



Essen und Trinken

Praxistipps für den Pflegealltag

Inhalt

Vorwort PD Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege.....	2
Vorwort PD Dr. Antje Tannen, Charité – Universitätsmedizin Berlin	3

Gut zu wissen

Warum sind Essen und Trinken wichtig?	4
Was braucht der Körper im Alter und bei Pflegebedürftigkeit?	5
Wodurch können Probleme entstehen?	6
Welche Ess- und Trinkhilfen gibt es?	6
Welche Grundregeln sollten beachtet werden?	8

Praxistipps

Selbstständigkeit fördern	12
Appetit anregen	14
Flüssigkeitsmangel verhindern	17
Mangelernährung entgegenwirken	18
Essen und Trinken anreichern	20
Mit Schluckproblemen umgehen	21
Kauproblemen begegnen	23
Verdauungsprobleme lindern	24

Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?	27
Wo gibt es Beratung und Unterstützung?	27
Quellen	30
Weitere ZQP-Produkte	31
Impressum	33

Liebe Leserinnen und Leser,

die Ernährung ist ein Leben lang maßgeblich für unsere Lebensqualität. Denn sie hat erheblichen Einfluss auf unsere körperliche und psychische Gesundheit.

Im Alter und bei Pflegebedürftigkeit können sich die Bedürfnisse und der Umgang mit der Ernährung ändern. Gründe dafür sind zum Beispiel Appetitmangel, kognitive Einschränkungen, Probleme bei der Verdauung oder beim Kauen. Das Risiko einer Mangelernährung kann dadurch steigen. Pflegebedürftige Menschen brauchen daher oftmals Hilfe bei der Ernährung. Meist übernehmen dies Angehörige.

Fundiertes Wissen über mögliche Ernährungsprobleme, geeignete Maßnahmen und Unterstützungsangebote ist dann wichtig.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat deshalb Basiswissen und praktische Tipps für die Ernährung pflegebedürftiger Menschen zusammengestellt. Die Informationen in diesem Ratgeber sind unabhängig erarbeitet und qualitätsgesichert. Sie beruhen auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie aktuellem Pflegefachwissen. Dazu gehört zum Beispiel der Expertenstandard des Deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). Für die pflegewissenschaftliche Beratung danke ich Frau PD Dr. Antje Tannen.

PD Dr. Ralf Suhr

Vorstandsvorsitzender der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege



Liebe Leserinnen und Leser,

die Ernährung dient nicht nur der Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen und der Gesundheit. Gutes, schmackhaftes Essen schafft Wohlbefinden und damit Lebensqualität. Unser Ernährungsverhalten ist dabei auch Ausdruck kultureller und sozialer Identität.

Eine gute, bedürfnisgerechte Ernährung sollte in jeder Lebensphase gewährleistet sein. Dabei ist zu beachten, dass sich Ernährungsbedürfnisse mit zunehmendem Alter oder bei bestimmten Erkrankungen ändern können. So kann es beispielsweise sein, dass Geschmackssinn oder Appetit abnehmen. Funktionelle oder kognitive Einbußen können etwa dazu führen, dass Einkaufen, Kochen oder Essen nicht ohne Unterstützung bewältigt werden können.

Besonders bei Pflegebedürftigkeit steigt das Risiko für Fehl- oder Mangelernährung. Die Risiken müssen rechtzeitig erkannt und geeignete Maßnahmen eingeleitet werden, um negative Folgen für die Gesundheit und Lebensqualität zu vermeiden. In den meisten Fällen werden pflegebedürftige Menschen im eigenen Zuhause von ihren Angehörigen bei der Ernährung unterstützt.

Damit dies gelingt, ist es wichtig, über einen guten Wissensstand zu verfügen. Hierzu kann dieser Ratgeber beitragen. Pflegende Angehörige erhalten fundierte Informationen und nützliche praktische Hilfestellung rund um das Thema Essen und Trinken bei pflegebedürftigen Menschen.

PD Dr. Antje Tannen, MPH

Pflegewissenschaftlerin am CharitéCentrum 1 für Human- und Gesundheitswissenschaften, Institut für Klinische Pflegewissenschaft der Charité – Universitätsmedizin Berlin, Mitglied der Expertenarbeitsgruppe (DNQP) zur Entwicklung des Expertenstandards zum Ernährungsmanagement in der Pflege



Warum sind Essen und Trinken wichtig?

Essen und Trinken sind ein Leben lang bedeutsam für Körper, Geist und Seele. Der Körper erhält dadurch lebenswichtige Nährstoffe und Flüssigkeit. Außerdem trägt eine gut schmeckende Mahlzeit in netter Gesellschaft zu Freude und Wohlbefinden bei.

Die Nährstoffe in der Nahrung werden in zwei Gruppen unterteilt: Makronährstoffe und Mikronährstoffe. Fette, Eiweiße (Proteine) und Kohlenhydrate, wozu auch Ballaststoffe zählen, sind Makronährstoffe. Sie liefern dem Körper Energie (Kalorien), die zum Beispiel für Bewegung, Atmung und Denken benötigt wird. Die wichtigste Energiequelle sind Kohlenhydrate. Außerdem haben Makronährstoffe noch weitere Aufgaben: Ballaststoffe fördern die Verdauung. Eiweiße braucht der Körper unter anderem zum Aufbau von Zellen in der Haut, in den Knochen und Muskeln. Fettsäuren werden zum Beispiel benötigt, um bestimmte Hormone herzustellen und Vitamine aufzunehmen. Vitamine und Mineralstoffe zählen zu den Mikronährstoffen. Sie sind unter anderem für das Zellwachstum und die Funktion der Nerven notwendig. Daneben braucht der Körper ausreichend Flüssigkeit, um Nährstoffe zu den Organen zu transportieren und Giftstoffe auszuscheiden.

Wenn die Ernährung nicht dem individuellen Bedarf entspricht, kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen. Sie können zum Beispiel durch Übergewicht infolge einer Überernährung entstehen. Im Alter und bei Pflegebedürftigkeit besteht zudem ein erhöhtes Risiko für Mangelernährung und Flüssigkeitsmangel. Mögliche Folgen von Mangelernährung sind beispielsweise fehlende Muskelkraft, Müdigkeit, Kreislaufprobleme, Stürze, Anfälligkeit für Infekte und Druckgeschwüre. Durch Flüssigkeitsmangel kann es zum Beispiel zu Schwäche, Benommenheit, Verwirrtheit und Kreislaufversagen kommen. Mangelernährung und Flüssigkeitsmangel können letztlich zum Tod führen.

Durch die passende Ernährung können dagegen teilweise Beschwerden gelindert, Medikamente verringert und weitere Gesundheitsprobleme vermieden werden.



Was braucht der Körper im Alter und bei Pflegebedürftigkeit?

Durch das Altern verändert sich der Körper. Zum Beispiel wird der Stoffwechsel langsamer. Der Fettanteil im Körper steigt, der Wassergehalt und der Anteil der Muskelmasse sinken. Daher braucht der Körper weniger Energie. Ausreichend Flüssigkeit sowie Vitamine und Mineralstoffe sind aber unverändert wichtig für die Gesundheit.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine abwechslungsreiche und überwiegend pflanzliche Ernährung. Dazu gehören:

- 1,5 Liter Getränke am Tag, zum Beispiel Wasser
- 5 handgroße Portionen Gemüse und Obst am Tag, auch roh
- vorzugsweise Vollkornprodukte
- Milchprodukte jeden Tag
- Öle und Streichfette aus Pflanzen
- wenig Fleisch und Fisch, nicht mehr als zweimal in der Woche
- wenig Salz und Zucker

Wie viele Nährstoffe ältere pflegebedürftige Menschen benötigen, ist individuell unterschiedlich. Das hängt unter anderem von der körperlichen Aktivität und von Erkrankungen ab. So benötigen bettlägerige Menschen in der Regel weniger Kalorien als Menschen, die sich viel bewegen. Zum Beispiel ist der Energiebedarf bei Menschen mit Demenz mit starkem Bewegungsdrang erhöht. Zudem benötigt der Körper bei viel Bewegung, Hitze oder Durchfall mitunter mehr Flüssigkeit als sonst.

Bei einigen Erkrankungen wie Diabetes sowie Nieren- oder Lebererkrankungen kann es notwendig sein, die Ernährung anzupassen. Wenn nötig wird eine spezielle Diät ärztlich verordnet. In manchen Fällen kann eine gezielte Zufuhr von bestimmten Nährstoffen Gesundheitsproblemen vorbeugen oder die Heilung unterstützen. Dies gilt zum Beispiel für Proteine bei Infektionen und Wunden wie Dekubitus. Bei einem erhöhten Bedarf an Nährstoffen können eventuell Nahrungszusätze oder spezielle Trinknahrung zum Einsatz kommen. Dies kann auch sinnvoll sein, wenn der Grundbedarf über die Ernährung nicht gedeckt werden kann. Ob und wie die Ernährung angepasst wird, sollte ärztlich abgestimmt werden.

