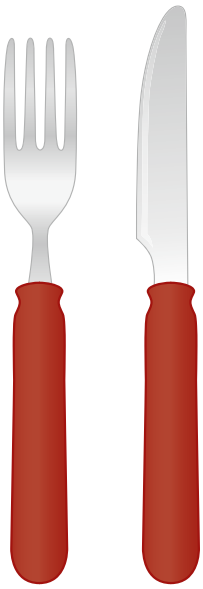
Zentrum für Qualität in der Pflege
Die Stiftung, die Wissen vernetzt.



Essen und Trinken bei pflegebedürftigen Menschen

Praxishinweise für den Pflegealltag

ZQP-Ratgeber

Inhalt

Vorwort Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege 3
Vorwort Dr. Antje Tannen, Charité – Universitätsmedizin Berlin 4
Grußwort Christian Schmidt, Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft 5

Essen und Trinken im Alter und bei Pflegebedürftigkeit

Warum Essen und Trinken wichtig sind 6
Wie sich Essen und Trinken ändern 6
Was der Körper braucht 7

Praktische Tipps

GUT ZU WISSEN

Ernährung und Selbstbestimmung 8
Grundregeln für die Hilfe beim Essen und Trinken 11
Spezielle Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel 13
Ess- und Trinkhilfen 14

GUT PFLEGEN

Orientierung geben 16
Mangelernährung vorbeugen 18
Flüssigkeitsmangel verhindern 20
Appetit anregen 21
Essen und Trinken anreichen 23
Kauproblemen begegnen 25
Mit Schluckbeschwerden umgehen 26
Blähungen und Völlegefühl lindern 29
Auf Verstopfung reagieren 30

Unterstützung & Hilfen

Wann Sie ärztlichen Rat hinzuziehen sollten 32
Wie Sie an Hilfsmittel zur Pflege gelangen 32
Wo Sie pflegerische Unterstützung erhalten 32
Wer Ihnen bei Ernährungsfragen beratend zur Seite steht 33
Was Sie tun können, um bei der Pflege gesund zu bleiben 33

Weitere ZQP-Produkte 35

Impressum 37

Liebe Leserinnen und Leser,

Ernährung ist ein Leben lang maßgeblich für unsere Lebensqualität, auch weil Essen und Trinken hochbedeutsam für Gesundheit, Genuss und Geselligkeit sind.

Im Alter kann sich der Umgang mit Ernährung ändern: Denn zum Beispiel Appetitlosigkeit, Verdauungs- und Kauprobleme oder auch Vergesslichkeit treten häufiger auf. Kommt Pflegebedürftigkeit hinzu, benötigen die Menschen Hilfe beim Essen und Trinken, um Gesundheit und Wohlbefinden bestmöglich zu erhalten.

Meist wird die Pflege zu Hause von Angehörigen, Freunden und Nachbarn übernommen. Sie bei der Bewältigung des Pflegealltags zu unterstützen, ist eine zentrale Aufgabe unserer Gesellschaft. Damit die Pflege gelingt, ist Wissen über Pflegeprobleme, -techniken und Hilfeangebote ganz entscheidend. „Falsche" Pflege kann schwerwiegende Folgen haben.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat deshalb im Rahmen seiner Ratgeber-Reihe für pflegende Angehörige Informationen und praktische Tipps für die Ernährung pflegebedürftiger Menschen erarbeitet. Alle Texte in diesem Ratgeber sind qualitätsgesichert. Die Inhalte basieren auf Pflegefachwissen, wie es zum Beispiel im Expertenstandard des Deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) nachzulesen ist, sowie den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Der Ratgeber ersetzt allerdings keinesfalls ärztlichen oder pflegefachlichen Rat.

Wir hoffen, Sie mit diesen Informationen, Hinweisen und Anregungen für den Pflegealltag zu unterstützen!

Dr. Ralf Suhr
Vorstandsvorsitzender des Zentrums für Qualität in der Pflege

Liebe Leserinnen und Leser,

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 mit zunehmendem Alter oder bei bestimmten Erkrankungen Ernährungsbedürfnisse ändern können. So kann es beispielsweise sein, dass der Geschmackssinn nachlässt, der Appetit abnimmt und durch funktionelle oder kognitive Einbußen das Einkaufen, das Kochen oder auch die Nahrungsaufnahme 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 Institut für Gesundheits- und Pflegewissenschaft der Charité – Universitätsmedizin Berlin, Mitglied der Expertenarbeitsgruppe (DNQP) zur Entwicklung des Expertenstandards zum Ernährungsmanagement in der Pflege

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser,

Essen und Trinken sind so wichtig wie die Luft zum Atmen. Deshalb müssen wir eine gesunde und ausgewogene Ernährung für alle Menschen in allen Lebenswelten sicherstellen.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) beschäftigt sich tagtäglich damit, Antworten auf alle denkbaren Ernährungsfragen zu geben. Und mit dem Nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" fördern wir eine nachhaltige Verbesserung unseres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens.

Gerade bei älteren und pflegebedürftigen Menschen kann es auf Grund von Appetitlosigkeit, gesundheitlichen Problemen und auch Vergesslichkeit zu Veränderungen in ihrem Ernährungsverhalten kommen. Vor allem pflegebedürftige Menschen benötigen daher oft Hilfe durch dritte Personen bei der Nahrungsaufnahme aber auch beim Trinken.

Eine gute Versorgung ist für ältere Menschen zudem besonders wichtig. Denn eine ausgewogene und gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung sowie soziale Teilhabe fördern nicht nur die Gesundheit, sondern sie tragen auch zur Verbesserung der gesamten Lebenssituation bei.

Der Ratgeber des Zentrums für Qualität in der Pflege„Essen und Trinken bei pflegebedürftigen Menschen – Praxishinweise für den Pflegealltag" ist speziell für Sie als pflegende Angehörige entwickelt worden. Die vielen wissenswerten Informationen zum Essen und Trinken im Alter und bei Pflegebedürftigkeit geben Ihnen praktische Tipps und Hinweise, wo Sie Hilfen finden, um selbst helfen zu können. Der Ratgeber will Sie dabei unterstützen, die Versorgung Ihrer pflegebedürftigen Angehörigen sicherzustellen, Mangelernährung vorzubeugen und ihre Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten.

Ihr

Christian Schmidt MdB
Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft

Warum Essen und Trinken wichtig sind

Essen und Trinken sind ein Leben lang hochbedeutsam für Körper, Geist und Seele. Nicht nur Hunger und Durst werden gestillt – der Körper erhält wichtige Nährstoffe und Energie, um gesund zu bleiben. Gleichzeitig trägt eine gut schmeckende Mahlzeit in netter Gesellschaft zu Freude und Wohlbefinden und damit zur Lebensqualität bei. Gerade im Alter und bei Pflegebedürftigkeit kann das Essen einen sehr hohen Stellenwert einnehmen.

Für die Gesundheit ist regelmäßige und ausgewogene Ernährung wichtig. Sonst kann es zu einer Mangelernährung kommen. Folgen sind beispielsweise weniger Muskelkraft, ein erhöhtes Risiko für Stürze und Knochenbrüche, eine verlangsamte Wundheilung und Kreislaufprobleme. Hinzu kommt das Risiko, schneller an Infektionen zu erkranken und langsamer wieder zu gesunden. Unbehandelt kann eine Mangelernährung sogar zum Tod führen.

Neben dem Essen ist das regelmäßige Trinken besonders wichtig. Nur durch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme kann der Körper Nährstoffe über das Blut zu den Organen transportieren und entstandene Giftstoffe ausscheiden. Flüssigkeitsmangel kann zu Schwäche, Benommenheit bis hin zu Verwirrtheit und letztlich sogar zu Kreislaufversagen führen.

Wie sich Essen und Trinken ändern

Im Alter und bei Pflegebedürftigkeit kann sich das Ess- und Trinkverhalten ändern und Unterstützung beim Essen und Trinken notwendig werden. Man nimmt Hunger, Durst, Gerüche und Geschmack schlechter wahr. Appetitlosigkeit gehört ebenfalls bei vielen älteren Menschen zum Alltag. Nicht selten tragen depressive Verstimmungen, Vereinsamung oder Vergesslichkeit dazu bei, dass weniger gegessen und getrunken wird.

Ist die Beweglichkeit eingeschränkt, können das Essen und das Trinken schwerfallen oder nur mit Hilfe möglich sein. Beispielsweise können Gelenkverschleiß (Arthrose) oder -entzündungen (Arthritis) und starkes Zittern, wie etwa bei einer Parkinsonerkrankung, die Beweglichkeit der Arme und Finger so stark beeinträchtigen, dass herkömmliches Besteck nicht problemlos benutzt werden kann. Auch allgemeine Schwäche und Lähmungen von Körperteilen, zum Beispiel durch einen Schlaganfall ausgelöst, können dazu führen, dass nur noch mit Unterstützung gegessen oder getrunken werden kann. Häufig leiden ältere pflegebedürftige Menschen auch unter Kau- und Schluckbeschwerden.

