



Demenz und Ernährung

bei Mangelernährung insbesondere bedingt durch Demenz

Patienteninformation



Inhalte

Demenz und Ernährung	3
Was ist Demenz	5
Warnzeichen für Demenz	7
Stufen der Demenzerkrankung	8
Was kann man tun – therapeutische Konzepte	10
Demenz im Alltag	14
Tipps & Tricks zur Ernährungsverbesserung	17
Mit allen Sinnen genießen	20
Essen erfassen – Fingerfood	24
Essen unterwegs (Eat by walking)	28
Schwerpunkte bei der Nahrungsaufnahme	30
Tipps zur Verwendung von Trinknahrung	34
Produktinformationen	36
Rezeptierung	44
Checkliste: Planung eines Ernährungskonzeptes	46
Checkliste: Ernährungsbiografie	48



Demenz und Ernährung

Eine Demenzerkrankung gilt in der Bundesrepublik Deutschland als eine der Hauptursachen für Pflegebedürftigkeit im Alter. Rund 1 Million Menschen sind bereits heute in Deutschland davon betroffen. Demenz ist der Überbegriff für eine Vielzahl von Erkrankungen, denen der stetige Verlust geistiger Fähigkeiten gemeinsam ist.

Da gerade zu Beginn der Erkrankung besonders das Kurzzeitgedächtnis davon betroffen ist, ist es wichtig, für den Demenzkranken ein geregeltes, stressfreies Umfeld zu schaffen, damit der Betroffene so alltägliche Dinge wie Essen und Trinken nicht einfach vergisst. Denn gerade Menschen mit Demenz sind häufig von Dehydratation (Austrocknen durch mangelnde Flüssigkeitsaufnahme) und Mangelernährung bedroht.



„Es gibt keine aufrichtigere Liebe als die Liebe zu gutem Essen.“ (Bernhard Shaw)

Demenz ist keine Alterserscheinung, betrifft aber fast ausschließlich alte Menschen. Wenn man davon ausgeht, dass 2030 jeder dritte Bundesbürger über 60 Jahre sein wird, kommt eine große Herausforderung auf pflegende Familien, Kostenträger, Altenpflege und unsere gesamte Gesellschaft zu.

Tipps und Informationen zur Ernährung bei Demenz, zum Umgang mit Demenzkranken sowie spezielle Rezeptvorschläge zur Umsetzung in den Pflegeeinrichtungen oder zu Hause finden Sie in dieser Broschüre.

Was ist Demenz?

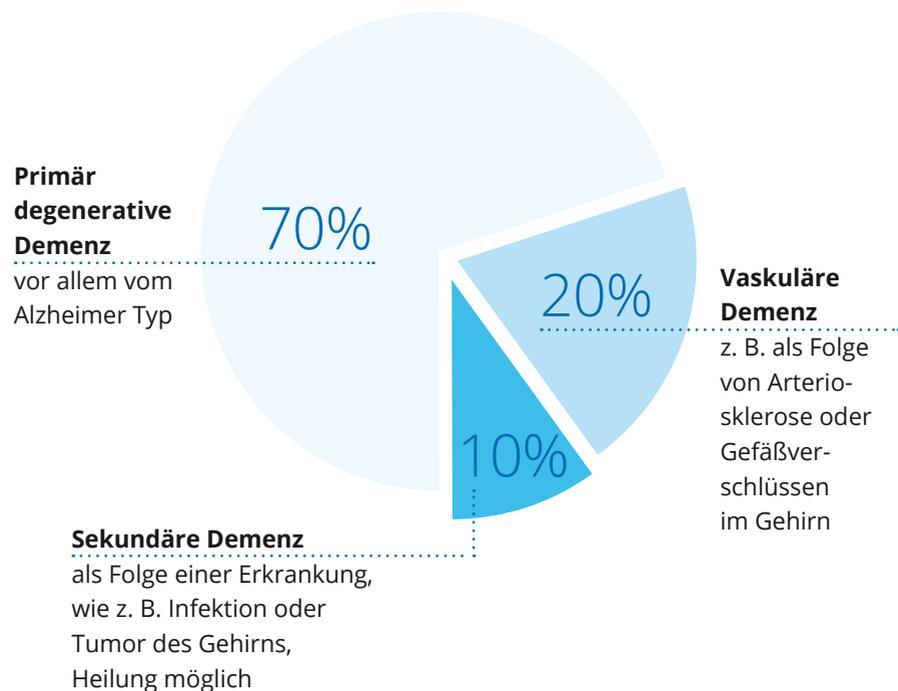
Es wird vermutet, dass die Hauptursache für dementielle Erkrankungen (lat. dementia „Verrücktheit“) eine Störung der Nervenzellkommunikationspunkte bzw. auch das Absterben von Nervenzellen im Gehirn ist.

Typische Symptome dementieller Erkrankungen sind:

- eine Verschlechterung der Gedächtnisleistung (Kurzzeitgedächtnis)
 - eine Störung der Fähigkeit zu planen und zu organisieren
 - Aphasie (die Störung der Sprache)
 - Apraxie (die beeinträchtigte Fähigkeit motorische Aktivitäten auszuführen)
 - Agnosie (die Unfähigkeit Gegenstände wieder zu erkennen)
-

Dies hat zur Folge, dass Demenzkranke häufig dem Alltag nicht mehr gewachsen sind und besondere Fürsorge benötigen. Einige Symptome der Demenz können in einem gewissen Umfang behandelt bzw. verzögert, jedoch nicht geheilt werden. Dementielle Erkrankungen treten meist ab dem 65. Lebensjahr auf, wobei die Wahrscheinlichkeit der Erkrankung mit zunehmendem Alter ansteigt. Die häufigste Form der Demenz ist die Alzheimer Krankheit.