Weitere Informationen

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Essen und Trinken im Alter

Download: www.fitimalter-dge.de/fachinformationen/medien

Wodurch können Probleme entstehen?

Bei älteren pflegebedürftigen Menschen ist das Risiko für Probleme beim Essen und Trinken erhöht. Dafür gibt es vielfältige mögliche Ursachen. Alters- oder krankheitsbedingt können Hunger, Durst, Geruchs- und Geschmackssinn abnehmen. Appetitmangel kann die Folge sein. Auch Verdauungsprobleme (→ Seite 24), Schmerzen, Nebenwirkungen von Medikamenten, Depression und Einsamkeit können geringen Appetit verursachen. Daneben kann es durch Probleme beim Schlucken (→ Seite 21) oder Kauen (→ Seite 23) zu Schwierigkeiten bei der Ernährung kommen. Zudem können mangelnde Kraft oder Beweglichkeit und Sehprobleme die selbstständige Ernährung erschweren. Das gilt auch bei geistigen Einschränkungen. Zum Beispiel vergessen Menschen mit Demenz zu essen oder zu trinken. Es kann sein, dass sie sich nicht erinnern, wie das Besteck zu nutzen ist. Oder sie erkennen Speisen und Getränke nicht als solche.

Das kann dazu führen, dass pflegebedürftige Menschen zu wenig oder einseitig essen oder zu wenig trinken. Die Folge können Mangelernährung oder Flüssigkeitsmangel sein. Um Ernährungsproblemen entgegenzuwirken, kommt es auf passende Angebote und die richtige Unterstützung an.

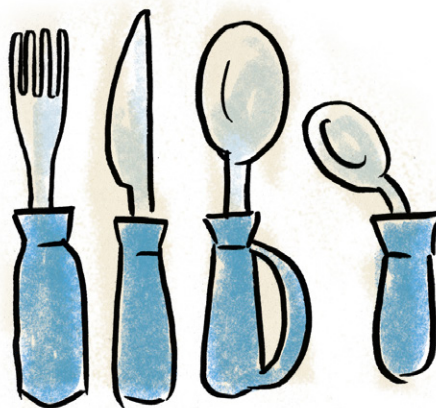
Welche Ess- und Trinkhilfen gibt es?

Geeignete Hilfsmittel können pflegebedürftige Menschen unterstützen, selbstständig und sicher zu essen und zu trinken. Zudem können sie Pflegenden das Anreichen der Nahrung erleichtern.

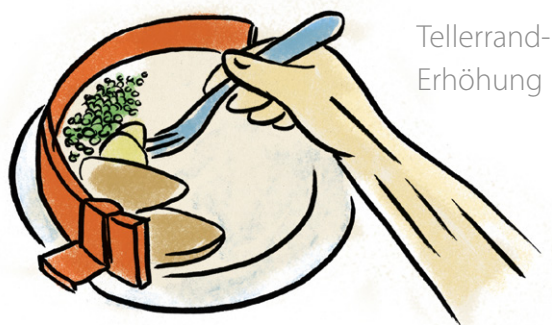
Für die Auswahl von Ess- und Trinkhilfen ist fachliche Beratung sinnvoll. Diese erhält man zum Beispiel bei Pflegefachpersonen, der Schlucktherapie oder im Sanitätsfachhandel.

Besteck

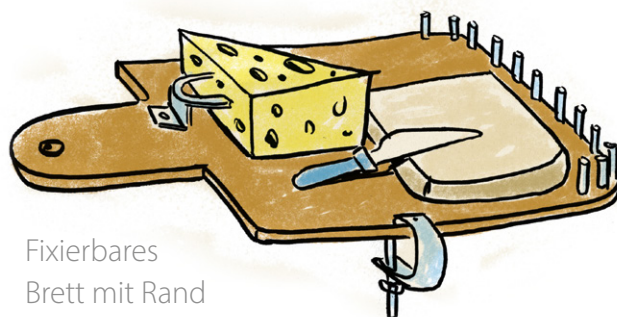
Spezielles Besteck kann sinnvoll sein, wenn die Hände und Arme weniger kräftig oder beweglich sind. Es gibt zum Beispiel Messer, Gabeln und Löffel mit dicken geriffelten Griffen oder gebogenes Besteck. Das Gewicht des Bestecks sollte gleichmäßig verteilt sein. Aufsteckbare Griffe sind in verschiedenen Längen erhältlich. Sie können in unterschiedlichen Winkeln am Besteck angebracht werden. Vertiefte Löffelschalen helfen, Flüssigkeiten sicherer in den Mund zu befördern.



Aufsteckbare dicke Griffe
und gebogener Löffel



Tellerrand-
Erhöhung



Fixierbares
Brett mit Rand

Geschirr

Wenn Hände und Arme nicht gut beweglich sind oder zittern, ist standfestes Geschirr mit erhöhtem Rand hilfreich. Es kann auch eine Tellerrand-Erhöhung angebracht werden (→ Abbildung oben links). Zudem gibt es spezielle Einhandteller. Ein Einhandbrett kann am Tisch fixiert werden (→ Abbildung oben rechts). Eine rutschfeste Unterlage verhindert das Wegrutschen von Geschirr, Bechern oder Besteck und erleichtert so das Greifen. Thermogeschirr und Warmhalte-Teller können bei pflegebedürftigen Menschen vorteilhaft sein, die sehr langsam essen.

Trinkgefäße

Gefäße mit Griffen, Rillen oder Vertiefungen lassen sich besser greifen und festhalten. Sie können beispielsweise hilfreich sein, wenn es an Kraft und Beweglichkeit in den Händen fehlt. Für Menschen, die den Kopf schlecht bewegen können oder Schluckprobleme haben, gibt es speziell geformte Gefäße: Beim sogenannten Nasenbecher (→ Abbildung unten links) muss der Kopf beim Trinken nur leicht nach hinten geneigt werden. Das gilt auch für Becher mit breitem Rand und einer kleinen Öffnung im Deckel (→ Abbildung unten Mitte). Damit lässt es sich besser in kleinen Schlucken trinken. Auch Schnabelbecher (→ Abbildung unten rechts) können das Trinken erleichtern. Sie sind jedoch für Menschen mit Schluckproblemen (→ Seite 21) nicht geeignet, da Getränke unkontrolliert in Mund und Rachen gelangen können. Hilfreich beim Trinken können außerdem gebogene Strohhalm sein, die bis auf den Boden des Gefäßes reichen.



Becher mit Griffen und
Aussparung für die Nase



Becher mit kleiner Öffnung im
Deckel und breiterem Rand



Schnabelbecher
mit Griff-Rillen

Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

Über individuelle Ernährungsprobleme und konkrete Tipps für die Pflege hinaus gibt es einige Grundregeln. Diese sollten möglichst beachtet werden.

Selbstbestimmung respektieren

Jeder Mensch hat das Recht, selbst zu bestimmen, was, wann und wie viel er isst oder trinkt. Das gilt unabhängig davon, ob andere das Ernährungsverhalten als unvernünftig ansehen. Es darf nicht zu Vorwürfen, Druck, Bevormundung oder Zwang kommen.

Wenn die pflegebedürftige Person sich nicht äußern kann, gelten schriftliche Verfügungen oder der mutmaßliche Wille. Nicht immer ist der Wille bekannt. Dann sollten alle an der Pflege und Behandlung Beteiligten gemeinsam abstimmen, wie vorzugehen ist. Dies gilt zum Beispiel bei fortgeschrittener Demenz oder wenn aus medizinischer Sicht eine künstliche Ernährung nötig ist. Entscheidungen zur Ernährung können beispielsweise in einer ethischen Fallbesprechung getroffen werden. Diese kann vom Gesundheitspersonal organisiert werden.



Ursachen für Probleme nachgehen

Wenn jemand sehr wenig, einseitig oder gar nichts isst und trinkt, kann dies vielfältige Ursachen haben (→ Seite 6). Diese lassen sich oftmals durch Fragen oder Beobachten herausfinden. Dann können bedürfnisgerechte Angebote gemacht und die Unterstützung angepasst werden. Dazu kann es auch hilfreich sein, ein Ernährungsprotokoll zu führen (→ Seite 28).

Spezielle Anforderungen beachten

Bei manchen Erkrankungen muss eine ärztlich verordnete Diät oder Trinkmenge eingehalten werden (→ Seite 5). Teilweise sollte zudem auf eine bestimmte Zubereitung der Speisen geachtet werden, zum Beispiel bei Schluckproblemen (→ Seite 21).

Fachlichen Rat einholen

Falsche Ernährung kann der Gesundheit schaden. Bei Fragen zur Ernährung oder Problemen beim Essen und Trinken ist ärztlicher oder pflegefachlicher Rat ratsam (➔ Seite 27). Sofortige ärztliche Hilfe ist notwendig, wenn es innerhalb kurzer Zeit zu Schwäche, Kreislaufproblemen und Verwirrtheit kommt.