Was der Körper braucht

Im Laufe des Lebens verändert sich der Körper – der Stoffwechsel verlangsamt sich und man bewegt sich oft weniger. Der Fettanteil im Körper steigt, der Anteil der Muskelmasse sinkt. Insgesamt braucht der Körper im Alter und bei Pflegebedürftigkeit weniger Energie. Nährstoffe, wie zum Beispiel Vitamine, sind weiterhin wichtig für die Gesundheit. Wie viel Energie und wie viele Nährstoffe ein älterer pflegebedürftiger Mensch benötigt, hängt beispielsweise von der körperlichen Aktivität und seinen Erkrankungen ab. Grundsätzlich sollte auf eine vollwertige und ausgewogene Kost geachtet werden. Genuss und Freude am Essen und Trinken sollten dabei aber nicht in den Hintergrund geraten.

Eine vollwertige, ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. Dabei sollten aber Genuss und Freude am Essen und Trinken nicht in den Hintergrund geraten.

Informationen über eine gesunde Ernährung stellt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) auf www.dge.de und in Form von Broschüren zur Verfügung, zum Beispiel „DGE-Praxiswissen – Essen und Trinken im Alter".

Ernährung und Selbstbestimmung

Was, wann und wie viel ein Mensch isst und trinkt, entscheidet er selbst. Sein Wille und seine Bedürfnisse müssen jederzeit respektiert werden, selbst wenn sie nicht den Regeln der gesunden Ernährung entsprechen. Das gilt auch für pflegebedürftige Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind.

> Niemand darf beim Essen bevormundet oder zum Essen gezwungen werden.

Beim Essen und Trinken darf es nicht zu Bevormundung oder Zwang kommen. Im Pflegealltag findet man sich oft in Situationen wieder, in denen man unsicher ist, was richtig oder falsch ist – insbesondere wenn der Pflegebedürftige seine Wünsche und Bedürfnisse aufgrund einer Erkrankung oder Behinderung nicht (eindeutig) äußern kann. Dann gilt es herauszufinden, was er will, und in diesem Sinne zu handeln. Jede Situation verlangt individuelles Abwägen. Allgemeingültige Regeln gibt es nicht.

Selbstbestimmung und Fehlernährung

Grundsätzlich hat jeder Mensch das Recht, sich so zu ernähren, wie er möchte – selbst wenn es der Gesundheit schadet wie bei übermäßigem Essen oder Trinken von Alkohol. Werden Anzeichen einer Fehlernährung wahrgenommen, sollte dies angesprochen werden. Dabei gilt es, Vorwürfe zu vermeiden – hilfreicher sind Lösungsvorschläge. Insbesondere wenn die Gesundheit ernsthaft gefährdet ist, zum Beispiel bei vorliegender Zuckerkrankheit, sollte ein Arzt oder eine Pflegekraft hinzugezogen werden. Zudem kann eine Ernährungsberatung hilfreich sein, um Folgen einer Fehlernährung aufzuzeigen und zu einer Ernährungsumstellung anzuregen (Hinweise zu Angeboten der Ernährungsberatung auf Seite 33). Spezielle Hilfe bei Suchtfragen, wie beispielsweise Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit, bieten wohnortnahe Suchthilfeeinrichtungen kostenlos an. Adressen finden Sie zum Beispiel auf der Internetseite der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS): www.dhs.de.

Selbstbestimmung und Mangelernährung

Isst und trinkt jemand über Tage und Wochen sehr wenig, einseitig oder lehnt das Essen und Trinken ganz ab, kann es zu einer Mangelernährung kommen. Daher ist es wichtig, entsprechende Anzeichen (Seite 18) ernst zu nehmen und den Grund herauszufinden: Möchte die Person nichts essen, weil sie keinen Appetit verspürt oder weil sie Schmerzen hat? Vielleicht werden bestimmte Speisen nicht mehr gemocht oder weniger gut

vertragen? Eine wichtige Rolle spielt dabei auch der Zeitpunkt – lehnt sie seit Kurzem das Essen und Trinken ab oder isst und trinkt sie schon seit längerer Zeit deutlich weniger? Manchmal sind zum Beispiel Trauer durch Verlust eines Angehörigen, Depression und geringer werdender Lebenswille Ursache dafür, dass Essen abgelehnt wird. Die Gründe können vielfältig sein und oft durch Fragen oder aufmerksames Beobachten herausgefunden werden. So kann dann angemessen unterstützt werden.

Werden das Essen und Trinken über Tage abgelehnt, sollte ärztlicher und pflegerischer Rat eingeholt werden. Gemeinsam – nach Möglichkeit auch mit der pflegebedürftigen Person – sollte dann das weitere Vorgehen abgestimmt werden. Ausschlaggebend ist dabei der Wille des Pflegebedürftigen.

Selbstbestimmung und künstliche Ernährung

Jeder Mensch hat das Recht, darüber zu bestimmen, ob eine aus medizinischer Sicht erforderliche künstliche Ernährung über eine Sonde oder eine Infusion angewendet wird oder nicht. Kann er aufgrund einer Erkrankung oder Behinderung (z. B. Schlaganfall mit Störungen des Denkens, Demenz) nicht mehr selbst darüber entscheiden, müssen der Arzt und die vom Pflegebedürftigen Bevollmächtigten oder gesetzlichen Vertreter dies in seinem Sinne gemeinsam übernehmen. Hierbei muss der vorab festgelegte Wille beachtet werden. Der Wille wurde bestenfalls in einer sogenannten Patientenverfügung festgelegt. Ist er nicht bekannt, kann eine solche Entscheidung in einer ethischen Fallberatung einvernehmlich getroffen werden. Dabei werden Nutzen und Schaden für die pflegebedürftige Person durch die künstliche Ernährung abgewogen. Die Verantwortung liegt letztlich bei den Bevollmächtigten oder dem gesetzlichen Vertreter und dem Arzt.

Weitere Informationen

Broschüre des AOK-Bundesverbandes „Künstliche Ernährung im Alter – Eine Entscheidungshilfe für Angehörige ...“ als Download verfügbar unter: www.aok.de

Selbstbestimmung und fortgeschrittene Demenz

Menschen mit Demenz haben wie alle anderen das Recht, dass ihr Wille beachtet wird, auch wenn sie ihn nicht mehr eindeutig äußern können. Insbesondere in der späten Phase einer Demenzerkrankung verändert sich das Ess- und Trinkverhalten meist sehr. Demenzkranke sind dann vollständig auf Unterstützung angewiesen. Nicht selten wird die Nahrungsaufnahme ganz abgelehnt. Dann muss das weitere Vorgehen mit einer eventuell vorhandenen Pflegekraft und dem Arzt überlegt werden.

Unterstützung bedeutet gerade bei fortgeschrittener Demenz, individuelle, bedürfnisgerechte Angebote zu machen und dabei einfallsreich zu sein. Nicht sinnvoll ist es, zum Essen oder Trinken zu überreden. Zwang darf unter keinen Umständen angewendet werden. Konkrete Tipps finden sich auf Seite 17, Hinweise zum Umgang mit Ablehnen von Essen und Trinken auf Seite 8.

Selbstbestimmung am Lebensende

Im Sterbeprozess tritt das Essen oft in den Hintergrund. Fehlendes Hungergefühl, Übelkeit, Schmerzen, Kraftlosigkeit oder mangelnder Lebenswille sind mögliche Ursachen dafür, dass die Motivation zum Essen abnimmt oder das Essen sogar abgelehnt wird. Dies ist für Pflegende und Nahestehende meist schwer zu akzeptieren, da sie durch liebevoll zubereitete Speisen ihre Zuneigung und ihren Beistand ausdrücken wollen.

Häufig müssen medizinische Maßnahmen, wie künstliche Ernährung, neu bewertet und eventuell eingestellt werden. Denn Essen und Trinken können den Körper in der letzten Phase des Lebens belasten. In jedem Fall sollte das Ess- und Trinkangebot an den Bedürfnissen des Sterbenden ausgerichtet sein.

Grundregeln für die Hilfe beim Essen und Trinken

Selbstbestimmung respektieren

Jeder hat das Recht, selbst darüber zu entscheiden, was, wann und wie viel er isst oder trinkt – auch wenn andere das als unvernünftig ansehen. Das gilt auch für pflegebedürftige Menschen. Folglich darf es niemals zu Bevormundung oder gar Zwang beim Essen und Trinken kommen. Auch bei Menschen mit Demenz oder Menschen, die nicht ansprechbar sind, muss deren Wille beachtet werden. Einige Hinweise dazu sind im Kapitel Ernährung und Selbstbestimmung zu finden (Seite 8).

Spezielle Anforderungen beachten

Manche Erkrankungen, zum Beispiel von Darm, Leber und Nieren, erfordern eine spezielle Ernährung oder eine bestimmte Flüssigkeitsmenge. Dann ist es sehr wichtig, die ärztlich verordnete Diät zu beachten. So können weitere gesundheitliche Probleme vermieden werden. Oft kann sogar die Menge der Medikamente verringert werden. Zusätzlich ist es ratsam, eine individuelle Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen, um das Essen und Trinken im Alltag bedarfsgerecht anzupassen.