Demenzformen



Warnzeichen für Demenz

Demenz wird oft erst spät erkannt, da ihre Symptome mit normalen Alterserscheinungen (Altersvergesslichkeit) verwechselt werden.



10 Warnzeichen für beginnende Demenz:

- Vergesslichkeit mit Auswirkung auf die Arbeit
- Schwierigkeit mit gewohnten Handlungen
- Sprachprobleme
- Räumliche und zeitliche Orientierungsprobleme
- Eingeschränkte Urteilsfähigkeit
- Probleme mit abstraktem Denken
- Liegenlassen von Gegenständen
- Stimmungs- und Verhaltensänderungen
- Persönlichkeitsänderungen
- Verlust der Eigeninitiative

Alle Menschen vergessen mal etwas, wie z. B. den Kochtopf vom Herd zu nehmen. Nimmt das aber ungewohnte Ausmaße an und man vergisst z. B. dass man gekocht hat, oder man findet Gegenstände an unangebrachten Orten, wie das Bügeleisen im Kühlschrank oder ähnliches, dann sollte man eine Demenz in Betracht ziehen und ärztlichen Rat einholen.

Stufen der Demenzerkrankung

	Symptome	Auswirkung
<ul style="list-style-type: none"> · Schleichender Beginn · Für die Umwelt kaum bemerkbar · Selbständige Lebensführung noch möglich · Beeinträchtigung komplexer Tätigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> · Verlust des Kurzzeitgedächtnisses · Wortfindungs- und Formulierungsschwierigkeiten · Beeinträchtigung des Urteilsvermögens · Störung der örtlichen und zeitlichen Orientierung · Verlust von Initiative und Spontanität 	<p>Da die Betroffenen diese Veränderungen noch wahrnehmen, reagieren sie mit Beschämung, Angst, Wut oder Niedergeschlagenheit.</p>
<ul style="list-style-type: none"> · Stark eingeschränkte Lebensführung · Hilfebedarf durch andere Personen 	<ul style="list-style-type: none"> · Verlust des Langzeitgedächtnisses · Schwierigkeiten bei den Funktionen des Alltags · Verlust der örtlichen und zeitlichen Orientierung · Auftreten von Sinnestäuschungen, illusorische Verknüpfung · ausgeprägte Unruhe, zielloses Umherwandern 	<p>Die Betroffenen reagieren häufig mit Apathie und Rückzug aus der ihnen unbekanntem Realität oder mit motorischer Unruhe, sie suchen nach bekannten Orten oder Personen.</p>

	Symptome	Auswirkung
<ul style="list-style-type: none"> · Umfassender Betreuungsbedarf durch andere Personen 	<ul style="list-style-type: none"> · weitreichender Gedächtnisverlust · zunehmender Verlust des Sprechvermögens · Angehörige werden nicht mehr erkannt · Probleme beim Essen, selbst mit Hilfe · vornübergeneigter, kleinschrittiger Gang bis zum Verlust der Gehfähigkeit · Verlust der Kontrolle über Ausscheidungen (Inkontinenz) · Schluckstörungen 	<p>Bettlägerigkeit, vermehrte Infektionsgefahr</p>

Therapeutische Konzepte für die Pflege

Was kann man tun?

Es gibt zahlreiche Ansätze, wie Pflegende und Angehörige die Situation des Betroffenen und seiner Umgebung verbessern und erleichtern können. Einige Beispiele für solche Konzepte sind:

Biografiearbeit*

„Lebensrückschau“

- Durch Erinnerungs- und Biografiearbeit wird der Rückzug des Demenzen verhindert.
- Der Pflegenden lernt den Demenzen besser kennen und verstehen und erfährt etwas über dessen Lebensziele, Wünsche und Werte.
- Das Wissen um die Biografie des Betroffenen ermöglicht es dem Pflegenden, über vertraute Ereignisse und Themen Zugang zu finden und Orientierung zu geben.



Milieuthherapie

Alte und vor allem auch demente Menschen verlieren die Fähigkeit, sich an ihre Umgebung anzupassen. Die Milieuthherapie versucht daher, die Umgebung des demenzen Menschen an seine veränderten Bedürfnisse anzupassen, damit der Demenzen sich geschützt fühlt und seine Fähigkeiten angeregt werden. Zum Beispiel:

- **Wohnraum** (einfache, barrierefreie Raumstruktur, kleine Wohngruppen, kontaktfördernde Bereiche, die zu Eigenbeschäftigung oder Aktivitäten in der Gruppe anregen, z. B. gemütliche Sitzecken mit interessanten Gegenständen, Pflanzen zum Pflegen und Gießen ...)
- **Tagesablauf** (Kontinuität, Ruhepausen, Rituale)
- **Soziales Umfeld** (Wertschätzung des Erkrankten, seiner Biografie und seiner Arbeit)

* wie z. B. Psychobiografie nach Böhm



Validation*

Die verschiedenen Ansätze der Validationstherapie haben eine gemeinsame Basis: Die Überzeugung, dass jedes Verhalten des Betroffenen eine Bedeutung hat. Bestätigung und Wertschätzung fördern die Kommunikation und das Verstehen von Verhaltensweisen. Praktische Beispiele:

- Wertschätzung führt zu Vertrauen, verringert Angstzustände und vermittelt Anerkennung. „Heute sind Sie aber fleißig“, „Sie packen aber toll mit an!“
- Verstärkung durch bekannte Volksweisheiten, Sprichwörter: „Ohne Fleiß kein Preis“, „Ordnung ist das halbe Leben“
- Schmerzliche Gefühle, die man ausdrückt, werden geringer; ignoriert man sie, werden sie stärker (Mitgefühl).