Selbstständigkeit unterstützen

Selbstständigkeit und Selbstvertrauen sollten bei der Pflege gefördert werden. Das bedeutet: Die Pflegenden leiten an und unterstützen dabei, die Dinge selbst zu tun. Auch wenn es dadurch länger dauert. Menschen mit Demenz benötigen Anleitung, am besten ganz langsam und in einzelnen Schritten. Das trägt dazu bei, Fähigkeiten zu erhalten. Wichtig ist, dabei zu motivieren, aber nicht zu überfordern.

Bewegung anregen

Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, Ernährungsproblemen vorzubeugen oder diese zu lindern. Zum Beispiel werden der Appetit (➔ Seite 14) und die Verdauung (➔ Seite 24) angeregt. Bewegung kann beispielsweise durch Spaziergänge gefördert werden. Auch gezielte Übungen sind sinnvoll. Diese können zum Beispiel auch im Sitzen oder im Bett durchgeführt werden.

Mundgesundheit fördern

Probleme im Mund wie Entzündungen, Zahnschmerzen oder schlecht sitzende Prothesen können das Essen beeinträchtigen. Mundtrockenheit kann zudem den Geschmackssinn mindern und damit zu Appetitmangel beitragen. Dies kann Mangelernährung begünstigen. Daher ist es wichtig, Mund, Zähne und Prothesen zu pflegen und auf Beschwerden zu achten. Bei Kauproblemen und Veränderungen an Zähnen, Zahnfleisch oder Mundschleimhaut sollte ärztlicher oder zahnärztlicher Rat eingeholt werden.

Gewohnheiten beibehalten

Manche Vorlieben bleiben ein Leben lang erhalten. Das kann zum Beispiel die Lieblingsgerichte sein oder die Tasse Kaffee am Morgen. Solche angenehmen Gewohnheiten sollten beibehalten werden. Sie bringen Freude, rufen gute Erinnerungen wach und geben das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Regelmäßige Mahlzeiten zu gewohnten Zeiten helfen zudem, den Tagesrhythmus zu gestalten.

Zeitdruck vermeiden

Essen und Trinken können für pflegebedürftige Menschen anstrengend sein. Ausreichend Zeit und Geduld sind wichtig, damit Motivation und Freude erhalten bleiben. Pflegende sollten dazu anregen, langsam zu trinken und zu essen sowie sorgfältig zu kauen. Denn Zeitdruck und Stress erhöhen die Gefahr, sich zu verschlucken und Verdauungsprobleme zu bekommen.

Atmosphäre gestalten

Die Atmosphäre beeinflusst das Wohlbefinden bei den Mahlzeiten.

Speisen und Getränke sollten schmackhaft und appetitlich angerichtet sein. Ein ansprechend gedeckter Tisch und nette Gesellschaft können den Appetit anregen. Unordnung, Fernsehen oder laute Musik können dagegen beim Essen ablenken.



Für Sicherheit sorgen

Sind die Finger weniger beweglich oder empfindlich, kann es leichter zu Schnittverletzungen oder Verbrühungen kommen. Das gilt auch, wenn das Sehen eingeschränkt ist. Probleme beim Kauen und Schlucken (→ Seite 21 und 23) erhöhen das Risiko, sich zu verschlucken und dadurch womöglich zu ersticken. Daher ist es wichtig, aufmerksam zu sein und passend zu unterstützen. Das heißt zum Beispiel, dass die Speisen und Getränke langsam angereicht werden (→ Seite 20). Sie sollten außerdem nicht zu heiß sein und die richtige Konsistenz haben. Spezielles Geschirr und Besteck erleichtern das sichere und selbstständige Essen und Trinken (→ Seite 6).

Hygiene beachten

Das Verständnis von Sauberkeit und Hygiene kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Allerdings sollten einige Hygieneregeln beim Umgang mit Lebensmitteln eingehalten werden, um Infektionen zu vermeiden. Besonders wichtig ist es, sich mehrmals täglich die Hände zu waschen. Das gilt insbesondere vor der Zubereitung von Speisen und vor dem Essen. Zudem sollten die Arbeitsflächen sauber sein. Obst und Gemüse sollte vor dem Verzehr gründlich abgewaschen werden. Bei verderblichen Lebensmitteln ist ausreichende Kühlung notwendig. Sie sollte nur so kurz wie unbedingt nötig unterbrochen werden. Das bedeutet zum Beispiel, Joghurt nicht mehrere Stunden auf dem Nachttisch stehen zu lassen. Lebensmittel im Kühlschrank oder Vorratsschrank sollten regelmäßig auf Haltbarkeit geprüft werden.

Besondere Bedürfnisse am Lebensende beachten

Im Sterbeprozess wird das Essen oftmals unwichtig. Die Motivation zum Essen nimmt ab oder das Essen wird abgelehnt. Fehlendes Hungergefühl, Übelkeit, Schmerzen, Schwäche oder geringer Lebenswille sind mögliche Ursachen dafür. Auch wenn es schwerfällt: Wenn ein sterbender Mensch nicht essen oder trinken möchte, sollte man das akzeptieren.

Am Lebensende müssen auch medizinische Maßnahmen wie künstliche Ernährung neu bewertet werden. Wenn sie den sterbenden Menschen belasten, müssen sie eventuell beendet werden. In jedem Fall sollte das Ess- und Trinkangebot den Wünschen und Bedürfnissen des sterbenden Menschen entsprechen.

Weitere Informationen

ZQP-Onlineangebot zur Prävention in der Pflege mit Tipps, beispielsweise zur Bewegungsförderung oder zum Umgang mit Demenz:

www.pflege-praevention.de

Broschüre des AOK-Bundesverbands Künstliche Ernährung im Alter: Eine Entscheidungshilfe für Angehörige. Download: www.aok.de/pk/uni/inhalt/entscheidungshilfe-kuenstliche-ernaehrung-im-alter

Empfehlungen zum Einsatz einer Magensonde bei Demenz der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Download: www.deutsche-alzheimer.de

Webseite des Bayerischen Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit mit Tipps zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln: www.lgl.bayern.de/lebensmittel/hygiene/hygienischer_umgang/verbrauchertipps/index.htm

Selbstständigkeit fördern

Beim Essen und Trinken selbstständig zu sein, ermöglicht eine selbstbestimmte Ernährung. Dies fördert zudem Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Die Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen kann beim Essen und Trinken aber aus verschiedenen Gründen beeinträchtigt sein. Dazu gehören Sehprobleme, eine veränderte Wahrnehmung und fehlende Orientierung. Gleiches gilt für mangelnde Beweglichkeit und Kraft in Händen und Armen sowie vermindertes Tastgefühl oder Zittern.

Tipps: Orientierung geben

- Richten Sie den Essplatz übersichtlich her. Verzichteten Sie zum Beispiel auch auf eine gemusterte Tischdecke.
- Sorgen Sie für ausreichend Licht.
- Legen Sie alles, was während der Mahlzeit gebraucht wird, immer an die gleiche Stelle. Erklären Sie, wo sich Teller, Getränke und Besteck befinden.
- Achten Sie auf einen deutlichen Kontrast zwischen Geschirr und Tisch. Verwenden Sie einfarbiges Geschirr. Auch Geschirr mit farbigem Rand ist geeignet.
- Ordnen Sie die verschiedenen Lebensmittel auf dem Teller mit Abstand voneinander an. Speisen mit kräftigen und unterschiedlichen Farben lassen sich besser erkennen.
- Erklären Sie, was es zu essen gibt und wo es auf dem Teller liegt.
- Legen Sie Medikamente in einem kleinen, farbigen Becher oder auf einem Löffel bereit.
- Prüfen Sie die Temperatur von Speisen und Getränken. Sie sollten nicht zu heiß sein.
- Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre. Schalten Sie zum Beispiel das Radio ab, wenn dies beim Essen ablenkt.
- Reichen Sie die Mahlzeiten möglichst zu gewohnten Zeiten.

