

# **Demenz und Ernährung**

**Karin Wagner**

**Dipl. Oecotrophologin**

**Ernährungsberaterin DGE**

# Prävention von Demenz



- Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- Reduktion von Übergewicht
- Regelmäßige Bewegung
- Soziale Kontakte
- Bildung

# Wie wirkt sich Demenz auf das Ernährungsverhalten aus?



## Normale Beeinträchtigungen des Essverhaltens im Alter

- nachlassende Sinneswahrnehmung  
Geschmacks- und Geruchsempfinden ↓  
Appetit- und Durstempfinden ↓
- Kau- und Schluckbeschwerden
- körperliche Behinderungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten

# Wie wirkt sich Demenz auf das Ernährungsverhalten aus?



## Geistige Veränderungen

- Speisen (püriert, unbekannt) werden nicht als Nahrung erkannt
- gewöhnliche Handlungsabläufe beim Essen & Trinken sind abhanden gekommen
- keine Einsicht, dass Essen & Trinken notwendig sind
- Hunger- und Durstsignale des Körpers werden nicht wahrgenommen
- Wehren sich gegen Fremdbestimmung

# Energiebedarf



- Nimmt im Alter ab  
Muskulatur ↓, Knochenmasse ↓
- Aber, viele Demenzkranke weisen eine starke Unruhe und einen großen Bewegungsdrang aus
- Energiebedarf kann sich erhöhen (1800 kcal–3600 kcal)
- Hohes Risiko für Mangel- und Unterernährung

# Bedarf an Nährstoffen



- Erhöhung der Energiezufuhr
- Eiweißbedarf ist erhöht
- Qualität der Fette berücksichtigen  
Pflanzenöle, Nüsse, Fisch
- Calcium und Vitamin D  
Milchprodukte, Seefisch
- Folsäure  
Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse
- Antioxidantien  
Vitamin C, D, E,  $\beta$ -Carotin, Selen, Zink

# Geringe Flüssigkeitszufuhr



## Gründe

- kein Durstempfinden
- Inkontinenz
- Vermeidung von Toilettengänge
- Schluckstörungen
- Sparsamkeit
- schlechte Zugänglichkeit der Getränke

# Geringe Flüssigkeitszufuhr



## Auswirkungen

- Blutdruckabfall
- Kreislaufprobleme
- Schwindel
- Verwirrtheit
- Konzentrationsschwäche
- Verschlechterung der Demenz
- Risiko für Verstopfung und Harnwegsinfekte ist erhöht

=> Mindestens 1,5 Liter pro Tag Trinken!



# Ernährungstipps



- Anreichern der Speisen mit Öl, Butter
- Vollfettprodukte statt Fettreduzierte auswählen
- Snacks, Getränke sollten rund um die Uhr zugänglich sein
- Imbissstationen an Laufstrecken
- Milch, Kakao, Trinkjoghurt mit Schmelzflocken als Zwischenmahlzeit

# Ernährungstipps



- Mundgerechte Zubereitung „Fingerfood“
- Getränke müsse leicht erreichbar sein und zur Verfügung stehen
- Trinkrituale, geeignetes Trinkgefäß
- Keine kohlenensäurehaltige Getränke direkt vor der Mahlzeit
- Angemessene Nahrungskonsistenz bei Schluckstörungen

# Ernährungstipps



- Speisen nicht zu heiß servieren
- Angenehme Essatmosphäre und Gesellschaft
- „Das Auge isst mit“  
Speisen getrennt pürieren, starker Kontrast zwischen Speise, Teller, Tischdecke
- Bekannte, Regionale und Lieblingsgerichte servieren
- Nahrungssupplemente bei Bedarf
- Selbstständigkeit fördern  
Impulse geben z.B. Löffel in die Hand geben  
Handlungsabläufe werden wieder erkannt  
dezent Hilfestellung leisten

Ernährungsempfehlungen müssen den  
Individuellen Gesundheitszustand des  
älteren Menschen Berücksichtigen!