert sich. Gesprächen können wir in dieser Atmosphäre nicht mehr so gut folgen.
- Durch Veränderungen des Ohrs können auch die Wahrnehmung der eigenen Kaugeräusche und die Umweltgeräusche stark verändert und sehr unangenehm werden. Denken Sie an eine Erkältung und das Fliegen.
- Gleichzeitig ist das Ohr unser Alarmorgan, dass sogar im Schlaf Signale empfängt.

„DIE HAUT IST UNSER GRÖßTES ORGAN“

DAS FÜHLEN VERÄNDERT SICH INDIVIDUELL

- Insbesondere wenn es um Schmerzempfinden geht, entstehen keine altersbedingten Wahrnehmungsveränderungen. Das Empfinden hängt vom Einzelnen ab.
- Es können allerdings krankheitsbedingte Veränderungen, z. B. eine Polyneuropathie, auftreten, die das Schmerzempfinden einschränken.
- Warm und kalt werden allerdings von älteren Menschen oft sehr unterschiedlich empfunden. Warme Räume sind ein wichtiger Genussfaktor.



„MIR STINKT‘S JETZT ABER!“

DER GENUSSFAKTOR RIECHEN NIMMT IM ALTER AB

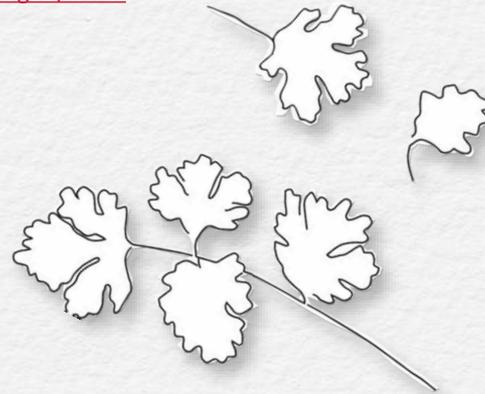
- Schätzungen sprechen davon, dass 75 % der über 80-Jährigen eine relevante Riechstörung aufweisen.
- Ursachen: Lokale Schädigungen durch Alterungsprozesse, Virusinfektionen, Verletzungen, Medikamenteneinwirkung, Schadstoffe (v. a. Zigarettenrauch) und sonstige Substanzen können das Riechepithel schädigen.
- Innere und neurologische Krankheiten können das Riechen negativ beeinflussen: Diabetes Mellitus, Parkinson, Demenz und manche Epilepsien.
- „Riechstörungen sind im Alter häufiger als Schmeckstörungen, werden aber oft als solche nicht erkannt, da viele Eindrücke subjektiv dem Schmecken zugeordnet werden. Dies gilt besonders für Nahrungsmittel, die die Patienten „nicht (mehr) schmecken“, die an einer Riechstörung leiden.“

„MAMA IHM SCHMECKT‘S NICHT!“

DER GESCHMACKSSINN NIMMT IM ALTER AB

- Heute geht man eher von einer eingeschränkten Funktion der Geschmacksrezeptoren auf der Zunge aus.
- Die Geschmacksqualitäten sauer, salzig, bitter und umami (herzhaft, eiweißhaltig) nimmt mehr an Intensität ab als süß.
- Dies kann dazu beitragen, dass viele Menschen im Alter süße Speisen bevorzugen.
- Appetitlosigkeit oder Unlust können die Folge sein. Gut ist, was geschmeckt wird.

<http://alter-pflegen.vitanet.de/senioren-gesundheit/aelter-werden/veraenderungen/sinne>



„UND DAS IST NORMAL“

DIE GENUSSFÄHIGKEIT WIRD ZUNEHMEND EINGESCHRÄNKT

- und jetzt auch noch eine Demenz ...



UND JETZT AUCH NOCH EINE DEMENZ ...

DIE PHASEN DER DEMENZ

- In der Frühphase einer Demenz werden Beschaffung und Zubereitung von Lebensmitteln zu einem immer größeren Problem. Die Menschen finden beispielsweise nicht mehr in den Supermarkt, sind von der Atmosphäre dort überfordert, können sich bei der Auswahl der Lebensmittel eventuell nicht mehr entscheiden, stecken Waren in die Tasche und vergessen, sie an der Kasse zu bezahlen, lassen die eingekauften Waren liegen und vieles mehr.
- Die Folge ist oft ein Rückzug in die eigenen vier Wände und das Meiden der belastenden Situation mit der Konsequenz, dass sich der Ernährungszustand verschlechtert, soweit keine Unterstützung durch das Umfeld zur Verfügung steht.
(www.deutsche-alzheimer.de; eigene Beobachtungen)

UND JETZT AUCH NOCH EINE DEMENZ ...