Tipps: Helfen, Dinge selbst zu tun

- Ermuntern Sie dazu, Dinge selbst zu tun, etwa Brot belegen oder Speisen auf den Teller geben. Motivieren und leiten Sie an. Aber überfordern Sie nicht.
- Bereiten Sie die Mahlzeit so vor, dass die pflegebedürftige Person möglichst selbstständig essen und trinken kann:
 - Platzieren Sie alles in Griffweite, etwa Besteck, Teller oder Becher.
 - Öffnen Sie wenn nötig Verpackungen.
 - Verwenden Sie geeignetes Geschirr oder spezielle Ess- und Trinkhilfen (→ Seite 6).
 - Nutzen Sie für Getränke leichte Becher oder Tassen, wenn die pflegebedürftige Person wenig Kraft hat.
 - Füllen Sie das Trinkgefäß nicht randvoll, vor allem wenn die pflegebedürftige Person zittert.
 - Unterstützen Sie bei Bedarf dabei, Besteck und Gefäße zum Mund zu führen. Stützen Sie dazu mit einer Hand den Ellenbogen, mit der anderen die Hand.
 - Schneiden Sie Speisen bei Bedarf in mundgerechte Stücke. Oder bieten Sie Fingerfood an. Das ist beispielsweise sinnvoll, wenn der Umgang mit Besteck schwerfällt.
 - Leiten Sie bei Bedarf beim Essen und Trinken an. Führen Sie zum Beispiel vor, wie die Gabel zum Mund geführt wird.
- Trainieren Sie Kraft und Beweglichkeit. Das kann in den Alltag eingebunden werden, etwa beim Waschen. Oder verwenden Sie schwerere Gläser oder Porzellantassen, um die Muskulatur zu trainieren. Zudem gibt es gezielte Bewegungsübungen. Lassen Sie sich dazu von Pflegefachpersonen oder bei der Physiotherapie beraten.
- Planen Sie ausreichend Zeit für die Mahlzeiten ein. Drängen Sie beim Essen nicht. Übernehmen Sie Tätigkeiten nicht, damit es schneller geht.



Appetit anregen

Bei der Ernährung spielt der Appetit eine wichtige Rolle. Doch das Bedürfnis zu essen, kann bei älteren pflegebedürftigen Menschen verringert sein. Für Appetitmangel gibt es vielfältige Gründe. Dazu gehören ein verändertes Sättigungs- und Durstgefühl sowie ein veränderter Geschmacks- und Geruchssinn. Ursachen können auch Beschwerden bei der Verdauung, beim Schlucken oder Kauen sowie Schmerzen und Medikamente sein. Appetitmangel kann zudem durch eine psychische Verstimmung wie Trauer oder eine Depression verursacht werden. Bei Menschen mit Demenz kann der Appetit zum Beispiel fehlen, weil Geruch und Geschmack zusätzlich beeinträchtigt sind. Oder sie erkennen das Essen nicht als solches.

Wer wenig isst, kann innerhalb kürzester Zeit stark an Gewicht verlieren. Damit besteht das Risiko für Mangelernährung.

Tipps: Appetitmangel entgegenwirken

- Besprechen Sie mit der pflegebedürftigen Person, wann und was sie essen möchte. Bieten Sie zum Beispiel Lieblingsgerichte an.
- Bereiten Sie das Essen gemeinsam zu. Regen Sie dazu an, Lebensmittel zu tasten, zu riechen oder zu schmecken.
- Verwenden Sie zum Kochen aromatische Gewürze und frische Kräuter.
- Verbreiten Sie Gerüche, die als angenehm empfunden werden, zum Beispiel von frischem Kaffee.



- Erinnern Sie daran, regelmäßig zu trinken. Mundtrockenheit kann den Geschmackssinn zusätzlich mindern. Befeuchten Sie bei Bedarf den Mund regelmäßig.
- Richten Sie kleine Portionen auf großen Tellern an. Große Mengen können überfordern.
- Bieten Sie mehrere kleine Mahlzeiten und Snacks über den Tag verteilt an. Das können zum Beispiel Käsewürfel und Gemüsestücke sein.
- Achten Sie darauf, dass die Speisen appetitlich aussehen. Nutzen Sie zum Beispiel die unterschiedlichen Farben der Lebensmittel.
- Wählen Sie Speisen, die weniger riechen, wenn die pflegebedürftige Person sehr geruchsempfindlich ist. Vermeiden Sie unangenehme Essensgerüche. Lüften Sie vor dem Essen kräftig. Lassen Sie Essensreste nicht im Zimmer stehen.
- Gestalten Sie den Essplatz einladend: ruhig, bequem, aufgeräumt und sauber. Sorgen Sie für angenehmes Licht und eine behagliche Temperatur. Decken Sie den Tisch hübsch ein, zum Beispiel mit Blumen oder Servietten. Dies sollte die Orientierung aber nicht erschweren (➔ Seite 12).
- Planen Sie Ruhe und Zeit für das Essen ein.
- Essen Sie gemeinsam.
- Regen Sie zu regelmäßiger Bewegung an (➔ Seite 9). Körperliche Aktivität fördert den Appetit. Lassen Sie sich dazu von Pflegefachpersonen oder bei der Physiotherapie beraten.
- Holen Sie bei anhaltendem Appetitmangel ärztlichen Rat ein. Ein Ernährungsprotokoll hilft zu beobachten, wie sich der Appetit und das Essen und Trinken entwickeln (➔ Seite 28).

Tipps: Besondere Bedürfnisse bei Demenz beachten

- Behalten Sie möglichst Gewohnheiten bei. Unterstützen Sie bei der Orientierung (➔ Seite 12).
- Zeigen Sie Fotos von Speisen, um herauszufinden, was die pflegebedürftige Person essen möchte.
- Beachten Sie, dass Menschen mit Demenz Saures und Bitteres oftmals ablehnen. Probieren Sie, ob herzhaftere Speisen besser akzeptiert werden, wenn sie etwas gesüßt werden. Holen Sie hierzu bei Bedarf vorher ärztlichen Rat ein, etwa bei Diabetes.
- Vermitteln Sie Vertrauen, wenn die pflegebedürftige Person beim Essen und Trinken skeptisch ist. Beziehen Sie die pflegebedürftige Person in die Zubereitung der Mahlzeiten ein (➔ Seite 14). Oder kosten Sie Speisen und Getränke. Essen Sie möglichst gemeinsam.
- Nutzen Sie die Farben der Lebensmittel. Probieren Sie aus, ob Speisen mit kräftigen Farben besser akzeptiert werden, zum Beispiel Tomatensuppe.



- Bieten Sie Speisen in kleinen Portionen als Fingerfood an. Stellen Sie dies auch gut sichtbar an verschiedenen Stellen bereit. Belegte Brote, Gemüse- oder Obststücke kann man auch im Gehen essen, etwa bei Unruhe.
- Sorgen Sie dafür, dass ein gefülltes Trinkgefäß immer in Griffweite steht (→ Seite 17).
- Akzeptieren Sie ungewohntes Verhalten wie Schmatzen, Essen mit Fingern und Kauen mit offenem Mund. Korrigieren und verbessern Sie nicht. Versuchen Sie, den Menschen mit Demenz so anzunehmen, wie er ist. Nehmen Sie negatives Verhalten nicht persönlich.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag und Demenz – Anregungen für Partnerinnen und Partner. Download und Bestellung: www.zqp.de

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Essen und Trinken bei Demenz. Download: www.fitimalter-dge.de/fachinformationen/medien

Ratgeber der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Ernährung in der häuslichen Pflege von Menschen mit Demenz. Download und Bestellung: www.deutsche-alzheimer.de

Flüssigkeitsmangel verhindern

Flüssigkeitsmangel entsteht, wenn der Körper mehr Wasser verliert als er erhält. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Viele ältere Menschen trinken zu wenig. Sie haben beispielsweise wenig Durst, vergessen zu trinken oder es fehlt praktische Hilfe. Mitunter trinken ältere Menschen absichtlich wenig, um häufigen Harndrang zu vermeiden. Weitere Gründe für Flüssigkeitsmangel sind zum Beispiel entwässernde Medikamente, Durchfall, Fieber und Erbrechen. Die richtige Trinkmenge ist jedoch lebensnotwendig: Flüssigkeitsmangel kann schwerwiegende Folgen haben (➔ Seite 4).

Tipps

- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person etwa 1,5 Liter am Tag trinkt. Wenn sie sich viel bewegt oder wenn es heiß ist, sollte es mehr sein. Aber: Halten Sie die ärztlich verordnete Menge ein, etwa bei Herz- oder Nierenerkrankungen.
- Reichen Sie Getränke, die die pflegebedürftige Person besonders mag. Geeignet sind zum Beispiel Wasser, Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen. Bieten Sie auch wasserreiche Lebensmittel und Speisen an wie Suppe, Melone oder Gurke.
- Sorgen Sie dafür, dass ein gefülltes Trinkgefäß immer in Griffweite steht, auch nachts. Füllen Sie leere Trinkgefäße zügig auf. Lassen Sie auch Getränkeflaschen in Reichweite stehen. Nehmen Sie etwas zu trinken mit, wenn Sie unterwegs sind.
- Regen Sie zum Trinken an: Verwenden Sie Trinksprüche wie „Zum Wohl“. Oder geben Sie beim Einschenken das Gefäß in die Hand. Das Getränk darf nicht heiß sein.
- Reichen Sie Getränke so, dass die pflegebedürftige Person möglichst selbstständig trinken kann (➔ Seite 13). Nutzen Sie bei Bedarf Hilfsmittel (➔ Seite 6).
- Nutzen Sie ein Trinkprotokoll, um die tägliche Trinkmenge zu planen und zu kontrollieren (➔ Seite 28).
- Achten Sie auf Anzeichen für Flüssigkeitsmangel. Das sind etwa starke Müdigkeit, Schwäche, Kopfschmerzen oder Schwindel. Auch ungewohnte Vergesslichkeit, plötzliche Verwirrtheit, Mundtrockenheit, Verstopfung oder stark konzentrierter Urin können Hinweise sein. Das gilt auch, wenn beim leichten Anheben der Haut Falten auf dem Handrücken stehenbleiben.
- Lassen Sie sich bei Anzeichen für Flüssigkeitsmangel ärztlich beraten. Holen Sie sofort Hilfe, wenn es innerhalb von Stunden oder Tagen zu Schwäche, Kreislaufproblemen und Verwirrtheit kommt.

