

Optimale Unterstützung von Menschen mit Demenz in der genussvollen Ernährung

<https://pixabay.com/de/photos/tea-time-muffin-fr%C3%BChst%C3%BCck-hotel-1424178/>

Jeder Mensch braucht gesunde Ernährung, natürlich auch Menschen mit Demenz. Allerdings gibt es hier ein paar Herausforderungen, die eine lustvolle Ernährung und Essen als gesellschaftliches Event manchmal erschweren. Warum? Nun, Änderungen vollziehen sich aufgrund der Demenz.

- Vorlieben für Nahrungsmittel können sich ändern und daher manche Lieblings Speisen von Früher nicht mehr gegessen werden. (Geschmäcker ändern sich ja bei jedem Menschen, aber Menschen mit Demenz können dies vielleicht nicht mehr kommunizieren!)
- Vielleicht wird vergessen, dass vorhin gerade gegessen wurde oder Essen wird für später aufgehoben.
- Manchmal wird das Hungergefühl nicht mehr erkannt oder kann nicht mehr adäquat ausgedrückt werden.
- Zahnschmerzen oder Halsschmerzen (oder sonstige Schmerzen) können nicht mehr ausgedrückt werden, aber hindern beim Essen.
- Vielleicht wird auch die Speise selbst nicht mehr richtig erkannt oder am eigenen Teller gefunden und daher entweder gar nicht oder vom Teller der Tischnachbarin gegessen. (Wenn der Tischnachbarin beim Essen zugesehen wird, wird deren Essen erkannt und daher womöglich von diesem Teller gegessen.)

Um gut unterstützen zu können, sollte man daher:

- Auf die Reduktion der Umgebungsgeräusche achten (Radio und TV lenken ab vom Essen).
- Auf Vorlieben für Nahrungsmittel und Getränke sollte eingegangen werden.
- Wie und wo wird denn am liebsten gegessen?! Bei Tisch oder lieber wo anders? Lieber alleine oder in Gesellschaft?
- Auch auf die Tischgestaltung und das Geschirr sollte geachtet werden – Muster machen es schwer, das Essen zu erkennen und Genuss beim Essen zu erleben. Einfarbige Tischtücher und Geschirr ohne Muster sollte bevorzugt werden. Kontraste können beim Erkennen des Essens helfen.
- Womöglich ist die Brille auch nicht mehr in der richtigen Sehstärke?! (Das Auge isst mit.)
- Wenn Besteck nicht mehr so einfach verwendet werden kann, kann auf „Finger-Food“-Portionierung umgestiegen werden und die Autonomie beim Essen bleibt erhalten.

Sollten Menschen mit Demenz aufgrund ihres veränderten Durstgefühls nicht ausreichend trinken, so kann man darauf achten, ausreichend Obst, Joghurt, Kompott und Pudding sowie Suppen anzubieten. Dadurch wird auch viel Flüssigkeit aufgenommen.