

## Demenz – Ernährungshinweise

Die Ernährung von Demenzkranken wird im Verlauf der Erkrankung zunehmend schwierig. Durch das verminderte Hunger- und Durstgefühl in Verbindung mit nachlassendem Geruchs- und Geschmackssinn wird oftmals seitens der Erkrankten nur noch wenig gegessen und getrunken. Erschwerend kommt hinzu, dass Getränke und Speisen nicht mehr richtig erkannt werden und dass die Situation am Esstisch die Patienten überfordert.

Nachfolgend haben wir einige Tipps und Hinweise zusammengestellt, die Ihnen und Ihren Angehörigen helfen könnten:

- Die Mahlzeiten sollten möglichst immer zur selben Zeit und am selben Ort eingenommen werden. Es sollte eine ruhige, angenehme und freundliche Atmosphäre geschaffen und Ablenkungen sollten vermieden werden.
- Die Sinne des Betroffenen können durch Gerüche oder auch Musik / Radio angeregt werden.
- Die Betroffenen sollten bei der Zubereitung der Mahlzeiten aktiv mithelfen.
- Es sollten möglichst bekannte Speisen gekocht werden.
- Das Geschirr und die Gläser sollten gut von der Umgebung abgegrenzt sein. Buntes Geschirr oder bunte Tischdecken sorgen für eine Erleichterung der Orientierung.
- Die Selbstständigkeit des Betroffenen sollte durch selbstständiges Essen gefördert und möglichst lange erhalten bleiben.
- Sollte das selbstständige Essen schon eingeschränkt sein, so sollten möglichst nur Anregungen / Impulse zum Essen gegeben werden, d. h. das Besteck sollte in die Hand gegeben und die Bewegung initiiert werden.
- Das Essen sollte gemeinsam begonnen und gemeinsam beendet werden.
- Die Ernährung sollte ausgewogen sein: auf genügend Ballaststoffe, Energie- und Nährstoffe achten.
- Kräftiges Würzen oder auch Süßen vergrößert den Appetit.
- Bei Schluckstörungen sollte Flüssigkeit angedickt und die Konsistenz des Essens angepasst werden.

- Wenn die Betroffenen nicht mehr mit Messer und Gabel essen können, kann das Essen auch in Form von „Fingerfood“ (z. B. Obststücke, belegte Brote, Käsehäppchen, usw.) dargeboten werden → wichtiger als das „Wie“ beim Essen, ist, dass überhaupt gegessen wird!

**Beachte:** Die Umwelt muss sich dem Demenzkranken anpassen, denn der Erkrankte kann sich nicht mehr anpassen!

## KONTAKT

Chefarzt Christian Triebel  
Klinik für Geriatrie und Neurogeriatrie  
Ev. Krankenhaus Mülheim  
Tel. 0208 309-2604  
[christian.triebel@evkmh.de](mailto:christian.triebel@evkmh.de)

Chefarzt Sergej Birkheim  
Klinik für Geriatrie  
Ev. Krankenhaus Oberhausen  
Tel. 0208 881-1311  
[sergej.birkheim@eko.de](mailto:sergej.birkheim@eko.de)