Weitere Informationen

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Trinken im Alter

Download: www.fitimalter-dge.de/fachinformationen/medien

Mangelernährung entgegenwirken

Mangelernährung tritt auf, wenn der Körper nicht genug Nährstoffe erhält. Gründe für Mangelernährung bei älteren pflegebedürftigen Menschen sind zum Beispiel: fehlender Appetit, Probleme beim Kauen oder Schlucken sowie Nebenwirkungen von Medikamenten. Auch geistige Beeinträchtigungen begünstigen Mangelernährung. Bei Menschen mit Demenz kommt es vor, dass sie das Essen vergessen oder ablehnen. Wenn sie einen sehr starken Bewegungsdrang haben, besteht ein erhöhter Energiebedarf. Mangelernährung kann auch entstehen, wenn die nötige Hilfe beim Essen und Trinken fehlt. Die Folgen von Mangelernährung können schwerwiegend sein (➔ Seite 4).

Tipps: Ernährung und Gewicht beobachten

- Achten Sie auf eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung (➔ Seite 5).
- Finden Sie mögliche Gründe heraus, wenn die pflegebedürftige Person nicht essen möchte: Hat sie Schmerzen oder keinen Appetit? Mag sie bestimmte Speisen nicht mehr? Oder verträgt sie diese weniger gut? Wichtig ist auch der Zeitpunkt: Lehnt sie seit Kurzem das Essen ab? Oder isst sie schon seit Längerem deutlich weniger? Manchmal sind Trauer, Depression und nachlassender Lebenswille Ursache dafür, dass Essen abgelehnt wird.
- Überlegen Sie, wie Sie die Ernährung erleichtern (➔ Seite 12) und den Appetit anregen können (➔ Seite 14).
- Achten Sie auf Anzeichen für Mangelernährung wie Müdigkeit, Schwäche, Antriebsmangel oder sehr geringes Gewicht. Eingefallene Wangen oder locker gewordene Kleidung können auf ungewollten Gewichtsverlust hinweisen. Kontrollieren Sie daher regelmäßig das Gewicht. Beachten Sie, dass Wasser-Ansammlungen wie bei Ödemen das Gewicht beeinflussen können.
- Lassen Sie sich bei Anzeichen für Mangelernährung ärztlich beraten. Holen Sie sofort Hilfe, wenn es innerhalb von Stunden oder Tagen zu Schwäche, Kreislaufproblemen und Verwirrtheit kommt.
- Nutzen Sie ein Ernährungsprotokoll (➔ Seite 28).
- Legen Sie Ernährungsziele fest, etwa die täglichen Nahrungsmengen und das gewünschte Gewicht. Stimmen Sie die Ziele mit der pflegebedürftigen Person und dem Arzt oder der Ärztin ab. Beziehen Sie eventuell auch die Pflegefachpersonen ein.



Tipps: Ernährung bei Energiemangel anpassen

- Bevorzugen Sie fett- und proteinreiche Produkte. Dazu gehören zum Beispiel Getreidebrei, Eier, Erdnüsse oder Hülsenfrüchte, etwa Linsen.
- Reichern Sie Speisen mit hochwertigen Ölen aus Raps, Nüssen oder Samen an. Auch Sahne, Butter oder Crème fraîche sind geeignet. Holen Sie dazu ärztlichen Rat ein.
- Bieten Sie zu den Mahlzeiten Nachschlag an. Reichen Sie einen Nachtisch.
- Reichen Sie mehrmals täglich energiereiche Snacks wie Käsewürfel, Fruchtriegel, Windbeutel, Sahnejoghurt oder Kuchen. Platzieren Sie diese bei Bedarf gut sichtbar an verschiedenen Stellen. Fingerfood kann man im Gehen essen. Dies eignet sich zum Beispiel für Menschen mit Demenz mit starkem Bewegungsdrang.
- Bieten Sie energiereiche Getränke an. Dazu zählen beispielsweise Frucht- und Gemüsesäfte, Smoothies, Kakao oder Milchshakes.
- Stellen Sie vor dem Schlafengehen oder für die Nacht einen Imbiss bereit.
- Lassen Sie sich zu spezieller Kost wie Trinknahrung ärztlich beraten. Sie enthält lebensnotwendige Nährstoffe und ist in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich.

Tipps: Ernährung bei Nährstoffmangel anpassen

- Bieten Sie abwechslungsreiche Mahlzeiten und Getränke an (→ Seite 5).
- Achten Sie auf eine schonende Zubereitung. Erwärmen Sie Speisen nicht mehrfach.
- Verwenden Sie möglichst frische und pflanzliche Zutaten. Bieten Sie als Snack Lebensmittel mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen wie Obst und Gemüse an. Oder reichen Sie frisch zubereitete Frucht- und Gemüsesäfte oder Smoothies.
- Holen Sie ärztlichen Rat ein, ob Nahrungsergänzungsmittel mit bestimmten Vitaminen oder Mineralstoffen sinnvoll sind.

Weitere Informationen

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Mangelernährung im Alter
Download: www.fitimalter-dge.de/fachinformationen/medien

Essen und Trinken anreichern

Bei eingeschränkter Selbstständigkeit kann es nötig sein, das Essen und Trinken anzureichen. Pflegebedürftige Menschen können sich dabei ausgeliefert fühlen. Sie müssen sich zudem sehr konzentrieren und können rasch ermüden. Für Pflegende gilt es daher, langsam und geduldig vorzugehen und auf die richtige Technik zu achten. Das betrifft zum Beispiel auch die passende Größe der angereicherten Bissen, um Verschlucken zu vermeiden. Welche Hilfe konkret erforderlich ist, hängt von den Fähigkeiten und der Tagesform der pflegebedürftigen Person ab.

Tipps

- Bereiten Sie alles so vor, dass die pflegebedürftige Person möglichst selbstständig und sicher essen und trinken kann (→ Seite 12). Dazu gehört auch eine ruhige und angenehme Atmosphäre ohne Ablenkung, beispielsweise durch Fernsehen oder Gespräche. Achten Sie zum Beispiel bei Schluckproblemen auf die Konsistenz von Speisen (→ Seite 21).
- Fragen Sie nach, ob die pflegebedürftige Person vor dem Essen zur Toilette oder sich die Hände waschen möchte.
- Bieten Sie an, sich den Mund auszuspülen. Unterstützen Sie bei Bedarf dabei, die Zahnprothese zu reinigen oder einzusetzen.
- Helfen Sie dabei, sich bequem und aufrecht hinzusetzen. Erhöhen Sie das Kopfteil auf mindestens 30 Grad, wenn die Mahlzeit im Bett stattfindet. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper und das Hüftgelenk gebeugt im „Knick“ des Bettes ruhen. Stützen Sie auf Wunsch Arme, Füße oder Kniekehle durch ein Kissen.
- Stellen Sie sich einen Stuhl bereit, damit Sie nebeneinander sitzen können.
- Schützen Sie, wenn gewünscht, die Kleidung mit einer Serviette.
- Achten Sie darauf, dass der Kopf beim Essen und Trinken leicht nach vorne gebeugt ist.
- Gehen Sie beim Eingeben von Essen einfühlsam vor. Richten Sie sich beim Tempo und bei der Menge nach der pflegebedürftigen Person. Drängen Sie nicht. Bieten Sie den nächsten Bissen erst an, wenn der Mund leer ist. Reichen Sie nicht zu viel auf einmal an.
- Streichen Sie bei Bedarf mit dem Löffel über die Unterlippe, um den Mund zu öffnen.
- Tupfen Sie die Lippen gleich ab, wenn etwas aus dem Mund herausläuft.
- Reichen Sie Flüssigkeiten schluckweise an, wenn nötig in angedickter Form.
- Vermeiden Sie hastiges Trinken. Setzen Sie das Trinkgefäß nach jedem Schluck ab.
- Bieten Sie an, sich nach dem Essen den Mund zu waschen oder die Zähne zu putzen.
- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person mindestens 20 Minuten nach dem Essen aufrecht sitzen bleibt. Ermöglichen Sie Ruhe.