* begründet durch Naomi Feil

Weitere Therapieansätze

Eine Heilung ist bei der Alzheimer Erkrankung nicht möglich, allerdings kann durch eine ganzheitliche Therapie der Krankheitsverlauf verlangsamt werden. Hierbei können unterschiedliche Therapieverfahren je nach den Bedürfnissen des Betroffenen kombiniert werden, wie z. B.:

- Medikamentöse Therapie
- Gedächtnistraining, Ergotherapie, Physiotherapie
- pflegerische Unterstützung bei allen Aktivitäten des täglichen Lebens
- Ernährungstherapie

Nahrungsaufnahme wird zum Problem!

Demenz im Alltag

Die Symptome der Demenz haben einen gravierenden Einfluss auf die Ernährung der Betroffenen.

Apraxie · Trotz intakter Motorik können sinnvolle Bewegungsabläufe nicht ausgeführt werden (z. B. die Hand, die den Löffel hält, zum Mund zu führen).

Agnosie · Speisen und Getränke werden nicht erkannt bzw. sogar als Gefahr gedeutet.
· Abläufe beim Essen/Umgang mit Besteck sind nicht mehr bekannt.

**Starke Unruhe/
Bewegungsdrang** · Keine Ruhe, am Tisch sitzen zu bleiben
· Hohe Ablenkbarkeit
· Mit zunehmender Aktivität steigender Energiebedarf (bis zu 3500 kcal/Tag)

**Veränderte
Geschmacks-
wahrnehmung** · Süßes wird gerne gegessen.
· Saures wird oft als bitter empfunden.

**Körpersignale
werden nicht
richtig gedeutet** · Gefühl von Hunger oder Sättigung geht verloren.
· Fehlende Einsicht in die Notwendigkeit des Essens.

Angstzustände · Verkennen von Nahrungsmitteln
· Angst davor, vergiftet zu werden
· Nahrungsverweigerung

Menschen, die von Demenz betroffen sind, haben häufig keine Motivation zum Essen, sie verlieren das Hungergefühl und vergessen, die Nahrung zu kauen und zu schlucken.

Viele Betroffene haben daneben jedoch durch dauernde Bewegung einen gesteigerten Energiebedarf. Sie können sehr rasch an Gewicht verlieren und werden dadurch anfällig für Erkrankungen, die für ihren geschwächten Organismus eine Gefahr darstellen. Wer die Symptome dementieller Erkrankungen kennt, weiß, dass es gerade bei dementen Menschen besonders wichtig ist, auf eine ausreichende Energieversorgung zu achten.

Da bei Menschen, die von Demenz betroffen sind, Essen und Trinken dem Lustprinzip folgt, hat die Schaffung einer Umgebung, die Sicherheit und Geborgenheit bietet, eine sehr große Bedeutung.



Denken Sie daran, dass Nahrungsaufnahme und Essverhalten bei den Betroffenen auch durch Medikamente beeinflusst werden können!

Tipps zur Ernährungsverbesserung

Essen ist ein wichtiger Bestandteil der Lebensqualität bei Demenzkranken. Die Mahlzeiten helfen, den Tag zu strukturieren und bieten die Möglichkeit zur Kommunikation in geselliger Runde. Da bei den Betroffenen die Menge der aufgenommenen Nahrung im Laufe der Zeit stark abnehmen kann, sollte Folgendes grundsätzlich beachtet werden:

Wenn die Essportionen kleiner werden, müssen diese richtige Kraftpakete sein! Es muss gelingen, auch in kleine Portionen möglichst viel Energie und wichtige Hauptnährstoffe „hineinzupacken“.



Die Unterstützung der Betroffenen fängt aber schon viel früher an. Es ist wichtig, die Atmosphäre beim Essen an ihre Bedürfnisse anzupassen und ein angenehmes Umfeld zu schaffen:

- Eine freundliche Gesellschaft regt an und kann die Essmenge erhöhen.
- Zeit, Ruhe, Gelassenheit
- Anregung aller Sinne
- Ein bunt gedeckter Tisch (jahreszeitliche Orientierung, farbige Kontraste)
- Gute Beleuchtung
- Speisen erkennbar zubereiten
- Regionale Speisen anbieten
- Unterstützung, die Mahlzeit zu beginnen, z. B. mit einem Lied oder einem Tischgebet
- Die Möglichkeit zur Selbstbedienung schaffen
- Hilfe beim Umgang mit Besteck
- Akzeptanz veränderter „Tischmanieren“, z. B. mit den Fingern zugreifen



Zutaten

200	ml	Fresubin 2 KCAL Drink Vanille
½		Banane
100	g	Joghurt 3,5 %
3	TL	Zucker
2	EL	Sahne 30%
2	TL	Zitronensaft

Nährwert pro Portion

Energie	623	kcal
Eiweiß	24,8	g
Fett	25,0	g
Kohlenhydrate	73,4	g

Bananen- joghurt

Zubereitung

Banane klein schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, die Hälfte pürieren. Bananenpüree, Fresubin 2 KCAL Drink Vanille, Joghurt, Sahne und Zucker miteinander verrühren. Restliche Bananenstücke unter die Masse heben.

Mit allen Sinnen genießen

Bei älteren Menschen lassen die Sinne oft nach. Durch den verminderten Geruchssinn werden Essensdüfte weniger wahrgenommen, der Appetit und die Produktion von Verdauungssäften nicht angeregt. Das Geschmacksempfinden verändert sich: Die Geschmacksknospen reagieren unsensibler und Saures schmeckt oft bitter. Das Gehör lässt nach, sodass z. B. das Knacken des Gemüses nicht mehr wahrgenommen wird.