Selbstständigkeit unterstützen

Der Erhalt von Selbstständigkeit der pflegebedürftigen Person ist eines der zentralen Ziele einer guten Pflege. Daher sollten Pflegende nur die Tätigkeiten übernehmen, die der Pflegebedürftige nicht selbst durchführen kann – auch wenn die Mahlzeiten hierdurch mehr Zeit in Anspruch nehmen. So kann die pflegebedürftige Person beim Essen und Trinken „in Übung" bleiben, vorhandene Fähigkeiten werden erhalten, Selbstvertrauen und Selbstständigkeit gestärkt. Gleichzeitig bereitet es in der Regel Freude, aktiv zu sein und beispielsweise an der Vorbereitung des Essens so weit wie möglich mitzuwirken.

Gewohnheiten beibehalten

Es gibt Vorlieben, die bleiben ein Leben lang erhalten – ob es die Leibspeise ist oder die Tasse, aus der man jeden Nachmittag Kaffee genießt. Liebgewonnene Gewohnheiten sollten beibehalten werden. Sie bringen nicht nur Freude und rufen gute Erinnerungen wach, sie geben auch das Gefühl von Sicherheit.

Atmosphäre gestalten

Beim Essen und Trinken ist auch die Atmosphäre wichtig. Ganz nach dem Motto „Das Auge isst mit" sollten Speisen und Getränke appetitlich angerichtet und die unmittelbare Umgebung gemütlich gestaltet werden. Ein hübsch gedeckter Tisch mit Lieblingsblumen und ein schön angerichtetes schmackhaftes Essen in netter Gesellschaft können zu einer appetitanregenden Atmosphäre beitragen.

Zeitdruck vermeiden

Vor allem Essen, aber auch Trinken, können für Pflegebedürftige anstrengend sein. Damit kein Druck entsteht, sich dabei beeilen zu müssen, sollte zum langsamen Essen und Trinken sowie zum sorgfältigen Kauen angeregt werden. Ausreichend Zeit und Geduld sind wichtig, damit die Motivation und die Freude am Essen und Trinken erhalten bleiben. Außerdem erhöhen Zeitdruck und Stress das Risiko, sich zu verschlucken und Verdauungsstörungen zu bekommen.

Für Sicherheit sorgen

Bestimmte Erkrankungen, zum Beispiel Schlaganfall oder Demenz, können Schluckstörungen und Vergesslichkeit mit sich bringen. Dann ist es wichtig, besonders aufmerksam zu unterstützen und Empfehlungen von Fachkräften zu beachten, um Folgeprobleme wie Mangelernährung zu vermeiden. Konkrete Tipps dazu sind in den einzelnen Kapiteln von GUT PFLEGEN aufgeführt. Beispielsweise sind Hinweise zum Umgang mit Schluckstörungen auf Seite 26 zu finden. Spezielle Hilfsmittel können für das Essen und Trinken mehr Sicherheit geben (Seite 14).

Hygiene beachten

Im Umgang mit Lebensmitteln ist es wichtig, Hygieneregeln einzuhalten, um Krankheiten zu vermeiden. Es sollten zum Beispiel nur unbeschädigte Verpackungen gekauft und die Kühlung nur kurz unterbrochen werden. Zu Hause ist es wichtig, dass beispielsweise Joghurt nicht über viele Stunden auf dem Nachttisch steht. Der Kühlschrank und die Speisekammer sollten regelmäßig überprüft werden, da ältere Menschen mit Sehstörungen verdorbene Lebensmittel eventuell nicht erkennen. Für die Zubereitung der Mahlzeiten sind saubere Arbeitsflächen Voraussetzung. Frische Lebensmittel müssen gründlich gesäubert und rasch verbraucht werden. Besonders wichtig ist mehrmaliges tägliches Händewaschen, vor allem vor der Zubereitung der Speisen sowie vor dem Essen.

Weitere Informationen

Informationsblatt des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft „Lebensmittelhygiene – Die wichtigsten Tipps“ als Download verfügbar unter: www.bmel.de

Spezielle Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel

Wenn ältere pflegebedürftige Menschen zu wenig Energie und Nährstoffe (z. B. Eiweiß) über die Nahrung aufnehmen oder bereits an einem Mangel leiden, sollten sie ihren Ernährungszustand auf natürlichem Wege verbessern. Hinweise dazu sind im Kapitel Mangelernährung auf Seite 18 zu finden. Darüber hinaus kann spezielle Nahrung sinnvoll sein.

Die Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln und die Verabreichung der Nahrung über eine Sonde müssen vorab mit dem Arzt, gegebenenfalls mit der Pflegefachkraft, und mit dem Pflegebedürftigen gemeinsam abgestimmt werden.

Trinknahrung enthält lebensnotwendige Nährstoffe, kann Gewichtsverlust bremsen und eine Gewichtszunahme herbeiführen. Sie kann zusätzlich – in Absprache mit dem Arzt – als Zwischenmahlzeit gegeben werden oder das Essen vollständig ersetzen. Trinknahrung ist flüssig und in verschiedenen Geschmacksrichtungen beispielsweise in der Apotheke frei erhältlich.

Dickungsmittel werden meist bei Schluckproblemen eingesetzt. Mithilfe des Pulvers können Flüssigkeiten angedickt werden, um das Schlucken zu erleichtern. Welche Konsistenz geeignet ist, sollte jeweils gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen und dem Arzt oder Schlucktherapeuten (Logopäde) abgestimmt werden.

Nahrungsergänzungsmittel können kurzzeitig sinnvoll sein, um einen Mangel, zum Beispiel an Vitamin D, auszugleichen. Sie sind meist geschmacksneutral und beispielsweise als Pulver, Kapseln oder Flüssigkeiten in Apotheken frei erhältlich.

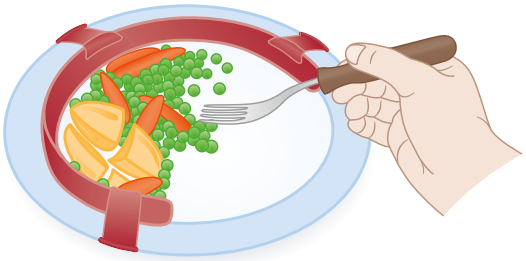
Sondenernährung kann zum Einsatz kommen, wenn das Kauen und Schlucken, beispielsweise nach einem Schlaganfall oder in der späten Phase einer Demenzerkrankung, kaum oder gar nicht möglich ist. Die Sondennahrung und das Zubehör werden vom Arzt verordnet. Die Ernährung erfolgt mit einer speziell angereicherten flüssigen Kost über einen dünnen Schlauch durch die Nase, den Mund oder durch die Bauchdecke. Die Verabreichung der Kost und Versorgung der Sonde erfolgen in der Regel durch einen ambulanten Pflegedienst. Auch pflegende Angehörige können dies übernehmen, sofern sie dazu eine Anleitung erhalten haben und die fachgerechte Versorgung sichergestellt ist.

Ess- und Trinkhilfen

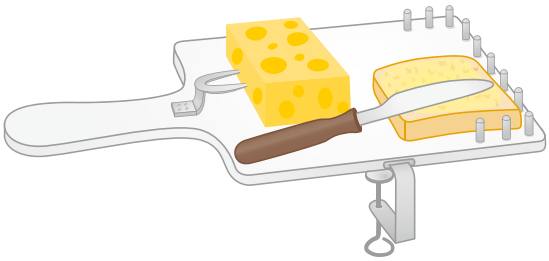
Hilfsmittel zum Essen und Trinken können dazu beitragen, die Eigenständigkeit des Menschen zu bewahren und ihm mehr Sicherheit zu geben. Zugleich erleichtern sie Pflegenden das Anreichen der Nahrung. Bei der Auswahl von Ess- und Trinkhilfen ist es wichtig, fachlichen Rat einzuholen und sich zum Beispiel im Sanitätsfachhandel über die Produkte beraten zu lassen.

Geschirr

Die Sehkraft lässt im Alter oft nach. Kontrastreiches und standfestes Geschirr mit erhöhtem Rand sowie rutschfeste Tischwäsche ohne Muster sorgen für mehr Sichtbarkeit und Sicherheit beim Essen. Thermogeschirr und Warmhalteteller können bei Pflegebedürftigen, die sehr langsam essen, vorteilhaft sein.