Mit Schluckproblemen umgehen

Das Schlucken kann beispielsweise durch eine geringe Speichelproduktion, Nebenwirkungen von Medikamenten und Entzündungen im Rachen erschwert sein. Auch Kauprobleme (➔ Seite 23) können dazu beitragen. Insbesondere bei neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall, Demenz oder Morbus Parkinson kann es zu Schluckstörungen kommen.

Durch Schluckprobleme kann die Motivation zum Essen und Trinken abnehmen. Mangelernährung und Flüssigkeitsmangel können Folgen sein (➔ Seite 18 und 17). Wenn Nahrung in die Luftröhre gelangt, kann eine Lungenentzündung entstehen. Zudem besteht durch Verschlucken die Gefahr, zu ersticken.

Ist das Schlucken kaum oder gar nicht möglich, kann nach ärztlicher Verordnung die Ernährung über eine Sonde erfolgen. Die spezielle flüssige Kost wird über einen dünnen Schlauch durch die Nase oder die Bauchdecke verabreicht. In der Regel übernimmt das ein Pflegedienst. Angehörige können Sondenkost verabreichen, wenn sie dazu eine Anleitung erhalten haben und die fachgerechte Versorgung sichergestellt ist.

Tipps: Schluckprobleme beobachten

- Achten Sie auf Anzeichen für Probleme beim Schlucken, zum Beispiel: Aufstoßen oder Husten beim Essen und Trinken, häufiges Verschlucken oder Räuspern, Heiserkeit sowie eine „gurgelnde“ Aussprache. Gleiches gilt, wenn Essensreste im Mund bleiben, Speichel herausfließt oder das Gefühl von Luftnot besteht.
- Holen Sie bei anhaltenden Problemen mit dem Schlucken ärztlichen Rat ein. Unterstützung beim Umgang damit gibt es bei der Schlucktherapie oder der Ernährungsberatung.

Tipps: Die Ernährung anpassen

- Planen Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag ein.
- Vermeiden Sie saure Getränke und Speisen, wenn es dadurch zu übermäßigem Speichel kommt. Saures wie Zitrone regt die Speichelproduktion an. Das kann zum Verschlucken führen.



- Bieten Sie weiche Kost an wie Cremesuppen, Avocados, gedünstetes Gemüse oder Kartoffelbrei. Achten Sie dabei auf Abwechslung.
- Wählen Sie eher dickflüssige Getränke, zum Beispiel Pfirsichsaft.
- Dicken Sie flüssige Speisen und Getränke mit einem speziellen geschmacksneutralen Pulver an. Stimmen Sie dies mit einem Arzt, einer Ärztin oder bei der Schlucktherapie ab. Sogenannte Dickungsmittel sind beispielsweise in Apotheken erhältlich.
- Servieren Sie bei starken Schluckproblemen pürierte oder passierte Kost. Achten Sie darauf, dass es appetitlich aussieht: Richten Sie das Essen zum Beispiel mit Formen oder einem Spritzbeutel an. Nutzen Sie die unterschiedlichen Farben der Lebensmittel. Stellen Sie auch eine kleine nicht pürierte Portion auf den Tisch.
- Verzichten Sie auf faserige, krümelige, trockene oder stückige Lebensmittel wie Reis oder Kekse.
- Achten Sie darauf, dass die Speisen nicht zugleich flüssige und feste Bestandteile haben. Ungeeignet sind beispielsweise Eintöpfe.

Tipps: Beim Essen und Trinken unterstützen

- Bereiten Sie alles so vor, dass die pflegebedürftige Person möglichst selbstständig essen und trinken kann (➔ Seite 12). Dazu gehört auch eine ruhige und angenehme Atmosphäre ohne Ablenkung, beispielsweise durch Fernsehen oder Gespräche.
- Unterstützen Sie dabei, sich beim Essen und Trinken möglichst aufrecht hinzusetzen. Der Kopf sollte leicht nach vorne gebeugt sein.
- Beachten Sie das richtige Vorgehen, wenn Sie Essen und Getränke anreichen (➔ Seite 20).
- Achten Sie auf übermäßigen Speichel in Mund und Rachen sowie laute oder rasselnde Atemgeräusche. Reichen Sie dann keine Speisen oder Getränke. Holen Sie ärztlichen Rat ein.
- Regen Sie wenn nötig den Schluckreiz an. Drücken Sie dazu mit der Unterseite eines Löffels auf die Zungenmitte.
- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person langsam isst und trinkt. Damit der Mund nicht zu voll ist, kann zum Essen beispielsweise ein Teelöffel verwendet werden. Setzen Sie das Trinkgefäß möglichst nach jedem Schluck ab. Vor dem nächsten Bissen oder Schluck sollte der Mund vollständig leer sein.
- Nutzen Sie zum Trinken geeignete Hilfsmittel, etwa einen Nasenbecher (➔ Seite 7).
- Achten Sie nach dem Schlucken auf eine „gurgelnde“ Aussprache sowie auffällige Atemgeräusche. Bitten Sie zu husten und ohne Nahrung erneut zu schlucken. Brechen Sie die Mahlzeit ab, wenn keine Besserung eintritt. Holen Sie ärztlichen Rat ein.
- Vergewissern Sie sich, dass nach dem Essen keine Essensreste mehr im Mund sind. Bieten Sie an, sich den Mund auszuspülen oder die Zähne zu putzen.

Kauproblemen begegnen

Kauprobleme werden zum Beispiel durch fehlende Zähne, schlecht sitzende Prothesen und Mundtrockenheit verursacht. Weitere Gründe sind Schmerzen im Mundraum, schwache Kaumuskeln und Lähmungen, zum Beispiel durch einen Schlaganfall. Bei Kauproblemen kann das Essen anstrengend und auch schmerzhaft sein. Dies kann zu Appetitmangel führen. Auch Schluckprobleme können auftreten. Eine Folge kann Mangelernährung sein (→ Seite 18).

Tipps

- Beugen Sie Mundtrockenheit vor. Befeuchten Sie bei Bedarf den Mund regelmäßig. Achten Sie auf darauf, dass die pflegebedürftige Person ausreichend trinkt.
- Passen Sie die Ernährung an: Bieten Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag an. Reichen Sie weiche Kost wie Cremesuppen oder gedünstetes Gemüse. Auch Kartoffelbrei oder Milchprodukte sind geeignet.
- Pürieren Sie bei starken Kauproblemen einzelne Lebensmittel. Achten Sie darauf, dass es appetitlich aussieht: Richten Sie das Essen zum Beispiel mit Formen oder einem Spritzbeutel an. Nutzen Sie die unterschiedlichen Farben der Lebensmittel. Stellen Sie auch eine kleine nicht pürierte Portion auf den Tisch.
- Vermeiden Sie bei Entzündungen saure, scharfe oder heiße Speisen und Getränke.
- Achten Sie auf eine regelmäßige, gründliche Mundhygiene. Zahnprothesen sollten sorgsam gereinigt und korrekt getragen werden.
- Beobachten Sie den Zustand der Mundschleimhaut, der Zähne und den Sitz einer Zahnprothese. Holen Sie dazu ärztlichen oder zahnärztlichen Rat ein.
- Lassen Sie sich ärztlich oder pflegfachlich beraten, ob und wie die Kaumuskulatur gekräftigt werden kann.

Weitere Informationen

Broschüren der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter sowie Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen. Download: www.fitimalter-dge.de/fachinformationen/medien

ZQP-Ratgeber Mundpflege – Praxistipps für den Pflegealltag
Download und Bestellung: www.zqp.de

Verdauungsprobleme lindern

Die Ernährung hat Einfluss auf die Verdauung. Wiederum können Verdauungsprobleme beispielsweise Appetitmangel hervorrufen.

Die Ursachen für Probleme mit der Verdauung sind oftmals einseitige Ernährung oder Bewegungsmangel. Zudem wird die Darmmuskulatur mit dem Alter meist schwächer. Die Verdauung wird langsamer.

Verstopfung entsteht oftmals durch Flüssigkeitsmangel sowie ballaststoffarme Ernährung. Auch bestimmte Medikamente können dazu beitragen, etwa Morphin, Antibiotika oder Schlafmittel. Außerdem tritt Verstopfung in Zusammenhang mit Erkrankungen wie Stoffwechselstörungen sowie Demenz und Depression auf. Durch Verstopfung kann es zu Schmerzen, Blähungen und Völlegefühl kommen. Weitere Ursache für Blähungen und Völlegefühl können zum Beispiel schwer verdauliche, unverträgliche und blähende Lebensmittel sein. Antibiotika und Abführmittel können ebenfalls dazu beitragen, aber auch Durchfall auslösen.

Daneben können Verdauungsprobleme durch psychische Belastungen wie Sorgen, Stress und Angst verursacht werden.