Düfte wecken „schlafenden“ Appetit

- Lebensmittel mit intensivem Geruch auswählen
- Zubereitung von Speisen (z. B. gebratenen Speck mit Rührei) und Getränken (z. B. Kaffee) direkt vor Ort
- Pfefferminz- und Kamillentee aus frischen Kräutern herstellen, Obst- und Gemüsesäfte frisch pressen



„Auf der Zunge zergehen lassen“

- Speisen stärker würzen
- Frische Kräuter/Gewürze einsetzen
- Herkömmliche Gerichte süßlich abschmecken, z. B. Schweinebraten mit Apfelmus



Bedeutung von Essgeräuschen

- Nur wirklich frische Lebensmittel auswählen
- „Geräuschvolles“ Tischdecken



Geschmack – auch fühlbar

Das Sinnesorgan Haut funktioniert, deshalb sollte man diesen Sinn unterstützen:

- Lebensmittel Be-Greifen lassen – dadurch werden sie wieder erkennbar.
- Das Erkennen von Lebensmitteln schafft Sicherheit.
- Vorfreude auf das Essen wecken

Windbeutel

Zubereitung (ca. 20 Stück)
Wasser und Margarine zusammen aufkochen und das Mehl zugeben. So lange rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Den Topf zur Seite ziehen und 1 Ei sofort unter die heiße Masse rühren. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, nach und nach 3–4 Eier unterrühren. 1 TL Backpulver unterrühren. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und kirschgroße Teighäufchen auf ein gemehltes oder mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 220 °C in etwa 10–15 Minuten goldgelb backen. Nach dem Auskühlen mit einem spitzen Messer am

Boden der Windbeutel ein kleines Loch zum späteren Befüllen machen.

Waldfruchtpudding für die Füllung: Milch mit Zucker zum Kochen bringen. Das mit dem Fresubin 2 KCAL Drink Waldfrucht und der Kartoffelstärke gründlich angerührte Puddingpulver zugeben. Unter ständigem Rühren kurz aufkochen und sofort kaltstellen. Den kalten Pudding in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und die Windbeutel damit füllen. Nach Belieben mit Puderzucker, Kakao o. ä. bestäuben oder mit flüssiger Kuvertüre, Zuckerguss oder Fettglasur verzieren.



Tipp

Wenn Sie die Windbeutel nicht selbst backen möchten, können Sie auch fertige Windbeutel kaufen. Sie können die Windbeutel auch einfach mit unseren Crème-Produkten Fresubin 2 KCAL Crème oder Fresubin YOCRÈME füllen.



12350199 © Magone - istockphoto.com
Titel: Cakes

Zutaten

200	ml	Fresubin 2 KCAL Drink Waldfrucht
250	ml	Wasser
300	ml	Milch 3,5 %
150	g	Mehl
50	g	Margarine
4–5		Eier
1	TL	Backpulver
2	EL	Zucker
2	EL	Kartoffelstärke



Nährwert pro Portion

Energie	104	kcal
Eiweiß	4,1	g
Fett	4,8	g
Kohlenhydrate	11,1	g

Essen erfassen – Fingerfood

Trotz aller Schwierigkeiten sollten Demenzkranke solange wie möglich beim selbständigen Essen unterstützt werden!

Wird das Benutzen von Besteck für den Betroffenen mit der Zeit immer schwieriger, sollte das Essen mundgerecht serviert werden und in einer Form, die es dem Betroffenen ermöglicht, das Essen mit den Fingern aufzunehmen und zum Mund zu führen.

Hygienische („Essen mit den Fingern ist unhygienisch“) und kulturelle Vorbehalte („Man isst nicht mit den Fingern“) sollten dabei nicht im Wege stehen.

Fingerfood sollte:

- Eine vollwertige, leicht verdauliche Kostform sein.
- Mit einem Handgriff aufnehmbar sein.
- Mit ein bis zwei Bissen essbar sein.
- Häufiger, aber dafür in kleineren Mahlzeiten angeboten werden (2–3 Zwischenmahlzeiten).
- In der richtigen Konsistenz zubereitet sein:
 - Nicht zu weich
 - Nicht zu heiß
 - Nicht zu klebrig
 - Nicht zu krümelig
- Abwechslungsreich in Farbe und Geschmack sein.

Zubereitungsideen für Fingerfood-Mahlzeiten

- **Aufrollen und einwickeln:**
 - Pfannkuchen, Rot- und Weißkohl, Salatblätter ...
 - Aber auch: Gemüse im Teigmantel usw.
- **Kleine Gebäckstücke – süß/würzig:**
 - Kleine Pizzen, Speckbrötchen, Blätterteigtaschen,
 - Kleine Obstkuchen, Muffins ...
- **Bekanntes mit Füllungen versehen:**
 - Tomaten gefüllt mit Frischkäse, gefüllte Gurkenstücke, gefüllte kleine Kartoffeln, gefüllte Minipaprika ...
- **Bekannte Gerichte „greifbar“ zubereiten:**
 - Rösti-Ecken, Kartoffelschnitze, Gemüsestücke, Fleischstücke, Fleischspieße, kleine Knödel, kleine Würstchen ...
- **Alles, was sich auf Bissengröße bringen lässt:**
 - Fruchtschnitze, Beerenobst, Gemüsestängel, Wursträdchen, Käsewürfel ...