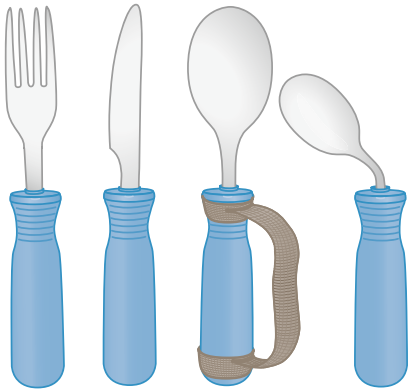
Tellerranderhöhung



Fixierbares Brett
mit Randbegrenzung

Besteck

Bei verminderter Kraft und Beweglichkeit der Hände und Arme können verstärkte, geriffelte Griffe oder gebogenes Besteck nützlich sein. Das Gewicht des Bestecks sollte gleichmäßig verteilt sein. Aufsteckbare Griffe sind in verschiedenen Längen erhältlich und können in unterschiedlichen Winkeln am Essbesteck angebracht werden. Vertiefte Löffelschalen helfen, Flüssigkeiten sicher in den Mund zu befördern.



Aufsteckbare dicke Griffe
(z. B. mit Schlaufe) und
gebogener Löffel

Trinkgefäße

Um das Trinken zu erleichtern, eignen sich Nasenbecher mit ein oder zwei gut fassbaren Griffen (z. B. aus Kunststoff). Sie können mit wenig Kraftaufwand zum Mund geführt werden. Trinkgefäße aus Glas oder Porzellan hingegen trainieren die Muskulatur. Trinkbecher mit kleiner Öffnung im Deckel und breitem Rand unterstützen das reflexartige Schlucken. Sie alle eignen sich sowohl für Menschen mit Schluckproblemen als auch bei eingeschränkter Beweglichkeit von Hals und Nacken. Denn der Kopf muss dank des Bechers zum Trinken nur geringfügig nach hinten geneigt werden und Flüssigkeiten können dosiert getrunken werden.

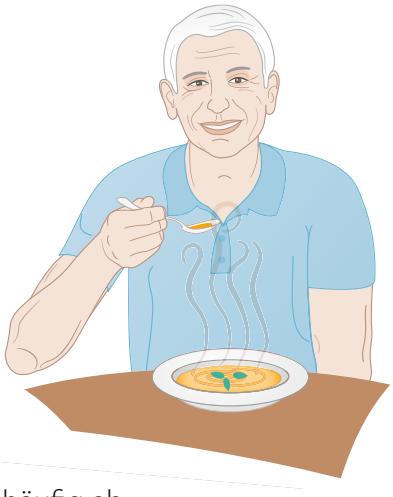
Becher mit Deckel und verlängertem Trinkhalm sowie Griffrillen erleichtern das Trinken. Die sogenannten Schnabelbecher oder -tassen sind für Menschen mit Schluckbeschwerden nicht geeignet, denn Flüssigkeiten gelangen beim Trinken unkontrolliert in Mund und Rachen.

Welche Hilfsmittel individuell geeignet sind, sollte vor Benutzung bei Fachpersonal, wie Pflegefachkräften oder Schlucktherapeuten (Logopäden), erfragt werden.

Becher mit zwei Griffen und Aussparung für die Nase

Becher mit kleiner Öffnung im Deckel und breiterem Rand

Becher mit Griffrillen, Deckel und verlängertem Trinkhalm



Orientierung geben

Beim Essen und Trinken spielen Schmecken, Sehen, Riechen und Fühlen eine sehr wichtige Rolle. Im Alter nehmen die Sinneswahrnehmungen jedoch häufig ab. Aussehen, Geruch und Geschmack werden dann nicht mehr so intensiv wahrgenommen. Zusätzlich können Augenerkrankungen (z. B. Grauer Star) dazu führen, dass Speisen oder Getränke nicht gut erkannt werden. Die Orientierung schwindet dann.

Bei einer Demenzerkrankung kann die Wahrnehmung zusätzlich beeinträchtigt sein – Orientierung wird umso wichtiger. Veränderungen des Geschmacksempfindens sowie des Hunger- und Sättigungsgefühls, Schluckstörungen oder nicht zu wissen, wie mit Besteck gegessen wird, können das Essen und Trinken beeinflussen. Vergesslichkeit, Unruhe und der damit verbundene Bewegungsdrang oder auch Angst, vergiftet zu werden, bis hin zur Nahrungsverweigerung können dazu führen, dass Nährstoffe, Kalorien und Flüssigkeit nicht ausreichend aufgenommen werden. Mangelernährung und Flüssigkeitsmangel sind dann Folgen.

Allgemeine Tipps zur Orientierung

- Pflegebedürftigen bei der Vor- und Zubereitung des Essens mit einbeziehen oder zuschauen lassen, damit Düfte besser wahrgenommen werden können und um die bevorstehende Mahlzeit einzuläuten
- Lebensmittel in die Hand des Pflegebedürftigen legen, um sie besser wahrzunehmen

Tipps bei Seheinschränkung

- Für ausreichend Licht sorgen, z. B. Tisch in Fensternähe stellen, Tischlampe anbringen
- Auf Dekoration von Tisch und Teller eher verzichten
- Geschirr verwenden, das sich farblich vom Tisch abhebt
- Standfestes Geschirr mit erhöhtem Rand sowie rutschfeste Unterlagen verwenden
- Gewohnte Utensilien immer an gleicher Stelle platzieren
- Einzelne Lebensmittel auf dem Teller mit Abstand voneinander anordnen
- Medikamente in einem kleinen, farbigen Becher oder auf einem Löffel platzieren
- Erklären, welche Speisen und Getränke gereicht werden
- Erläutern, wo und wie Speisen, Getränke und Besteck angeordnet sind

Tipps bei Geruchs- und Geschmacksproblemen

- Individuell als angenehm empfundene Gerüche verbreiten, z. B. von frisch gekochtem Kaffee
- Aromatische Lebensmittel verwenden, z. B. frische Kräuter, Gewürze
- Mund regelmäßig befeuchten, denn Mundtrockenheit kann die Geschmackswahrnehmung zusätzlich mindern

Tipps bei Demenz

- Fotos von Speisen zeigen, um Essenswünsche herauszufinden
- Speisen in mundgerechten Portionen (Fingerfood) und Getränke gut sichtbar an verschiedenen Stellen platzieren
- Bei Unruhe Essen auch im Gehen ermöglichen und Fingerfood reichen, z. B. zusammengeklappte Brote, (gekochte) Gemüsestücke, Obstwürfel
- Bei erhöhtem Bewegungsdrang und Mangelernährung hochkalorische Lebensmittel anbieten, z. B. Speisen mit Sahne, Butter oder Pflanzenöl anreichern, Milchshakes, Fruchtmixgetränke/Smoothies, Kakao anbieten
- Saures Essen und bittere Getränke eher meiden, sie werden häufig abgelehnt, Süßes wird meist bevorzugt, z. B. Zucker zu herzhaften Speisen hinzufügen
- Auf zu kalte und zu heiße Speisen und Getränke eher verzichten
- Beim Servieren Mahlzeit benennen, z. B. „Heute gibt es Kartoffeln mit Erbsen und Möhren."
- Gemeinsam essen und trinken
- Verändertes Essverhalten nicht korrigieren, z. B. Essen mit Fingern oder Kauen mit offenem Mund tolerieren
- Ess- und Trinksprüche anbringen, z. B. „Zum Wohl", „Prost" oder „Hoch die Gläser"
- Beim Einschenken Gefäß in die Hand des Pflegebedürftigen geben und so zum Trinken anregen; Getränk darf nicht heiß sein

Weitere Informationen

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. „DGE-Praxiswissen – Essen und Trinken bei Demenz" als Download verfügbar unter: www.dge-medienservice.de.
Bestellung: Tel. 0228/9092626,
E-Mail: info@dge-medienservice.de

Ratgeber der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz „Ernährung in der häuslichen Pflege Demenzkranker",
Bestellung unter:
shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren

Mangelernährung vorbeugen

Ältere pflegebedürftige Menschen haben ein erhöhtes Risiko für Mangelernährung. Es gibt zwei unterschiedliche Formen: Isst ein Mensch zu wenig und verliert er an Gewicht, spricht man von einem Energiemangel. Werden dem Körper hingegen nicht ausreichend lebensnotwendige Nährstoffe (z. B. Vitamine) zugeführt, ist die Rede von einem Nährstoffmangel, der auch bei normal- oder übergewichtigen Personen bestehen kann.

Bei älteren pflegebedürftigen Menschen können verschiedene Gründe für Mangelernährung ursächlich sein: zum Beispiel Kau- oder Schluckstörungen, Appetitlosigkeit, Medikamente, Vergesslichkeit, Einsamkeit oder depressive Verstimmungen. Demenzkranke mit einem hohen Bewegungsdrang haben unter anderem einen erhöhten Energiebedarf. Sie müssen demzufolge größere Mengen essen und trinken, damit es nicht zu einer ungewollten Gewichtsabnahme kommt.

Anzeichen für Mangelernährung sind beispielsweise Müdigkeit, Schwäche und Antriebslosigkeit, Kreislaufprobleme und Verwirrtheit. Die Folgen reichen von Wundheilungsstörungen über Stürze und Infektionen bis hin zum Tod.

Bei Anzeichen für Mangelernährung sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Sofortige ärztliche Hilfe ist erforderlich, wenn es innerhalb von Stunden oder Tagen zu Schwäche, Kreislaufproblemen und Verwirrtheit kommt.