Tipps: Verdauung regulieren

- Achten Sie auf ausreichendes Trinken, ungefähr 1,5 Liter am Tag. Halten Sie jedoch ärztlich empfohlene Mengen ein, zum Beispiel bei Herz- oder Nierenerkrankungen.
- Sorgen Sie für eine möglichst ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten (→ Seite 5). Ballaststoffe regen die Verdauung an und helfen, Verdauungsproblemen vorzubeugen. Sie wirken am besten, wenn dazu ausreichend getrunken wird. Anfangs kann eine ballaststoffreiche Ernährung ungewohnt sein und vorübergehend Blähungen verursachen. Verändern Sie die Ernährung daher schrittweise.
- Nutzen Sie natürliche ballaststoffreiche Mittel wie Flohsamen, die die Verdauung fördern und Probleme lindern können. Diese müssen mit ausreichend Wasser eingenommen werden. Lassen Sie sich dazu in der Apotheke beraten.
- Motivieren Sie zu regelmäßiger Bewegung (→ Seite 9). Körperliche Aktivität fördert die Verdauung. Lassen Sie sich dazu von Pflegefachpersonen oder bei der Physiotherapie beraten.

- Beobachten Sie, wie sich Speisen und Getränke auf die Verdauung auswirken. Nutzen Sie dazu ein Ernährungsprotokoll (➔ Seite 28).
- Prüfen Sie, welche Lebensmittel schlecht vertragen werden. Verzichten Sie darauf.
- Holen Sie ärztlichen oder pflegefachlichen Rat zur Ernährung ein. Oder nutzen Sie eine professionelle Ernährungsberatung.
- Wechseln Sie nach ärztlicher Beratung eventuell Sonden-, Trink- und Aufbaunahrung.
- Lassen Sie sich ärztlich beraten, wenn sich Medikamente auf die Verdauung auswirken.
- Holen Sie immer ärztlichen Rat ein, wenn Beschwerden anhalten oder sich verschlimmern. Das gilt insbesondere bei einer harten Bauchdecke oder Blut im Kot.

Tipps: Blähungen und Völlegefühl vorbeugen

- Vermeiden Sie blähende und schwer verdauliche Lebensmittel. Dazu gehören beispielsweise panierte und frittierte Speisen, Zwiebeln, Kohl, fettes Fleisch und sehr frisches Brot. Auch Zucker-Ersatzstoffe oder Süßungsmittel wie Sorbit oder Xylit sollten nur in geringen Mengen verwendet werden.
- Unterstützen Sie die Verdauung mit Kräutertee: Zwischen den Mahlzeiten eignet sich ein Anis-Fenchel-Kümmel-Tee. Bereiten Sie zu den Mahlzeiten einen Tee aus Pfefferminze, Melisse und Kamille zu. Diese Tees wirken krampflösend und können Blähungen verringern.
- Bieten Sie mehrmals täglich kleine Mahlzeiten und Snacks an.
- Vermeiden Sie Getränke mit viel Kohlensäure.
- Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre beim Essen. Regen Sie dazu an, langsam zu essen und gut zu kauen.

Tipps: Verstopfung lindern

- Sorgen Sie für eine ballaststoffreiche Ernährung (➔ Seite 24).
- Erhöhen Sie die tägliche Trinkmenge. Holen Sie vorab ärztlichen Rat ein (➔ Seite 17).
- Verzichten Sie auf stopfende Lebensmittel. Das sind zum Beispiel Weißbrot, weißer Reis, Bananen, geriebene Äpfel, Schwarztee, Schokolade oder Kakao.
- Bieten Sie Lebensmittel an, die abführend wirken. Dazu gehören beispielsweise Buttermilch, Kefir, Rhabarber- oder Sauerkrautsaft, getrocknete Pflaumen oder Pflirsiche.
- Nutzen Sie abführende Mittel wie Probiotika oder Milchzucker. Holen Sie vorab ärztlichen Rat ein.
- Regen Sie die Verdauung mit natürlichen Mitteln wie Flohsamen an (➔ Seite 24).
- Motivieren Sie zu Bewegung (➔ Seite 9). Körperliche Aktivität fördert die Verdauung. Lassen Sie sich dazu von Pflegefachpersonen oder bei der Physiotherapie beraten.

Tipps: Auf Durchfall reagieren

- Achten Sie auf vermehrtes Trinken, möglichst mehr als 1,5 Liter täglich. Halten Sie jedoch ärztlich empfohlene Mengen ein.
- Bieten Sie verdünnte Säfte, Gemüsebrühe oder Bananen an. Das kann den Verlust von Elektrolyten, Flüssigkeit und Nährstoffen ausgleichen. Geeignet sind auch isotonische Getränke und Elektrolyt-Lösungen aus der Apotheke.
- Vermeiden Sie fettreiche Lebensmittel wie Sahne, Wurst, Käse.
- Bieten Sie Lebensmittel an, die stopfen, zum Beispiel geriebene Äpfel oder gekochte Möhren.
- Achten Sie auf sorgfältige Hygiene, besonders bei Magen-Darm-Infekten (➔ Seite 10).

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag

Download und Bestellung: www.zqp.de

Broschüren der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Angepasste Vollkost sowie Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung

Bestellung: www.dge-medienservice.de

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

Beschwerden müssen grundsätzlich ernst genommen werden. Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Sie Folgendes feststellen:

- ungewohnt starke Müdigkeit oder Schwäche
- ungewohnte Verwirrtheit
- Schwindel und Kreislaufprobleme
- Benommenheit oder Bewusstlosigkeit
- starke Übelkeit oder Erbrechen, Durchfall
- Blut im Kot
- harte Bauchdecke
- tagelang anhaltender Appetitmangel
- ungewollter Gewichtsverlust
- Schmerzen oder Probleme beim Kauen oder Schlucken



Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

Information und Beratung

Pflegebedürftige Menschen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung. Auch Angehörige können diese auf Wunsch der pflegebedürftigen Person nutzen. Die Beratung soll umfassend über Ansprüche und Angebote rund um die Pflege informieren. Dabei können zum Beispiel Fragen zu finanziellen Leistungen, Hilfsmitteln, Entlastungsangeboten (→ Seite 29) oder zur Wohnungsanpassung geklärt werden. Welche Leistungen aus der Pflegeversicherung pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen erhalten, richtet sich nach dem Pflegegrad. Er wird durch die Pflegekasse beziehungsweise private Pflegeversicherung festgestellt.

Eine erste Anlaufstelle bei Fragen zur Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen sowie örtliche Beratungsstellen. Dazu gehören zum Beispiel die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung.

Informationen speziell zu Demenz bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft – Selbsthilfe Demenz: www.deutsche-alzheimer.de. Kostenlose Beratung erhalten Sie am Alzheimer-Telefon: 030/25 93 79 514.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mit der Datenbank des ZQP suchen (➔ Seite 31). Dort können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen filtern, zum Beispiel zu Demenz oder zur Wohnungsanpassung.



Bei Fragen zur Ernährung oder bei der Umstellung der Ernährung kann eine professionelle Ernährungsberatung unterstützen. Die Beratung kann einzeln oder in der Gruppe stattfinden. Auf Antrag übernehmen die Krankenkassen oder privaten Krankenversicherungen in bestimmten Fällen anteilig die Kosten. Der Antrag muss vor Beginn der Beratung gestellt werden. Außerdem wird eine ärztliche Bescheinigung über die medizinische Notwendigkeit benötigt. Empfehlenswert sind Beratungen bei Fachpersonen für Diät-Assistenz oder Ernährungswissenschaft mit entsprechender Zusatzqualifikation. Weitere Informationen und Adressen finden Sie beispielsweise auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): www.dge.de/beratung.

Bei der Ernährungsberatung erhalten Sie auch eine Vorlage für ein sogenanntes Ess-, Trink- oder Ernährungsprotokoll. Darin wird täglich notiert, was und wie viel jemand isst und trinkt. So können Veränderungen oder Probleme beobachtet werden. Zudem kann es helfen, Ernährungsziele einzuhalten. Eine kostenlose Vorlage finden Sie auch auf dem ZQP-Onlineangebot zur Prävention in der Pflege (➔ Seite 31).

Spezielle Einrichtungen beraten bei Suchtproblemen, etwa zu Alkohol. Adressen finden Sie auf der Webseite der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS): www.dhs.de.

Schulungen und Kurse

In Pflegeschulungen und -kursen erhalten pflegende Angehörige praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie lernen zum Beispiel wichtige Handgriffe, den Umgang mit Hilfsmitteln oder die richtige Haltung, um den Rücken zu schonen. Auch Wissen zu Gesundheit und Hygiene wird vermittelt. Auf Wunsch findet die Schulung zu Hause statt. Informieren Sie sich über Angebote bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung.

Hilfsmittel zum Essen und Trinken

Hilfsmittel wie spezielles Geschirr oder Besteck können die Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen fördern und die Pflege erleichtern. Welche Hilfsmittel geeignet sind, hängt von den individuellen Bedürfnissen ab. Daher ist eine fachliche Beratung wichtig. Diese erhalten Sie bei Ärzten, Ärztinnen, Pflegefachpersonen, der Schlucktherapie, in Apotheken oder Sanitätsfachgeschäften. Die meisten Hilfsmittel gibt es im Sanitätsfachhandel. Vieles kann im Internet bestellt werden. Auf Antrag übernehmen die Pflegekassen oder privaten Pflegeversicherungen in bestimmten Fällen die Kosten.