DIE PHASEN DER DEMENZ

- Für das Umfeld kann die Anfangsphase besonders belastend sein, weil Betroffene ihre eigenen Fehler, etwa den Kauf großer Mengen Brot oder die falsche Lagerung von Lebensmitteln, nicht erkennen und nahe Angehörige oder Bezugspersonen dafür verantwortlich machen.
- Persönlichkeitsveränderungen führen zu starkem Misstrauen gegenüber Angehörigen, Nachbarn und Freunden, das sich auch gegen angebotene Speisen richten kann.
- Schon in dieser Krankheitsphase ist es möglich, Mahlzeiten zu vergessen oder zweimal hintereinander zu essen. Auch besteht die Gefahr von Fehl- und Mangelernährung durch eine zu einseitige Kost.

UND JETZT AUCH NOCH EINE DEMENZ ...

DIE PHASEN DER DEMENZ

- In der mittleren Phase der Erkrankung kommt es zur Apraxie: willkürliche Bewegungen und zielgerichtete geordnete Handlungen wie das Greifen nach Messer und Gabel oder nach einer Tasse können nicht mehr ausgeführt werden. Teilweise können die Betroffenen Gegenstände in Folge einer Agnosie nicht als für den gewünschten Zweck geeignet erkennen.
- Hinzu kommt eine Aphasie: Sprache kann nicht mehr für Willensbekundungen genutzt werden wie „Können Sie mir das Glas reichen?“, „Kann ich noch etwas mehr von der Speise haben?“ (*Pschyrembel 2017*).

UND JETZT AUCH NOCH EINE DEMENZ ...

DIE PHASEN DER DEMENZ

- Hilfreich sind die Empfehlungen der ESPEN Group (*European Society of Clinical Nutrition and Metabolism*; www.ESPEN.org), die auf Basis einer weltweiten evidenzbasierten Studie mehr als 20 konkrete Empfehlungen erarbeitet hat.
- ESPEN-Empfehlungen (Auswahl)
 - die Schulung aller Personen, die mit Menschen mit Demenz umgehen
 - die Kontrolle des Körpergewichts
 - die Optimierung/Individualisierung der Ernährungssituation
 - das Vermeiden von Ernährungsrestriktionen, etwa bei Diabetes
 - die Ablehnung von Appetitanregern und Ernährungssupplementen
 - die Ablehnung der Gabe von zusätzlichen Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen B1, B6, B12, D, E, Selen oder Kupfer

DEMENZ SCHAFFT EINE ANDERE WELT

- Die Vielfalt der Demenzformen + altersspezifische Erkrankungen erfordern eine individuelle Vorgehensweise.
- Aus pädagogischer / psychologischer Sicht wird die Mitwirkung der Demenzkranken bei der Zubereitung von Speisen als sinnvolle Maßnahme angesehen.
- Aus Sicht des Deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung, DNQP, in Osnabrück spielt die Gestaltung der Beziehung zum Menschen mit Demenz eine entscheidende Rolle im Zusammenleben.
 - Empfehlung „EduKation Demenz“
 - <https://schulung-demenz.de/html/pages/index.htm>



DEMENZ SCHAFFT EINE ANDERE WELT

Gewichtsverlust bei Demenz

- veränderte Körperzusammensetzung (weniger fettfreie Masse)
- gestörte Gewichtsregulation
- gestörte Appetitregulation -> verminderte Nahrungsaufnahme durch kognitive Störungen
 - keine Zeit, andere Dinge zu erledigen (hohe Ablenkbarkeit)
 - fehlende Einsicht in Notwendigkeit von Essen und Trinken
- Nichterkennen von Speisen / Getränken durch kognitive Störungen
 - Vergessen von Handlungsabläufen
 - veränderte Geschmackswahrnehmung (bevorzugt süße Speisen)
 - Verlust von „Tischmanieren“
- Gefühl von Angst, Bedrohung durch erhöhten Energiebedarf
 - bei Unruhe und Mobilität
- Sekundärerkrankungen durch verringerte Nahrungsaufnahme
 - Pflegebedürftigkeit / Abhängigkeit
 - Schluckstörungen (Dysphagie)

Zahnstatus und Kaubeschwerden



Gesunde Senioren („Ernährung ab 65“; n=1550)	18,7 %
Geriatrische Patienten (n=300) (Bethanien-Ernährungsstudie)	46,3 %

nach Volkert

DEN ESSBEREICH ZUR WOHLFÜHLOASE MACHEN

- Menschen mit Demenz reagieren unmittelbar auf Reize und kennen keine Regulation ihrer Emotionen oder Reaktionen. Insofern ist es wichtig, den Essbereich in eine Wohlfühloase zu verwandeln, in der Geräusche gedämpft und Lichtquellen hell und ausreichend sind (DIN EN 12464-1 Wände 75 lx, Decke 50 lx), die Temperatur dem Empfinden der Bewohner angepasst ist, die Speisen farblich gut konturiert und auf Geschirr mit einem farbigen Rand angeboten werden.
- Fehlen diese Aspekte, kommt es zu Unruhe und der Tendenz, sich vom Tisch zu entfernen. Ein weiterer wichtiger Einflussfaktor ist die soziale Tischsituation. Sitzen dort Menschen, die sich über den Menschen mit Demenz aufregen? Oder Personen, die sehr dominant sind? Oder andere Menschen mit Demenz, die in ihrer Demenz „Verrückte“ nicht akzeptieren? (Übersicht 2).