Allgemeine Tipps bei Mangelernährung

- Ernährungsziele gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen, dem Arzt, gegebenenfalls auch der Pflegekraft festlegen, z. B. Gewichtszunahme, Mindestverzehrmengen
- Regelmäßig Gewicht kontrollieren; locker sitzender Schmuck und weite Kleidung können Hinweise auf Gewichtsverlust sein
- Ernährungsprotokoll führen (siehe Abbildung)
- Möglichst Lieblingsspeisen anbieten
- Auf ausgewogenes und regelmäßiges Essen und Trinken achten

Ernährungsprotokoll				
Datum	Uhrzeit	Speise	Getränk	Menge
10.5.	6:45		Kaffee	110 ml
	8:10	1 Joghurt	Orangensaft	50 ml
		1 Scheibe Vollkornbrot		

Ernährungsprotokoll, um Ess- und Trinkmenge zu erfassen

Tipps speziell bei Energiemangel

- Mehrmals täglich kleine, nährstoff- und energiereiche Snacks anbieten, z. B. Käsewürfel, Fruchtriegel, Windbeutel, Joghurt, Kuchen; bei Bedarf gut sichtbar an verschiedenen Stellen platzieren
- Speisen mit hochwertigen Pflanzenölen wie Rapsöl, Nüssen und Samen, Sahne, Butter oder Crème fraîche anreichern; evtl. Rücksprache mit dem Arzt halten
- Fett- und proteinreiche Produkte anbieten, z. B. Getreidebrei, Ei, Leberwurst, Hülsenfrüchte wie Linsen und Erdnüsse
- Zum Mittagessen und Abendbrot Desserts reichen
- Energiereiche Getränke anbieten, z. B. Frucht- und Gemüsesäfte, Kakao, Milchshakes oder Smoothies aus frischem Obst und Gemüse
- Essen auf einem großen Teller anrichten und mit kleinen Portionen füllen, um mit großer Menge nicht zu überfordern
- Vor dem Schlafengehen einen kleinen Imbiss anbieten

Tipps speziell bei Nährstoffmangel

- Vielfältige und abwechslungsreiche Mahlzeiten und Getränke anbieten
- Auf eine nährstoffschonende Zubereitung achten, z. B. Speisen nicht mehrfach erwärmen
- Vitamine und Spurenelemente, z. B. in Form von frischem sowie abwechslungsreichem Obst und Gemüse anbieten
- In Absprache mit dem Arzt fehlende Nährstoffe durch Nahrungsergänzungsmittel anbieten, z. B. Vitamin- und Mineralstoffpräparate (Seite 13)

Weitere Informationen

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.
„DGE-Praxiswissen – Mangelernährung im Alter“ als Download verfügbar unter:
www.dge-medienservice.de. Bestellung: Tel. 0228/9092626,
E-Mail: info@dge-medienservice.de

Flüssigkeitsmangel verhindern

Da ältere Menschen oft weniger Durst haben und dadurch weniger trinken, kann es schnell zu Flüssigkeitsmangel (Dehydration) kommen. Auch harntreibende Medikamente (z. B. bei Herzschwäche) und Vergesslichkeit (z. B. bei Demenz) können dazu führen. Oftmals trinken pflegebedürftige Menschen auch bewusst weniger, um nicht so oft zur Toilette zu müssen.

Anzeichen für Flüssigkeitsmangel sind beispielsweise starke Müdigkeit, Schwäche, Kopfschmerzen, Schwindel, Mundtrockenheit, rissige Lippen, Verstopfung, stark konzentrierter Urin sowie Vergesslichkeit und Verwirrtheit. Bleiben Hautfalten auf dem Handrücken beim leichten Anheben der Haut stehen, weist dies ebenfalls auf Flüssigkeitsmangel hin.

Bei Anzeichen für Flüssigkeitsmangel sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Sofortige ärztliche Hilfe ist erforderlich, wenn es innerhalb von Tagen oder Stunden zu Schwäche, Kreislaufproblemen und Verwirrtheit kommt. Ohne Flüssigkeit kommt ein gesunder Mensch nur etwa zwei bis vier Tage aus. Innerhalb weniger Tage kann Flüssigkeitsmangel sogar zum Tod führen.

Tipps

- Auf Flüssigkeitszufuhr achten, etwa 1,3 bis 1,5 Liter Getränke am Tag (Richtwert für Menschen über 65 Jahre: 30 ml pro kg Körpergewicht)
- Ärztlich verordnete Flüssigkeitsmenge einhalten, z. B. bei Herz- oder Nierenerkrankungen
- Trinkprotokoll nutzen, um Flüssigkeitszufuhr zu prüfen (Seite 18)
- Tägliche Trinkmenge morgens bereitstellen; wenn nötig im Kühlschrank
- Abwechslungsreiche Getränke anbieten, z. B. Wasser, Kräuter- und Früchtetees, Säfte oder Saftschorlen
- Lieblingsgetränke bevorzugt reichen
- Bei viel Bewegung mehr Getränke anbieten
- Wasserreiche Speisen anbieten, z. B. Suppe, Melone, Gurke, Tomate, Pfirsich
- Jederzeit, auch zu den Mahlzeiten, ein Getränk dazustellen

- Bei Bedarf geeignete Hilfsmittel bereitstellen, um das selbstständige Trinken zu fördern
- Farbige Trinkbecher oder Getränke bei Sehstörungen verwenden
- Immer wieder an das Trinken erinnern
- Leere Trinkbecher zügig auffüllen und Getränkeflasche in Reichweite stehen lassen
- Beim Einschenken Gefäß in die Hand des Pflegebedürftigen geben und zum Trinken motivieren; Getränk darf nicht heiß sein
- Einander zuprosten und anstoßen; Trinksprüche nutzen

Insbesondere bei warmen Temperaturen im Sommer kann es schneller zu Flüssigkeitsverlust kommen. Dann sind natriumreiche Mineralwasser, Tee sowie kühle, nicht kalte Getränke besonders gut geeignet.

Appetit anregen

Verminderter Appetit gehört bei älteren pflegebedürftigen Menschen oft zum Alltag. Dies kann unterschiedliche Gründe haben, zum Beispiel die altersbedingte Zu- oder Abnahme jener Hormone, die Sättigungs-, Hunger- und Durstgefühle regulieren. Ein veränderter Geruchs- und Geschmackssinn, ein geringerer Kalorienverbrauch, Beschwerden bei der Verdauung, Schluckstörungen, Schmerzen, Nebenwirkungen von Medikamenten oder auch psychische Verstimmungen und Einsamkeit sind ebenfalls mögliche Auslöser für Appetitlosigkeit. Grundsätzlich können auch Erkrankungen ursächlich sein.

Appetitlosigkeit wirkt sich nicht nur negativ auf die Lebensqualität aus. Durch die geringe Nahrungsaufnahme kann es innerhalb kürzester Zeit zum Gewichtsverlust kommen. Dieser stellt eine Gefahr insbesondere für Menschen dar, die bereits an Untergewicht leiden, und erfordert stetige Gewichtskontrolle und Beobachtung. Aufgrund der verringerten Nahrungs- und Nährstoffaufnahme ist sie Hauptursache von Mangelernährung.

Bei tagelang anhaltender Appetitlosigkeit sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Tipps

- Zum Essen anregen
- Gewohnheiten berücksichtigen, z. B. Lieblingsgerichte zubereiten
- Bei schnell eintretendem Sättigungsgefühl mehrere kleine Mahlzeiten und Snacks über den Tag verteilt anbieten
- Wenn möglich, den Pflegebedürftigen bei der Zubereitung von Speisen einbeziehen und naschen lassen
- Frische Kräuter verwenden, damit Geruch und Geschmack besser wahrgenommen werden können
- Fingerfood anbieten; dieses sollte einfach zu kauen und zu schlucken, nicht klebrig oder krümelig sein, z. B. Käse- oder Wurstwürfel, Gemüsesticks, Frikadellen, schnittfeste Aufläufe

- Tees mit Bitterstoff anbieten; z. B. Schafgarbenkraut und Wermut wirken appetitanregend; Achtung: bei Unverträglichkeit oder Erkrankungen der Galle und des Magen-Darm-Trakts nicht verwenden
- Essplatz einladend gestalten: ruhig, bequem, aufgeräumt, sauber, hell
- Unangenehme Essensgerüche vermeiden; vor dem Essen kräftig lüften
- Essensreste nicht im Zimmer stehen lassen
- Bei hoher Geruchsempfindlichkeit Speisen anbieten, die weniger riechen, z. B. kalte Speisen
- Essen auf großem Teller anrichten und mit kleinen Portionen füllen, um mit großer Menge nicht zu überfordern
- Wenn gewünscht, in Gemeinschaft essen
- Zeit für das Essen nehmen
- Ernährungsprotokoll führen, um Nahrungsmangel frühzeitig zu erkennen (Seite 18)

Essen und Trinken anreichen

Pflegebedürftige Menschen benötigen oft Hilfe beim Essen und Trinken. Inwieweit Unterstützung nötig ist, hängt von ihren körperlichen und geistigen Fähigkeiten, oft auch vom allgemeinen Befinden und der Tagesverfassung ab. Grundsätzlich sollten die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit beim Essen und Trinken gefördert werden, zum Beispiel indem Speisen so dargereicht werden, dass eigenhändiges Essen möglich ist. Pflegende sollten nur die Tätigkeiten übernehmen, die der Pflegebedürftige nicht selbst durchführen kann und ihn bei Bedarf beim Essen und Trinken anleiten – auch wenn die Mahlzeiten hierdurch mehr Zeit in Anspruch nehmen. So kann die pflegebedürftige Person „in Übung" bleiben.