#16256847 ©Dirk Richter - iStockphoto.com
Tiert, Ham and cheese omelet



Käse-Lauch-Pfannkuchen

Zutaten

125 ml	Fresubin 2 KCAL Drink Neutral
60 g	Weizenmehl
1	Ei (Gr. M)
20 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure (2 EL)
30 g	Emmentaler 45 % Fett i. Tr., gerieben
60 g	Lauch, küchenfertig Salz, Pfeffer
10 g	Rapsöl (1 EL)

Nährwert pro Portion

Energie	728	kcal
Eiweiß	32,8	g
Fett	33,4	g
Kohlenhydrate	74,1	g

Zubereitung

Mehl, Ei, Salz, Mineralwasser und Fresubin 2 KCAL Drink Neutral verquirlen. Geriebenen Emmentaler und den in feine Ringe geschnittenen Lauch unterheben und im heißen Fett dünne Pfannkuchen ausbacken (Rezept ergibt zwei Pfannkuchen).



.....
Anstelle von Lauch eignen sich auch Champignons.
.....

#16256847 ©Dirk Richter - iStockphoto.com
Tiert, Ham and cheese omelet

Apfel-Zimt Muffin

Zubereitung

Muffinförmchen (Backform oder Papierförmchen) für 12 Muffins einfetten. Mehl, Backpulver und Zimt in eine Schüssel sieben, Zucker zugeben und mischen. Das Ei verquirlen und unter die geschmolzene Butter heben. ProvideExtra® Drink Apfel zugeben. Die flüssigen Zutaten unter die Mehl-Backpulver-Mischung heben. Vorsicht! Muffins werden hart, wenn zu fest gerührt wird. Geben Sie nun die Apfelstücke hinzu und füllen Sie die Mischung in die Backform oder Papierförmchen. Ofen auf 200 °C/Gas: Stufe 6 vorheizen und 20 – 25 Minuten goldbraun backen, bis der Teig hochgegangen ist.



#16256847 ©Dirk Richter - iStockphoto.com
Tiert, Ham and cheese omelet

Zutaten

125 ml	ProvideExtra Drink Apfel
200 g	Weizenmehl
3 TL	Backpulver
1 TL	Zimtpulver
75 g	brauner Zucker
75 g	geschmolzene Butter
1	Ei
1	Apfel, geschält und kleingeschnitten

Nährwert pro Portion

Energie	161	kcal
Eiweiß	2,9	g
Fett	5,9	g
Kohlenhydrate	23,7	g



Essen unterwegs

Eat by walking

Viele von Demenz betroffene Menschen durchlaufen Phasen großer Unruhe, in denen sie ständig in Bewegung sind. Dies kann sich durch stundenlanges Auf- und Ablaufen auf dem Flur äußern – sich an den Tisch zu setzen und sich auf das Essen/die Mahlzeit zu konzentrieren, ist den Betroffenen in diesen Phasen kaum möglich.

Bei dem Ansatz, während des Laufens zu essen (Eat by walking), macht man dem Betroffenen Speisenangebote, die er auch „unterwegs“, während er umhergeht, zu sich nehmen kann.



51169706 © silberkorn73 - fotolia.com
 Titel: Two pretzels

Anregungen zum „Essen unterwegs“

- **Speisen anbieten, die leicht mit der Hand aufgenommen und unterwegs verzehrt werden können** (Fingerfood)
- **Speisen an mehreren „Anlaufstellen“ anbieten**, nicht nur in der Küche oder im Speisezimmer/-saal
- **Kleine Teller/Körbchen an Plätze stellen**, die für die Demenzen von Interesse sind und zum Innehalten einladen (z. B. Bild an der Wand, Pflanzenkübel, Fenster mit Aussicht ...)
- **Plätze auswählen, die von den Pflegenden eingesehen werden können!** (Kontrolle der Nahrungsaufnahme)
- **Angebote auch außerhalb der üblichen Essenszeiten!** (z. B. Mitternachtssnack; im Pflegeheim z. B. auch ein „Nachtcafé“, in dem für Bewohner, die nachts viel umhergehen, Getränke und kleine Speisen angeboten werden)
- **Unterstützung bei der Hygiene** wie z. B. Hände abwischen, darauf achten, dass Lebensmittel nicht „gesammelt“ werden ...

Schwerpunkte bei der Nahrungsaufnahme

Je nach Symptom der Erkrankung müssen die Betroffenen bei der Ernährung unterschiedlich unterstützt werden.

Wenn selbständiges Essen noch möglich ist

- **Animieren/Auffordern zum Essen**
- **Beobachten der Essmenge**
- **Mahlzeiten mit Kohlenhydraten und Eiweiß anreichern**
- **Kleine, gehaltvolle Portionen** anbieten
- Bei starkem Bewegungsdrang hochkalorische Mahlzeiten und **Zusatznahrung** (Trinknahrung, z. B. Fresubin 2 KCAL Drink) **anbieten**
- **Ausgleich kleiner Hauptmahlzeiten** durch mehrere Angebote zwischendurch
- **„Fingerfood“** und **„Eat by Walking“** anbieten (siehe S. 24–29)

Wenn die Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme im Mittelpunkt steht

- **Zeitdruck vermeiden** bei der Unterstützung beim Essen, den Betroffenen nicht drängen
- **Geschmacksempfinden „Süß“ bleibt:** Ergänzung der Kost durch hochkalorische, süße Trinknahrung z. B. Fresubin 2 KCAL Drink oder Fresubin 2 KCAL Crème zum Löffeln
- **Anpassung des Nahrungsangebotes an den Bewohnerzustand:** z. B. dysphagiegerechte Nahrung bei Schluckstörungen (Andicken mit Thick & Easy™)
- **Steigerung der Kalorien in kleinen Portionen** z. B. Anreichern von Speisen mit energiereichen Trinknahrungen wie Fresubin 2 KCAL Drink

Durch neutrale Varianten von Trinknahrung können auch pikante Speisen (z. B. Suppen, Kräuterquark, Aufläufe) angereichert werden. Abwechslungsreiche Rezeptideen finden Sie auf **fresubin.de**.