ÜBER ESSEN SPRECHEN

- Wenn Sie sich Ihr Lieblingsgericht vorstellen, woran denken Sie? An den Duft der Speise, die Präsentation oder die Person, die sie zubereitet hat? Merken Sie, dass Sie, je mehr Sie darüber nachdenken, mehr und mehr Speichel produzieren? Denken Sie jetzt daran, in eine Zitrone zu beißen. Merken Sie, wie Ihnen der Speichel im Mund zusammenläuft?
- Diesen Effekt können Sie nutzen, um den Appetit von Menschen mit Demenz anzuregen. Sprechen Sie über Lieblings Speisen. Fragen Sie nach Lieblingsrezepten. Wie wurde früher am Tisch gegessen? Welche Getränke wurden gereicht? Durfte gesprochen werden?
- Fragen Sie nach Kuchen, nach Kuchenrezepten, nach den Ritualen beim Kaffeetrinken.

BEZIEHUNG ÜBER VERGANGENHEIT AUFBAUEN

ÜBER FRÜHER SPRECHEN

- Fragen Sie nach der Tischdekoration an besonderen Tagen und an Werktagen. Sie werden merken, wie wach Menschen mit Demenz dann sind und wie viel sie erzählen können.
- Denn die Kindheit und Jugend sind noch lange präsent und lassen sich gut für appetitanregende Gespräche nutzen.
- Rituale, die auf diesem Weg bekannt werden, können in den Tageslauf und in die Alltagssituation eingebaut werden. So lassen sich Handlungsmuster aus der Vergangenheit automatisiert wieder in Bewegung setzen.
- Kommt es zu Problemen bei der Nutzung von Besteck oder Gläsern, ist es hilfreich, Impulse zu geben und zu zeigen, wie es geht oder das „Werkzeug“ in die Hand zu geben.

NONVERBALE KOMMUNIKATION BEWUSST EINSETZEN

NONVERBALE HILFEN

- Wir alle kennen Situationen, in denen wir nicht wussten, wie wir uns richtig verhalten sollen.
- Unsere Strategie damals war, kurz abzuwarten und uns dann an den Handlungen der anderen zu orientieren.
- Bieten Sie Menschen mit Demenz diese Möglichkeit an, indem Sie mitessen und eine Tischgemeinschaft etablieren.

DEMENZ KOSTET ENERGIE

ENERGIE GENUSSVOLL ZUFÜHREN

- Damit genügend Energie aufgenommen wird, sind Speisen und Getränke zu süßen.
- Die ESPEN-Group lehnt jede Ernährungseinschränkung ab.
- Menükomponenten in kräftigen Farben sind gut auf dem Teller erkennbar. Das Geschirr sollte so gestaltet sein, dass es das eigenständige Essen unterstützt.
- Menschen mit Demenz können in die Zubereitung der Speisen entsprechend ihrer Fähigkeiten eingebunden werden. Sie sollten in der Lage sein, die Aufgaben erfolgreich abzuschließen. Lob und Unterstützung sind hilfreich, Kritik zerstört die Beziehung und bringt Unruhe, Angst und Widerstand.



WAS KOMMT AUF DEN SPEISENPLAN?

ENERGIE GENUSSVOLL ZUFÜHREN

- Gerichte, die früher gerne gegessen wurden, regen den Appetit an. Fleisch sollte so weich sein, dass es mit der Gabel zerdrückt und gegessen werden kann.
- Besteck zum Teilen gibt es bei einschlägigen Anbietern von Alltagshilfen.
- Zwischenmahlzeiten sollten gehaltvoll und lecker sein, zum Beispiel Kakao, Trinkjoghurt in der Vollfettstufe oder Milchshakes mit hohem Sahneanteil (Übersicht 3).
- Ältere Menschen können physiologisch bedingt keine großen Mengen auf einmal zu sich nehmen. Deshalb ist die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag empfehlenswert.

ESSEN DA WO DER MENSCH IS(S)T.