Tipps ...

... vor dem Essen und Trinken

- Zeitpunkt des Essens gemeinsam abstimmen
- Essenswünsche des Pflegebedürftigen berücksichtigen
- Für Ruhe, angenehmes Licht und Raumklima sorgen
- Toilettengang oder Wechsel des Inkontinenzmaterials sowie Händewaschen ermöglichen
- Pflegebedürftigem zum bequemen und aufrechten Sitzen verhelfen
- Stuhl für Pflegende zum Nebeneinandersitzen bereitstellen
- Mundpflege anbieten: Mund ausspülen, Zahnprothese reichen und beim Einsetzen behilflich sein
- Geschirr und Besteck in Sichtweite positionieren
- Niedriges Geschirr vor hohem Geschirr platzieren, um Umwerfen zu vermeiden
- Wenn nötig, Ess- und Trinkhilfen bereitstellen (Seite 14)
- Wenn der Pflegebedürftige stark zittert, Trinkgefäß nur zur Hälfte befüllen
- Verpackungen öffnen, Brote schmieren und in Häppchen servieren
- Temperatur von Kost und Getränken kontrollieren, bevor sie angereicht werden

… beim Anreichen von Essen und Trinken

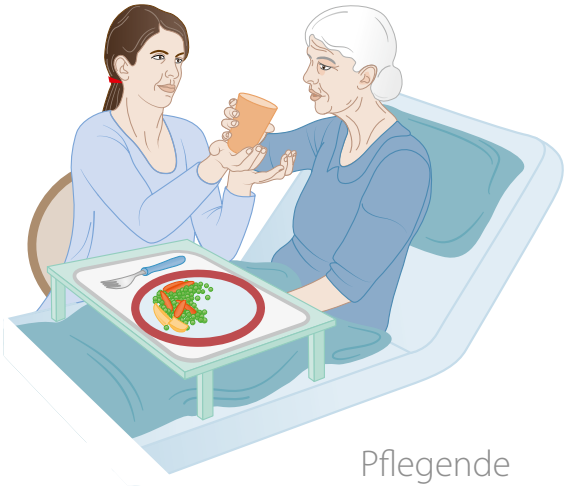
Pflegende beim Anreichen von Essen

- Wenn gewünscht, Kleidung mit einer Serviette schützen
- Tempo und Menge an den Bedürfnissen des Pflegebedürftigen ausrichten, nicht drängen
- Gegebenenfalls mit dem Löffel über die Unterlippe streichen, um den Mund zu öffnen
- Lippen gleich abtupfen, wenn etwas herausläuft
- Nächsten Bissen erst anbieten, wenn der Mund leer ist
- Getränke nach Bedarf vor, während und nach dem Essen anbieten

Treten Schmerzen oder andere Probleme beim Kauen oder Schlucken auf, sollte ein Arzt zurate gezogen werden.

- Flüssigkeit schluckweise verabreichen, wenn nötig in angedickter Form
- Hastiges Trinken vermeiden durch Absetzen des Trinkbechers nach jedem Schluck

… bei Bettlägerigkeit



Pflegende führt Arm der Pflegebedürftigen beim Trinken

- Pflegebedürftigem in eine aufrechte Position verhelfen
- Kopfteil auf mindestens 30 Grad erhöhen; Oberkörper so positionieren, dass das Hüftgelenk gebeugt im „Knick“ des Bettes ruht (siehe Abbildung)
- Auf Wunsch Arme, Füße oder Kniekehle durch ein Kissen stützen
- Teller in Sichtweite stellen
- Kopf sollte beim Essen und Trinken leicht nach vorne gebeugt sein, gegebenenfalls unterstützen
- Bei Bedarf mit einer Hand den Ellenbogen, mit der anderen die Hand stützen (siehe Abbildung)
- Hilfsmittel nutzen, z. B. gebogene Strohhalme

… nach dem Essen

- Auf Wunsch Mund ausspülen lassen und bei der Zahnreinigung unterstützen
- Waschlappen zur Reinigung der Hände und des Mundes anbieten
- Pflegebedürftigem in die erwünschte Position verhelfen
- Bei Aufstoßen oder Sodbrennen den Oberkörper für ca. 30 Minuten nach der Nahrungsaufnahme in aufrechter Position belassen
- Ruhephase ermöglichen

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber „Mundgesundheit – Praxishinweise für den Pflegealltag“ als Download verfügbar unter: www.zqp.de. Bestellung: E-Mail: bestellung@zqp.de

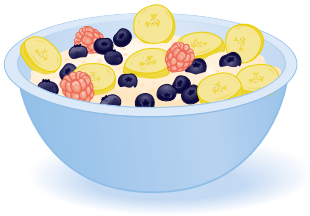
Kauproblemen begegnen

Oftmals treten bei älteren pflegebedürftigen Menschen Probleme beim Kauen auf, beispielsweise durch schlecht sitzende Zahnprothesen oder fehlende Zähne. Schmerzen durch Druckstellen oder Lähmungen als Folge eines Schlaganfalls können weitere Ursachen sein. Das Kauen kann auch altersbedingt durch verminderte Speichelbildung, verringerte Kraft der Kaumuskulatur oder Absenken des Kiefergelenks beeinträchtigt sein. Häufig kommt es dann zu Appetitlosigkeit – es wird weniger oder zu einseitig gegessen. Mangelernährung, meist mit einhergehendem Gewichtsverlust, ist dann eine mögliche Folge.

Kauprobleme sollten grundsätzlich von einem Zahnarzt untersucht und behandelt werden.

Tipps

- Regelmäßig den Sitz der Zahnprothese durch den Zahnarzt prüfen und gegebenenfalls korrigieren lassen
- Bei Veränderungen der Mundschleimhaut (Zahn-)Arzt informieren, z. B. bei Entzündungen
- Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag anbieten
- Harte Speisen wie Knäckebrot und Obst mit fester Schale sowie starkes und scharfes Würzen weglassen



- Bei Entzündungen auf saure sowie heiße Speisen und Getränke verzichten
- Häppchen anbieten
- Weiche Kost anbieten, z. B. Cremesuppen, Avocados, gedünstetes Gemüse, Kartoffelbrei, Nudeln, Milchprodukte
- Bei starken Kauproblemen einzelne Lebensmittel pürieren und darauf achten, dass es trotzdem appetitlich aussieht
- Ernährungsprotokoll führen, Gewicht regelmäßig prüfen (Seite 18)
- Bei Gefahr von Mangelernährung Arzt zurate ziehen; Nährstoffzufuhr muss eventuell durch Nahrungsergänzungsmittel gesichert werden

Weitere Informationen

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. „DGE-Praxiswissen – Kau- und Schluckstörungen im Alter" sowie „DGE-Praxiswissen – Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen" als Download verfügbar unter: www.dge-medienservice.de. Bestellung: Tel. 0228/9092626, E-Mail: info@dge-medienservice.de

ZQP-Ratgeber „Natürliche Heilmittel und Anwendungen für pflegebedürftige Menschen – Praxishinweise für den Pflegealltag" u. a. mit Tipps bei Mundtrockenheit als Download verfügbar unter: www.zqp.de. Bestellung: E-Mail: bestellung@zqp.de

Mit Schluckbeschwerden umgehen

Probleme beim Schlucken können beispielsweise durch Entzündungen im Mund und Rachen, durch zu geringen Speichelfluss, neurologische Störungen oder Erkrankungen sowie Tumore im Mund, Rachen oder in der Speiseröhre entstehen. Auch Erkrankungen wie Morbus Parkinson, Schlaganfall oder Demenz gehen oft mit Schluckstörungen einher.

Anzeichen dafür sind zum Beispiel häufiges Verschlucken, Husten oder Aufstoßen während des Essens und Trinkens, aus dem Mund fließender Speichel sowie der Verbleib von Essensresten im Mund. Auch Heiserkeit, „gurgelnde" Sprache und vermehrtes Räuspern, das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben oder keine Luft zu bekommen, deuten auf eine Schluckstörung hin.

Bei Schluckproblemen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Im Umgang mit Schluckstörungen helfen Schlucktherapeuten (Logopäden) und Ernährungsberater.