Wenn die normale Nahrungsaufnahme immer schwieriger wird

- Erhaltene Fähigkeiten fördern
- Kaloriengehalt oral aufgenommener Nahrung steigern
(z. B. mit energiereichen Trinknahrungen wie Fresubin 2 KCAL Drink)
- Angedickte, dysphagiegerechte Kost
(z. B. mit dem Andickungspulver Thick & Easy™)



- **Bei Verlust der Kau- und Schluckfähigkeit:**
 - Anwendung von **Maßnahmen basaler Stimulation:** dem Betroffenen Geruchs- und Geschmackserlebnisse auch ohne Schlucken ermöglichen, z. B. in seiner Gegenwart Essen zubereiten. Ein Geschmacksträger (z. B. Baumwollkompressen mit Kaffee angefeuchtet) in die Wangentasche gelegt, ermöglicht dem Betroffenen das Erleben des Geschmacks ohne gefährdet zu sein, sich zu verschlucken.
 - Wichtig ist hier die **Ernährungsbiografie:** Mag der Betroffene Kaffee? Was mag er? Welche Geschmackserlebnisse können ihm angeboten werden?
 - Diese Maßnahmen regen auch die Produktion von Verdauungssäften und die Darmbewegung an.
- **Weitere Optionen zur Deckung des Nahrungs- und Flüssigkeitsbedarfs sollten geprüft werden**
(z. B. Anlage einer Ernährungssonde).
 - Kommunikation mit den Angehörigen und dem Arzt
 - Gerade bei liegender Magensonde sollte die Pflege und Anregung des Mundes besonders beachtet werden.
- **Regelmäßige Gewichtskontrollen – Gewichtsverlust vermeiden**



Einfach und effektiv Tipps zur Verwendung von Trinknahrung

Allgemeine Tipps

- In ausreichendem Abstand zu den Mahlzeiten trinken.
- Gut schütteln.
- Nach dem Öffnen direkt aus der Flasche trinken oder in ein Glas oder ein geeignetes Trinkgefäß umfüllen.
- Leicht gekühlt servieren.
- Die herzhaften Varianten bevorzugt warm genießen. Die Geschmacksrichtungen Schokolade und Cappuccino schmecken auch erwärmt gut (max. 60 – 70° C; bitte nicht kochen).
- Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern und innerhalb von 24 Stunden verbrauchen.
- Trinknahrung kann auch in kleinen Portionen eingefroren und als Eis gegessen werden.

Tipps zum Anreichern von Speisen mit Trinknahrung

- Trinknahrung kann unter Joghurt, Quarkspeisen, Pudding etc. gerührt werden und gibt den Speisen damit eine Extraportion Energie und Nährstoffe.
- Energiereiche Frucht-Shakes können ganz einfach mit Trinknahrung und pürierten Früchten hergestellt werden.
- Trinknahrung kann als Ersatz für die Kaffeesahne in den Kaffee gegeben werden.
- Trinknahrung in neutralen Varianten eignet sich gut zum Einrühren in Soßen, Suppen oder Kartoffelbrei.
- Instant-Fertig-Produkte (Fix-Produkte, Pulvermischungen) können mit den neutralen Varianten der Trinknahrung zubereitet werden. Einfach die angegebene Menge Wasser durch Trinknahrung ersetzen.

Fresubin® Trinknahrungen

Gut versorgt, wenn es darauf ankommt.



Bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf



Fresubin® 2 KCAL Drink

- 400 kcal & 20 g Eiweiß pro 200 ml
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Waldfrucht, Aprikose-Pfirsich, Neutral, Spargel, Champignon, Tomate-Karotte
- Verordnungsfähig¹



Fresubin® 2 KCAL FIBRE Drink

- Enthält zusätzlich Ballaststoffe (3 g bzw. 3,2* g / 200 ml)
- Geschmacksrichtungen: Schokolade, Cappuccino, Lemon
- Verordnungsfähig¹

*Schokolade



Fresubin® 3.2 KCAL Drink

- Kleine Trinkmenge in der kompakten 125 ml Flasche
- 400 kcal & 20 g Eiweiß pro 125 ml
- Geschmacksrichtungen: Vanille-Karamell, Haselnuss, Mango, Cappuccino
- Verordnungsfähig¹

Zum Diätmanagement bei bestehender oder drohender Mangelernährung



Fresubin® PROTEIN ENERGY Drink

- 300 kcal & 20 g Eiweiß pro 200 ml
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Schokolade, Walderdbeere, Nuss, Cappuccino, Multifrukt
- Verordnungsfähig¹



Fresubin® YODRINK

- Joghurtfrischer Geschmack
- 300 kcal & 15 g Eiweiß pro 200 ml
- Geschmacksrichtungen: Aprikose-Pfirsich, Himbeere, Lemon
- Verordnungsfähig¹



Fresubin® 2 KCAL CRÈME

- Energiereiche Crème zum Löffeln
- 250 kcal & 12,5 g Eiweiß pro 125 g
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Schokolade, Walderdbeere, Cappuccino
- Verordnungsfähig¹

¹ Im außerklinischen Bereich zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnungsfähig: Bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung



Bei erhöhtem Energiebedarf



Fresubin® DESSERT FRUIT

- Energiereiche Crème mit Fruchtピューree zum Löffeln
- 200 kcal & 8,8 g Eiweiß pro 125 g
- Geschmacksrichtungen: Apfel, Apfel-Erdbeere, Apfel-Pfirsich
- Verordnungsfähig¹

Fresubin® ENERGY Drink

- 300 kcal & 11,2 g Eiweiß pro 200 ml
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Erdbeere, Waldfrucht, Schokolade, Cappuccino, Multifrucht, Neutral
- Verordnungsfähig¹



Fresubin® ENERGY FIBRE Drink

- Enthält zusätzlich Ballaststoffe (4 g/200 ml)
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Erdbeere, Schokolade, Banane, Kirsche, Karamell
- Verordnungsfähig¹

Zum Diätmanagement bei drohender oder bestehender Mangelernährung



Bei stark erhöhtem Energiebedarf



Calshake® POWDER

- Pulver zur Zubereitung mit Milch als energiereicher Shake
- Ergibt etwa 600 kcal pro verzehrfertiger Portion (ca. 315 ml)
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Erdbeere, Schokolade, Banane, Neutral
- Verordnungsfähig^{1,2}

Fresubin® 5 KCAL Shot

- Energiereiche Fetteemulsion
- 600 kcal pro 120 ml
- Zur ergänzenden Ernährung 3 – 4 Portionen à 30 ml pro Tag
- Geschmacksrichtungen: Lemon, Neutral
- Verordnungsfähig^{1,2}



¹ Im außerklinischen Bereich zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnungsfähig: Bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung

² Bei zusätzlich angeborenen Defekten im Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, z.B. Mukoviszidose



Bei eingeschränkter Verdauungsleistung



Survimed® OPD Drink

- Niedermolekulare Oligopeptiddiät
- Leicht verdauliche Rezeptur
- 200 kcal & 9,3 g Eiweiß pro 200 ml
- Geschmacksrichtung: Vanille
- Verordnungsfähig^{1,2}



ProvideXtra® Drink

- Niedermolekulare Oligopeptiddiät
- Leicht verdauliche Rezeptur
- Fruchtsaftartig
- Fett- und milcheiweißfrei, ballaststofffrei
- 300 kcal & 8 g pflanzliches Eiweiß pro 200 ml
- Geschmacksrichtungen: Johannisbeere, Kirsche, Orange-Ananas, Limone, Apfel
- Verordnungsfähig^{1,2}

¹ Im außerklinischen Bereich zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnungsfähig;

Bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung

² Bei zusätzlich vorliegender Fettverwertungsstörung oder Malassimilationssyndromen

³ Rezeptierung auf grünem Rezept / Privatrezept

* IDDSI – International Dysphagia Diet Standardisation Initiative, www.iddsi.org

Zum Diätmanagement bei drohender oder bestehender Mangelernährung



Bei Schluckbeschwerden



Fresubin® DYSPHAGO PLUS

- Angedickte Trinknahrung in honigartiger Konsistenz (entspricht IDDSI* Level 3: stark dickflüssig)
- 300 kcal & 20 g Eiweiß pro 200 ml
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Walderdbeere
- Verordnungsfähig¹



Thick & Easy™ Clear³

- Amylaseresistentes Instant-Andickungsmittel für Speisen und Getränke
- Stabile Konsistenz auch nach Speichelkontakt
- Klares Andicken
- Geschmacks- und geruchsneutral



Thick & Easy™³

- Instant-Andickungsmittel für Speisen und Getränke
- Gibt 98 % der gebundenen Flüssigkeit wieder frei
- Geschmacks- und geruchsneutral
- Einfache und schnelle Zubereitung

Auch **Fresubin 2 KCAL CRÈME**, **YOCRÈME** und **Fresubin DESSERT FRUIT** sind aufgrund der cremigen Konsistenz bei Schluckbeschwerden geeignet (IDDSI* Level 4: extrem dickflüssig).



Verordnungsfähigkeit

Trink- und Sondennahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten). Sie können vom Arzt verordnet werden, wenn Sie an einer **fehlenden oder eingeschränkten Fähigkeit zur ausreichenden normalen Ernährung** leiden und andere Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährungssituation nicht ausreichen. Sprechen Sie beim nächsten Besuch mit Ihrem behandelnden Arzt darüber.

Die Verordnungsfähigkeit zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen ist geregelt in der Arzneimittel-Richtlinie, Abschnitt I.



Musterrezept

Zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnungsfähige **Standardprodukte**

Standardprodukte im Sinne der Arzneimittel-Richtlinie (Kapitel I) des Gemeinsamen Bundesausschusses sind Elementardiäten (sog. Trinknahrungen) und Sondennahrungen, die **bei der überwiegenden Zahl der Indikationen für enterale Ernährung einsetzbar** sind.

Zum Beispiel:

- Fresubin 2 KCAL/ FIBRE Drink
- Fresubin ENERGY/ FIBRE Drink

Zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnungsfähige **Spezialprodukte**

Niedermolekulare Produkte bei **Fettverwertungsstörungen** oder **Malassimilations-syndrom**:

- Survimed OPD Drink
- ProvideXtra Drink

Diagnosen: ursächliche Grunderkrankung für die Ernährungstherapie: Fettverwertungsstörung oder Malassimilations-syndrom z. B. bei Kurzdarm-syndrom, AIDS-assoziierte Diarrhöen, Mukoviszidose

Spezielle Produkte für Patienten mit **angeborenen Defekten im KH- und Fettstoffwechsel**, z. B. Mukoviszidose:

- Calshake POWDER
- Fresubin 5 KCAL Shot

Diagnosen: ursächliche Grunderkrankung für die Ernährungstherapie: (z. B.) Mukoviszidose

Spezialprodukte für die Rezeptierung auf **grünem Rezept/Privatrezept**

- Thick & Easy Clear
- Thick & Easy

fresubin.de

Bietet Wissen und Service

Gut beraten, wenn es darauf ankommt.