FINGERFOOD

- Wenn Menschen mit Demenz trotz aller Bemühungen nicht am Tisch sitzen bleiben können, kann Fingerfood eine Lösung sein. Fingerfood ist das Butterbrot, das Stück Kohlrabi, eine Banane oder eine hochkalorische Suppe in einer Tasse.
- Sehr bewährt haben sich sanfte Schäume (Smooth Food), die aus den Bestandteilen einer Mahlzeit zubereitet werden und zu Geschmacksexplosionen im Mund führen können.
- Sollte es durch den Fettgehalt oder durch zu viel Zucker zu Verdauungsproblemen kommen, bieten Bodybuilder-Foren Anregungen: sie empfehlen Aufstriche aus Mandelmus, Nussmus und Protein.

DAS AUGE ISST BEI FINGERFOOD MIT



Bild: apetito AG, Rheine

DAS AUGE ISST BEI ZWISCHENMAHLZEITEN MIT

- Hochkalorische Zwischenmahlzeiten
 - Milchshakes
 - Quarkspeisen, Sahnejoghurt
 - Obstsäfte, Cocktails
 - Aufbautrunk mit Banane, Multivitaminsäfte
 - Avocado-Saft



Bild: apetito AG, Rheine

ASPIRATIONEN UNBEDINGT VERMEIDEN



apetito
catering

KAU- UND SCHLUCKBESCHWERDEN

- 70 % der Menschen mit einer Alzheimer-Erkrankung leiden im fortgeschrittenen Stadium an Kau- und Schluckstörungen.
- Dann sind Schäume, Smooth Food und passierte Kost sowie geeignete hochkalorische Suppen geeignet, um eine schmackhafte Ernährung auf konventionellem Weg sicherzustellen.
- Beim Produktionsprozess ist allerdings auf einwandfreie Hygiene und eine sorgfältige Verarbeitung zu achten.
- Hilfreich kann der Zukauf von passierten, geformten und hochkalorischen Komponenten sein.

Empfehlung: www.winvitalis.de

IN BEZIEHUNG TRETEN – SOZIALE TEILHABE

- Bei der Ernährung von Menschen mit Demenz kommt es auf die Gestaltung der Beziehung an.
- Diesen Aspekt nimmt das Deutsche Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) in seinen Expertenstandard auf.
- Zentrales Ziel ist es, dass jeder „pflegebedürftige Mensch mit Demenz Angebote erhält, die das Gefühl erhalten und fördern, gehört, verstanden und angenommen zu werden sowie mit anderen Menschen verbunden zu sein“.

„ESSEN UND TRINKEN IST EINE KOPFSACHE!“

- Kommunikation bei Tisch
- <https://www.youtube.com/watch?v=z44wa16id90>



ZUM THEMA SPONSERN WIR EIN BUCH

„ZAHNCREME AUF SPAGHETTI“ FASST ALLE ASPEKTE DER BETREUUNG UND VERSORGUNG VON MENSCHEN MIT DEMENZ ZUSAMMEN.

- **„Zahncreme auf Spaghetti“** bietet eine Vielfalt an Ideen und Erfahrungen in der Alltagsgestaltung für Menschen mit Demenz. 30 Autorinnen und Autoren stellen ihre Sichtweisen, theoretische und praktische Konzepte sowie persönliche Erlebnisse, gliedert in drei Bereichen, vor.
- Im **WOHLGEFÜHL** geht es um praktische Dinge, die ein solches Gefühl in der Lebenswelt von und mit Menschen mit Demenz herstellen können: u.a. Betreuung, Ernährung, Nachbarschaftshilfe, Ergo- und Kunsttherapie. Es geht aber auch um die stets damit verbundenen Emotionen, das Erleben von Demenz im Alltag, die Wahrnehmung von Sinn und Sinnlichkeit – bei Betroffenen und Betreuenden.
- **WOHNEN** zeigt Möglichkeiten zur Gestaltung des Lebensraums und -umfeldes für Menschen mit Demenz zuhause und im stationären Bereich: Alltagsorientierung, Raumgestaltung, Therapiegarten, Wohnberatung sind hier ebenso Stichworte wie Sicherheit und Hygiene, die Erfahrung mit ausländischen Arbeitskräften sowie die „klassischen“ hauswirtschaftlichen Arbeitsfelder Reinigung und Wäscheversorgung.
- Im Teil **WISSEN** erfahren Sie Hintergründe zu Demenz aus der Sicht von Medizin, Pflege, Haushalts- und Ernährungswissenschaft. Weitere Themen sind Recht und die Beratung von Betreuenden, Angehörigen und von Demenz Betroffenen.





MENSCHEN MIT DEMENZ HABEN IMMER RECHT!
UNSERE AUFGABE IST ES, SIE IM ALLTAG ÜBER DIE
BEZIEHUNG UND MIT HUMOR SO ZU LEITEN, DASS
WIR MIT IHNEN LEBEN KÖNNEN.