Schluckstörungen können sehr belastend sein. Häufig nimmt die Motivation zum Essen und Trinken ab oder es wird zu einseitig gegessen. Mangelernährung kann dann die Folge sein. Auch andere schwerwiegende gesundheitliche Probleme wie eine Lungenentzündung können auftreten, wenn zum Beispiel Nahrung in die Luftröhre gelangt.

Tipps ...

... vor dem Essen und Trinken

- Bevor Speisen und Getränke zugeführt werden, auf Speichelansammlung im Mund und Rachen, laute oder rasselnde Atemgeräusche achten, dann keine Speisen oder Getränke reichen; Arzt informieren
- Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag planen
- Saure Getränke und Speisen eher weglassen, sie regen den Speichelfluss an, was zum Verschlucken führen kann
- Keine festen sowie sehr flüssigen Speisen und Getränke zubereiten
- Flüssige Speisen und Getränke andicken; Konsistenz mit dem Schlucktherapeuten oder Arzt abstimmen
- Weiche, abwechslungsreiche Kost zubereiten, z. B. Cremesuppen, Avocados, gedünstetes Gemüse, Kartoffelbrei
- Dickflüssige Säfte anbieten und bereitstellen, z. B. Pfirsichsaft
- Bei starken Schluckproblemen pürierte oder passierte Kost servieren; darauf achten, dass sie trotzdem appetitlich aussieht
- Speisen je nach Schweregrad der Schluckstörung so zusammenstellen, dass keine unterschiedlichen Konsistenzen in Form von Stücken oder Fasern vorkommen
- Keine faserigen, krümeligen, trockenen oder stückigen Lebensmittel verwenden, z. B. kein Reis, keine Kekse
- Speisen und Getränke mit kräftigem Geschmack anbieten, damit sie im Mund besser wahrgenommen werden

Passierte und pürierte Kost appetitlicher gestalten

- Spritzbeutel oder Formen nutzen, um Essen anzurichten
- Eine kleine Portion mit nicht pürierter oder passierter Kost auf den Tisch stellen
- Die unterschiedlichen Farben der Lebensmittel nutzen

... beim Essen und Trinken

- Ablenkung wie Gespräche und Fernsehen vermeiden; ruhige Atmosphäre wahren
- Hilfsmittel bereitstellen, z. B. Becher mit Aussparung für die Nase (Seite 14)
- Auf eine aufrechte Körperhaltung achten; Kopf sollte nicht überstreckt, sondern leicht nach vorn gebeugt sein
- Kleine Mengen mit einem Teelöffel einnehmen, ggf. anreichen
- Hastiges Trinken vermeiden durch Absetzen des Bechers nach jedem Schluck
- Wenn nötig, Schluckreize setzen durch kurzen Druck mit der Löffelunterseite auf der Zungenmitte
- Darauf achten, dass Mund und Rachen vollständig geleert sind, bevor der nächste Schluck oder Bissen gereicht wird
- Nach dem Schlucken auf „gurgelnde" Aussprache, laute oder rasselnde Atemgeräusche achten, dann keine weiteren Speisen oder Getränke zuführen
- Tritt nach dem Husten und erneutem Schlucken (ohne Nahrung) keine Besserung ein, Mahlzeit abbrechen und Arzt zurate ziehen

... nach dem Essen und Trinken

- Mund ausspülen lassen; anbieten, Essensreste aus dem Mund zu entfernen; bei der Zahnreinigung unterstützen
- Oberkörper für ca. 30 Minuten nach Nahrungsaufnahme in aufrechter Position belassen, um Aufstoßen zu vermeiden

Weitere Informationen

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. „DGE-Praxiswissen – Kau- und Schluckstörungen im Alter" als Download verfügbar unter: www.dge-medienservice.de. Bestellung: Tel. 0228/9092626, E-Mail: info@dge-medienservice.de

Blähungen und Völlegefühl lindern

Völlegefühl und Blähungen sind weitverbreitete Verdauungsprobleme. Wenn der Darm zu sehr verkrampft, wird Luft eingeklemmt und eine Überblähung mit Bauchschmerzen kann entstehen. Häufig wird dies durch Zurückhalten des Kots oder eine ausgeprägte Verstopfung ausgelöst.

Gerade bei immobilen pflegebedürftigen Menschen kann eine verminderte Magen- oder Darmtätigkeit zu Völlegefühl und vermehrten Blähungen führen. Oftmals verstärken bestimmte Lebensmittel und Unverträglichkeiten, etwa auf Frucht- oder Milchzucker oder Gluten, die Gasbildung im Darm. Auch Medikamente wie Antibiotika und Abführmittel, Magen-Darm-Infekte oder verdorbene Lebensmittel können Blähungen mit sich bringen. Nicht selten sind Verdauungsstörungen auf ein Reizdarmsyndrom zurückzuführen. Hierbei reagiert der Dickdarm besonders empfindlich auf Reize (z. B. Sorgen, Stress). Durchfall, Verstopfung oder Blähungen treten dann symptomatisch auf.

Blähungen und Völlegefühl sind oft belastend und können Schmerzen im Bauchraum, Unwohlsein und Appetitlosigkeit verursachen.

Bei anhaltenden Beschwerden und Anzeichen wie Schmerzen, eine harte Bauchdecke oder Blut im Kot sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Tipps

- Auf Nahrungsunverträglichkeiten achten und auf die entsprechenden Lebensmittel verzichten
- In Absprache mit dem Arzt Sonden-, Trink- und Aufbaunahrung wechseln
- Mehrmals täglich kleine Mahlzeiten und Snacks anbieten
- Leicht verdauliche, fettarme Speisen reichen
- Blähende Nahrungsmittel möglichst meiden, z. B. Zwiebeln, fettes Fleisch, sehr frisches Brot, panierte, frittierte sowie geräucherte oder stark gewürzte Lebensmittel
- Kräutertee zwischen den Mahlzeiten anbieten, z. B. Anis-Fenchel-Kümmel-Tee
- Zu den Mahlzeiten Kräutertee aus Pfefferminz, Melisse, Kamille und Schafgarbe – zu gleichen Teilen gemischt – anbieten, um Leber- und Gallentätigkeit anzuregen
- Kohlensäurearme Getränke anbieten

- In ruhiger Atmosphäre essen; zum langsamen Essen und Kauen anregen
- Zur regelmäßigen Sitz- bzw. Bettgymnastik motivieren; je nach Möglichkeit auch spazieren gehen

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber „Natürliche Heilmittel und Anwendungen für pflegebedürftige Menschen – Praxishinweise für den Pflegealltag" als Download verfügbar unter: www.zqp.de. Bestellung: E-Mail: bestellung@zqp.de

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. „Leichte Vollkost" als Download verfügbar unter: www.dge-medienservice.de. Bestellung: Tel. 0228/9092626, E-Mail: info@dge-medienservice.de

Auf Verstopfung reagieren

Von Verstopfung (Obstipation) spricht man, wenn die Darmentleerung weniger als drei Mal pro Woche erfolgt und dabei Schwierigkeiten wie Schmerzen auftreten und starkes Pressen erforderlich ist. Der Nahrungsbrei ist dann durch Wasserentzug stark eingedickt und der Kot wird hart.

Bei anhaltenden Beschwerden und Anzeichen wie Schmerzen, einer harten Bauchdecke oder Blut im Kot sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Verstopfung geht meist auf Bewegungs- und Flüssigkeitsmangel sowie ballaststoffarme Ernährung zurück. Im Alter und bei Pflegebedürftigkeit erschwert zusätzlich die schwächer werdende Darmmuskulatur eine regelmäßige Ausscheidung. Verstopfung kann zum Beispiel auch bei Darm- oder Stoffwechselerkrankungen, Magen-Darm-Infekten, Demenz oder Depression auftreten. Auch Schlaf- und Beruhigungsmedikamente sowie Morphinpräparate können eine verlangsamte Darmbewegung verursachen. Nicht selten wirken sich Veränderungen der Lebenssituation oder ein Reizdarmsyndrom auf die Darmentleerung aus. Hierbei reagiert der Dickdarm besonders empfindlich auf Reize (z. B. Sorgen, Stress). Durchfall, Verstopfung oder Blähungen treten dann symptomatisch auf.

Verstopfung kann Beschwerden wie Völle- oder Druckgefühl im Bauchraum, Blähungen, Unwohlsein und Appetitlosigkeit verursachen.

Tipps

- Auf Nahrungsunverträglichkeiten achten und entsprechende Lebensmittel weglassen
- In Absprache mit dem Arzt Sonden-, Trink- und Aufbaunahrung wechseln
- Natürliche Ballaststoffe in Form von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten schrittweise in den Speiseplan aufnehmen, mindestens 30 Gramm pro Tag
- Ausreichend Flüssigkeit über den Tag verteilt anbieten, damit Ballaststoffe ihre Wirkung entfalten können
- Auf stopfende Lebensmittel verzichten, z. B. Bananen, geriebene Äpfel, Schwarztee oder Kakao

Obst und Gemüse können auch zu einem Mixgetränk verarbeitet werden: Gurke, Spinatblätter, Lauch und etwas Löwenzahn mit Wasser pürieren, einen Schuss Orangen- und Zitronensaft hinzufügen, abschmecken und frisch servieren.