- Umfangreiche Informationen zu den Fresubin Trinknahrungsprodukten
- Produktfinder – die passende Trinknahrung für Ihre Bedürfnisse
- Möglichkeit, die Trinknahrung direkt online zu bestellen
- Große Rezeptdatenbank für energiereiche Genussmomente
- Informationen rund um das Thema Mangelernährung



**HIER
REINKLICKEN:**



120279958 | © Lashko - Shutterstock.com

Checkliste

Planung eines Ernährungskonzeptes für Demente in Pflegeeinrichtungen

Diese Checkliste soll helfen, die zahlreichen wichtigen Fragen zu stellen, die im Vorfeld zu klären sind, wenn man ein besonderes Ernährungsangebot für demente Menschen erfolgsversprechend umsetzen will:

- 1 Welchen Personenkreis möchten wir mit dem besonderen Ernährungsangebot versorgen?
- 2 Um wie viele Personen handelt es sich?
- 3 Welche Ziele verfolgen wir mit dem besonderen Ernährungsangebot?
- 4 Welche Ressourcen (personell, finanziell) werden für das Angebot benötigt?
- 5 Kann das besondere Ernährungsangebot zunächst z. B. als Pilotprojekt auf einem Wohnbereich umgesetzt werden?
- 6 Welchen Zeitrahmen stellen wir uns für ein Pilotprojekt vor?
- 7 Wer übernimmt Verantwortung für das Pilotprojekt (z. B. „Tandem“ aus Küche und Pflege)?
- 8 Welche Bereiche (Pflege, Küche, Hauswirtschaft, etc.) müssen dafür zusammenarbeiten?
- 9 Wer muss mit wem sprechen?
- 10 Wie lässt sich das besondere Ernährungsangebot in die bestehenden Abläufe integrieren?
- 11 Was muss verändert werden?
- 12 Wo findet man geeignete Rezepte für z. B. Fingerfood oder das Anreichern von Gerichten?

- 13 Welche Angebote lassen sich z. B. auf dem Wohnbereich umsetzen?
- 14 Was kann in der Küche vorbereitet/zubereitet werden?
- 15 Welche hygienischen Vorüberlegungen sind auf dem Wohnbereich notwendig?

Gibt es in der Umgebung eine Einrichtung, die schon mit einem Ernährungskonzept für demente Menschen arbeitet? Können wir diese besuchen und ein Gespräch zum Erfahrungsaustausch anregen?

Was ist in Ihrer Einrichtung noch im Vorfeld abzuklären, um ein Ernährungskonzept für Demente erfolgreich umzusetzen?

Ergänzen Sie!

.....

.....

.....

.....

Es kann gelingen: Seien Sie kreativ und finden Sie gemeinsam Lösungen! Setzen Sie sich mit allen Beteiligten an einen Tisch oder probieren Sie einfach mal etwas aus!

.....

Checkliste Ernährungsbiografie

Je mehr Pflegende und Angehörige darüber Bescheid wissen, welche Gewohnheiten und Vorlieben der Betroffene beim Essen und Trinken hat, desto besser kann es gelingen, seine Bedürfnisse und Wünsche auch dann noch zu erfüllen, wenn er dies nicht mehr selbst äußern kann.

Lebensgeschichte und Essgewohnheiten

Wo hat der Betroffene bisher gelebt?

- Auf dem Land?
- In der Stadt?
- In Deutschland oder evtl. im Ausland?

In welcher Region?

Gab es Umzüge? Ja Nein

Hat der Betroffene an verschiedenen Orten gelebt? Ja Nein

Lebte der Betroffene in einer Familie?
Anzahl der Personen Ja Nein

Waren gemeinsame Mahlzeiten wichtig? Ja Nein

Gab es Rituale und Regeln bei den Mahlzeiten?
Denken Sie z. B. an Ja Nein

- Tischgebet
- Sprechen bei Tisch
- Musik
- Tischsitten
- Verhaltensregeln
- Atmosphäre
- Tischdekoration
- Geschirr/Besteck

Wenn ja, welche?



Gibt es beim Betroffenen besonders positive/negative Erfahrungen bezüglich Essen und Trinken? (wie z. B. Hunger ...) Welche? Ja Nein

Waren Naschereien üblich? Ja Nein

Hat der Betroffene selbst gerne gekocht? Ja Nein

Wann waren die üblichen Essenszeiten für
Frühstück? Mittagessen? Abendessen?

Welche Mahlzeiten waren kalt, welche warm?

Wo wurde die Mahlzeit jeweils eingenommen?

Welche Personen aßen zusammen?

Was gab es zu trinken?

Gab es nach warmen Hauptmahlzeiten einen Kaffee? Ja Nein

Gab es zu besonderen Anlässen bestimmte Mahlzeiten? z. B. Geburtstag, Freitag, Sonntag, Feiertage? Ja Nein

War es üblich, vor der Morgentoilette zu frühstücken? Ja Nein



fresubin.de

Bietet Wissen und Service

Gut beraten,
wenn es darauf ankommt.



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi Deutschland GmbH
Kundenberatung
61346 Bad Homburg
T 0800 / 788 7070
F 06172 / 686 8239
kundenberatung@fresenius-kabi.de
www.fresenius-kabi.de

wir helfen Menschen