Lieferdienste

Mobile Dienste wie „Essen auf Rädern“ bringen warme, gekühlte oder tiefgefrorene Speisen nach Hause. Das kann den Alltag sehr erleichtern. Eine Checkliste zur Auswahl eines Anbieters finden Sie auf der gemeinsamen Internetseite der Verbraucherzentralen: www.verbraucherzentrale.de/kriterien-essen-auf-raedern.

Entlastung für pflegende Angehörige

Die Pflegeversicherung sieht eine ganze Reihe von Unterstützungsangeboten für pflegende Angehörige vor. Dazu gehören zum Beispiel die Ersatzpflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege oder Nachtpflege sowie ambulante Pflegedienste. Außerdem haben pflegende Angehörige einen Anspruch auf eine Auszeit, um Beruf und Pflege miteinander vereinbaren zu können.

Psychische Entlastung bieten die örtlichen Familienberatungsstellen der Kirchen und Nachbarschaftsvereine an. Psychologische Beratung kann in der hausärztlichen Praxis vermittelt werden. Eine kostenlose psychologische Onlineberatung finden Sie auf www.pflegen-und-leben.de. Die Broschüre Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) bietet Informationen und praktische Tipps. Diese können Sie über www.bagso.de bestellen oder herunterladen.

Angehörigen- und Selbsthilfegruppen

Vierorts gibt es Angehörigen- und Selbsthilfegruppen. Dort treffen sich pflegende Angehörige, tauschen sich aus und helfen sich dadurch gegenseitig. Bei der Suche können zum Beispiel Pflegestützpunkte, compass private pflegeberatung, ambulante Pflegedienste oder die Deutsche Alzheimer Gesellschaft – Selbsthilfe Demenz unterstützen. Regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen helfen dabei, eine Gruppe zu finden. Zur Suche nach Adressen können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (➔ Seite 31).

Unterstützung im akuten Konfliktfall

Tipps zur Vorbeugung von Konflikten und zum Umgang mit Aggressionen bietet der ZQP-Ratgeber Gewalt vorbeugen. In dem ZQP-Onlineangebot zur Gewaltprävention in der Pflege (➔ Seite 31) wird zudem ein aktuell erreichbares Hilfetelefon für akute Krisensituationen angezeigt.

Weitere Informationen

ZQP-Onlineangebot zur Prävention in der Pflege mit praktischen Tipps, um Gesundheitsproblemen bei Pflegenden vorzubeugen:
www.pflege-praevention.de

Quellen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). (2022). DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen. Bonn: DGE. www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE-Qualitaets-standard_Essen_auf_Raedern_Senioreneinrichtungen_aktualisiert.pdf

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V. (DGP). (Hrsg.). (2020). Erweiterte S3-Leitlinie Palliativmedizin für Patienten mit einer nicht-heilbaren Krebserkrankung. DGP. register.awmf.org/assets/guidelines/128-001OLI_S3_Palliativmedizin_2020-09_02.pdf

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2017). Expertenstandard Ernährungsmanagement zur Sicherung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege: 1. Aktualisierung 2017. Osnabrück.

Druml, C., Ballmer, P. E., Druml, W., Oehmichen, F., Shenkin, A., Singer, P., ... Bischoff, S. C. (2016). ESPEN guideline on ethical aspects of artificial nutrition and hydration. *Clinical Nutrition*, 35(3), 545-556. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2016.02.006>

Hauner, H., Beyer-Reiners, E., Bischoff, G., Breidenassel, C., Ferschke, M., Gebhardt, A., ... Adam, O. (2019). Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). Aktuelle Ernährungsmedizin, 44(06), 384-419. <https://doi.org/10.1055/a-1030-5207>

Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. (MDS). (Hrsg.). (2020). Grundsatzstellungnahme Essen und Trinken im Alter: Ernährung und Flüssigkeitsversorgung älterer Menschen. Essen: MDS. md-bund.de/fileadmin/dokumente/Publikationen/SPV/Grundsatzstellungnahmen/_EssenTrinken_im_Alter_Lesezeichen.pdf

Pleyer, B., & Raidl, A. (2018). Ernährung Im Alter: Praxishandbuch mit Checklisten für Pflege und Betreuung. Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-54889-9>

Volkert, D., Bauer, J. M., Frühwald, T., Gehrke, I., Lechleitner, M., Lenzen-Großimlinghaus, R., ... DGEM Steering Committee (2013). Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) in Zusammenarbeit mit der GESKES, der AKE und der DGG: Klinische Ernährung in der Geriatrie, Teil des laufenden S3-Leitlinienprojekts Klinische Ernährung. Aktuelle Ernährungsmedizin, 38, e1-e48. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1343169>

Volkert, D., Beck, A. M., Cederholm, T., Cruz-Jentoft, A., Goisser, S., Hooper, L., ... Bischoff, S. C. (2019). ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clinical Nutrition*, 38(1), 10-47. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.05.024>

Volkert, D., Chourdakis, M., Faxen-Irving, G., Frühwald, T., Landi, F., Suominen, M. H., ... Schneider, S. M. (2015). ESPEN guidelines on nutrition in dementia. *Clinical Nutrition*, 34(6), 1052-1073. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2015.09.004>

Weitere ZQP-Produkte

ZQP-Reporte

- Freiwilliges Engagement
- Gewaltprävention in der Pflege
- Junge Pflegende
- Pflege und digitale Technik
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege

ZQP-Einblicke

- Beratung zur Pflege
- Gewalt gegen pflegebedürftige Menschen verhindern
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Sicherheit bei der Medikation
- Suche nach einem Pflegeheim
- Wenn ältere pflegebedürftige Menschen lebensmüde sind

ZQP-Ratgeber

- Ambulante Pflege
- Beatmung zu Hause
- Demenz
- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Körperpflege
- Mundpflege
- Naturheilmittel
- Rollator
- Scham
- Stationäre Pflege

Zweisprachig in Türkisch und Deutsch:

- Ağız bakımı | Mundpflege
- Vücut bakımı | Körperpflege

Die Publikationen können Sie kostenfrei unter www.zqp.de bestellen oder herunterladen.

ZQP-Onlineangebote

- Beratung zur Pflege
Datenbank mit Kontaktinformationen zu über 4.500 Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
www.zqp.de/beratung-pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
Informationen und Tipps zum Thema Gewaltprävention in der Pflege sowie Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer in Krisen
www.pflege-gewalt.de
- Prävention in der Pflege
Informationen über Prävention in der Pflege und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen
www.pflege-praevention.de

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45, 10117 Berlin
www.zqp.de

Über das Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Stiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. errichtet. Ziel ist die Verbesserung der Pflegequalität. Dabei steht im Mittelpunkt der Arbeit, zu einer Versorgung beizutragen, die an den individuellen Bedürfnissen pflegebedürftiger Menschen ausgerichtet ist. Dazu bringt das ZQP wissenschaftsbasierte Erkenntnisse in die Praxis. Alle Ergebnisse ihrer Forschung und Projekte stellt die Stiftung kostenlos zur Verfügung – zum Beispiel als Ratgeber, Reporte und Datenbanken. Als Wissensinstitut für die Pflege unterstützt das ZQP damit alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik. In die Stiftungsarbeit sind auch externe Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Vertreterinnen und Vertreter von Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung eingebunden.

ZQP-Methodenstandard

Die Erarbeitung der ZQP-Ratgeber erfolgt unter Beachtung internationaler Standards zur Aufbereitung von Gesundheitsinformationen. Der ZQP-Methodenstandard ist auf der Webseite des ZQP dargestellt: www.zqp.de.

Anmerkung zur geschlechtergerechten Sprache

Wir achten darauf, die Texte möglichst geschlechtsneutral oder ausgewogen zu formulieren. Wenn doch einmal die männliche Sprachform im allgemeinen Sinne verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

Autorinnen – in alphabetischer Reihenfolge –

Katharina Lux, ZQP
Nadja Möhr, ZQP
Daniela Sulmann, ZQP
Daniela Vähjunker, ZQP

In Kooperation mit

PD Dr. Antje Tannen, Charité – Universitätsmedizin Berlin
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Gestaltung und Herstellung

Maren Amini (Illustrationen)
zwoplus, Berlin (Satz)
Druckteam Berlin (Druck)

Fotos

S. 2, Portrait PD Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 3, Portrait PD Dr. Antje Tannen, privat

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle therapeutische, pflegerische, medizinische, psychosoziale und psychologische Beratung nicht ersetzen. Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
© Zentrum für Qualität in der Pflege

11., unveränderte Auflage, Berlin 2023

ISBN 978-3-945508-25-1
ISSN 2198-8668