- Abführende Nahrungsmittel reichen, z. B. Milchzucker, Rhabarber- oder Sauerkrautsaft, Buttermilch, Kefir, eingeweichte Trockenpflaumen
- Zur regelmäßigen Bewegung anregen, z. B. spazieren gehen, Sitz- bzw. Bettgymnastik
- Bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr können zusätzlich natürliche Abführmittel angeboten werden, z. B. Weizenkleie, Flohsamenschalen
- Abführmittel in Form von Arzneimittel nur in Absprache mit einem Arzt geben

Weitere Informationen

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.
„Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung“ als Download verfügbar unter: www.dge-medienservice.de. Bestellung: Tel. 0228/9092626,
E-Mail: info@dge-medienservice.de

Wann Sie ärztlichen Rat hinzuziehen sollten

Beschwerden bei pflegebedürftigen Personen müssen grundsätzlich ernst genommen und dem behandelnden Arzt sowie der in die Versorgung gegebenenfalls einbezogenen Pflegefachkraft zügig mitgeteilt werden. Hinweise zu Situationen, in denen eine ärztliche Untersuchung erforderlich ist, sind in den einzelnen Kapiteln aufgeführt.

Bei folgenden Anzeichen ist es wichtig, sofort einen Arzt zurate zu ziehen:

- Ungewohnt starke Müdigkeit oder Muskelschwäche
- Schwindel und Kreislaufprobleme
- Starke Übelkeit oder Erbrechen, Durchfall
- Verwirrtheit
- Benommenheit oder Bewusstlosigkeit

Wie Sie an Hilfsmittel zur Pflege gelangen

Ess- und Trinkhilfen sind zum Beispiel in einem Sanitätsfachgeschäft oder auf diversen Internetseiten erhältlich. Eine Kostenübernahme für Hilfsmittel kann bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung beantragt werden. Informationen dazu sowie weitere Auskünfte zu Ess- und Trinkhilfen und anderen Hilfsmitteln in der Pflege können bei der Kranken- oder Pflegekasse bzw. der privaten Kranken- oder Pflegeversicherung eingeholt werden.

Weitere Informationen und Beratung bieten örtliche Pflegestützpunkte und compass private pflegeberatung an. Auch im Sanitätsfachhandel und bei ambulanten Pflegediensten werden Sie zu Hilfsmitteln beraten.

Wo Sie pflegerische Unterstützung erhalten

Pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen haben Anspruch auf Pflegeberatung, die sie umfassend über Angebote zur Unterstützung und Entlastung bei der Pflege informiert. Diese sind vielfältig und reichen von Anleitung und Schulung zur Pflege bis hin zur teilweisen oder vollständigen Übernahme der Pflege durch Pflegefachkräfte. Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, kann bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung ein Antrag gestellt werden.

Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um das Thema Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen, die örtlichen Pflegestützpunkte und compass private pflegeberatung. Dort erhalten Ratsuchende kostenlose Informationen.

Adressen wohnortnaher Beratungsangebote zum Thema Pflege in Deutschland sind in einer umfangreichen Datenbank des ZQP zugänglich:
www.zqp.de/beratungsdatenbank.

Wer Ihnen bei Ernährungsfragen beratend zur Seite steht

Welche Lebensmittel sind geeignet? Wie sollten sie zubereitet werden und worauf muss man bei einer bestimmten Erkrankung besonders achten? All diese Fragen können im Rahmen einer Ernährungsberatung beantwortet werden.

Diese kann in Form von Einzelberatungen und Gruppenkursen stattfinden. Eine anteilige Kostenübernahme kann im Vorfeld bei der Krankenkasse oder der privaten Krankenversicherung beantragt werden. Hierfür wird eine vom Arzt ausgestellte Notwendigkeitsbescheinigung benötigt.

Empfehlenswert sind Beratungen und Kurse, die von Diätassistenten oder Ernährungswissenschaftlern mit entsprechender Zusatzqualifikation durchgeführt werden. Wohnortnahe Adressen für qualifizierte Ernährungsberatung finden Sie beispielsweise auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.:
www.dge.de/service/ernaehrungsberatung-fuer-verbraucher/ernaehrungsberater/.

Was Sie tun können, um bei der Pflege gesund zu bleiben

Jemanden zu pflegen kann erfüllend, aber auch körperlich und psychisch sehr anstrengend sein. Die vielen Aufgaben – die Pflege, der Haushalt, die eigene Familie und der Beruf – können ein Gefühl der Überforderung auslösen. Manchmal treten bisher vielleicht verdeckte Beziehungskonflikte im Pflegealltag hervor. All diese Faktoren können dazu führen, dass pflegende Angehörige die eigenen Bedürfnisse zurückstellen und eventuell selbst gesundheitliche Probleme bekommen.

Auf sich selbst zu achten, ist daher genauso wichtig wie die Pflege einer anderen Person. Über individuelle Unterstützungsmöglichkeiten informieren Stellen, die Pflegeberatung anbieten. Um bei der Pflege gesund zu bleiben, können folgende Tipps hilfreich sein:

Tipps

- Einkaufsbringdienste in Anspruch nehmen, z. B. von Supermärkten
- Mahlzeitendienste, z. B. „Essen auf Rädern“ bringen warme, gekühlte oder tiefgefrorene Speisen nach Hause; eine Checkliste zur Auswahl eines Anbieters finden Sie auf der gemeinsamen Internetseite der Verbraucherzentralen: www.verbraucherzentrale.de/kriterien-essen-auf-raedern
- Auszeiten von der Pflege, z. B. durch Inanspruchnahme von Leistungen der Pflegeversicherung wie Tagespflege, Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege
- Kostenlose Pflegekurse, in denen Pflegetechniken erlernt werden, können unter anderem helfen, die eigene Gesundheit zu schonen
- Beantragung von Hilfsmitteln zur Pflege und Umbaumaßnahmen bei der Pflegekasse oder privaten Pflegeversicherung
- Verteilung von Aufgaben innerhalb der Familie oder des Freundeskreises
- Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen in Gesprächskreisen
- Regelmäßige Untersuchungen der eigenen Gesundheit durch den Hausarzt
- Beantragung einer Rehabilitationsmaßnahme (Kur); auch mit pflegebedürftigen Angehörigen gemeinsam möglich
- Informationen und praktische Tipps bietet der Ratgeber „Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), als Download verfügbar unter: www.bagso.de, Bestellung: Tel.: 0228/24999311, E-Mail: bestellungen@bagso.de

Weitere ZQP-Produkte

ZQP-Ratgeber für pflegende Angehörige

- Umgang mit Scham
- Gute Pflege erkennen
- Demenz – Impulse und Ideen für pflegende Partner
- Natürliche Heilmittel und Anwendungen für pflegebedürftige Menschen
- Hautreinigung und -pflege
- Mundgesundheit

ZQP-Reporte

- Junge Pflegende
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
- Freiwilliges Engagement im pflegerischen Versorgungsmix

Die kostenlosen Ratgeber und Reporte können Sie per E-Mail an bestellung@zqp.de bestellen oder als PDF-Datei von www.zqp.de herunterladen.

ZQP-Onlineportale

- Beratung zur Pflege
  Datenbank mit Kontaktinformationen zu über 4.500 nicht kommerziellen Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
  www.zqp.de/beratungsdatenbank

- Gewaltprävention in der Pflege
  Onlineportal mit Informationen zum Thema Gewalt in der Pflege und zu konkreten Hilfs- und Unterstützungsangeboten sowie praktischen Tipps und Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer für akute Krisensituationen in der Pflege
  www.pflege-gewalt.de

Impressum

Herausgeber
Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45
10117 Berlin
V. i. S. d. P. : Dr. Ralf Suhr

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 für alte, hilfebedürftige Menschen. Dabei steht im Mittelpunkt der Arbeit, zu einer Versorgung beizutragen, die an den individuellen Bedürfnissen Pflegebedürftiger 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 Zentrum damit alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik.
In die Stiftungsarbeit sind auch externe Wissenschaftler und Vertreter von Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung eingebunden.

Redaktion
Nadja Kossatz, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege

In Kooperation mit
PD Dr. Antje Tannen, Charité – Universitätsmedizin Berlin, Mitglied der Expertenarbeitsgruppe des DNQP
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Gestaltung & Herstellung
Stefan Dangl (Illustrationen)
zwoplus, Berlin (Satz)
Das Druckteam Berlin (Druck)

Fotos
S. 3, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 4, Portrait Dr. Antje Tannen, privates Foto
S. 5, Portrait BM Christian Schmidt, BMEL/photothek.net/Michael Gottschalk

Wichtiger Hinweis
Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische und medizinische Beratung nicht ersetzen.
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

3. Auflage, Berlin 2017

ISBN 978-3-945508-16-9
ISSN 2198-8668