



Essen und Trinken

Praxistipps für den Pflegealltag

Inhalt

Vorwort Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege	2
Vorwort PD Dr. Antje Tannen, Charité – Universitätsmedizin Berlin	3

Gut zu wissen

Warum sind Essen und Trinken so wichtig?	4
Wie ändern sich Essen und Trinken im Alter und bei Pflegebedürftigkeit?	4
Was braucht der Körper im Alter und bei Pflegebedürftigkeit?	5
Was bedeutet Selbstbestimmung bei der Ernährung?	6
Welche Grundregeln sollten beachtet werden?	8
Welche Ess- und Trinkhilfen gibt es?	10

Praxistipps

Orientierung geben	12
Mangelernährung vorbeugen	14
Flüssigkeitsmangel verhindern	16
Appetit anregen	18
Essen und Trinken anreichern	20
Kauproblemen begegnen	22
Mit Schluckbeschwerden umgehen	23
Verdauungsprobleme lindern	26

Unterstützung & Hilfen

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?	28
Wo gibt es Beratung und Unterstützung?	28
Quellen	31
Weitere ZQP-Produkte	32
Impressum	33

Liebe Leserinnen und Leser,

die Ernährung ist ein Leben lang maßgeblich für unsere Lebensqualität. Denn sie ist nicht nur sehr wichtig für die Gesundheit. Essen und Trinken tragen auch zu Genuss und Geselligkeit bei.

Im Alter kann sich der Umgang mit der Ernährung ändern. Gründe dafür sind zum Beispiel Appetitmangel, Probleme bei der Verdauung oder beim Kauen. Pflegebedürftige Menschen brauchen zudem Hilfe beim Essen und Trinken, um Gesundheit und Wohlbefinden bestmöglich zu erhalten.

Meist wird die Pflege zu Hause von Angehörigen und Menschen aus dem Freundeskreis und der Nachbarschaft übernommen. Sie bei der Bewältigung des Pflegealltags zu unterstützen, ist eine zentrale Aufgabe unserer Gesellschaft. Damit die Pflege gelingt, ist Wissen über Pflegeprobleme, Pflegetechniken und Hilfeangebote ganz entscheidend.

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat deshalb eine Ratgeberreihe für pflegende Angehörige erarbeitet. Alle Informationen und praktische Tipps für die Ernährung pflegebedürftiger Menschen in diesem Ratgeber sind qualitätsgesichert. Die Inhalte beruhen auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) sowie aktuellem Pflegefachwissen. Dazu gehört zum Beispiel der Expertenstandard des Deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). Der Ratgeber ersetzt allerdings keinesfalls ärztlichen oder pflegefachlichen Rat.

Dr. Ralf Suhr

Vorstandsvorsitzender des Zentrums für Qualität in der Pflege



Liebe Leserinnen und Leser,

die 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 Ernährungsbedürfnisse mit zunehmendem Alter oder bei bestimmten Erkrankungen ändern können. So kann es beispielsweise sein, dass Geschmackssinn oder Appetit abnehmen. Funktionelle oder kognitive Einbußen können etwa dazu führen, dass Einkaufen, Kochen oder Essen 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. Pflegenden Angehörigen erhalten fundierte Informationen und nützliche praktische Hilfestellung rund um das Thema Essen und Trinken bei pflegebedürftigen Menschen.

PD Dr. Antje Tannen MPH

Pflegewissenschaftlerin am CharitéCentrum 1 für Human- und Gesundheitswissenschaften, Einheit Klinische Pflegewissenschaft der Charité – Universitätsmedizin Berlin, Mitglied der Expertenarbeitsgruppe (DNQP) zur Entwicklung des Expertenstandards zum Ernährungsmanagement in der Pflege



Warum sind Essen und Trinken so wichtig?

Essen und Trinken sind ein Leben lang sehr bedeutsam für Körper, Geist und Seele. Der Körper erhält wichtige Nährstoffe und Energie, um gesund zu bleiben. Gleichzeitig trägt eine gut schmeckende Mahlzeit in netter Gesellschaft zu Freude und Wohlbefinden bei. Gerade im Alter und bei Pflegebedürftigkeit kann das Essen einen sehr hohen Stellenwert einnehmen.

Ohne eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung kann es zu einer Mangelernährung kommen. Folgen sind beispielsweise weniger Kraft, Müdigkeit und Kreislaufprobleme. Auch das Risiko für Stürze und Druckgeschwüre ist erhöht. Hinzu kommt die Gefahr, schneller krank und langsamer wieder gesund zu werden. Unbehandelt kann eine Mangelernährung sogar zum Tod führen.

Neben dem Essen ist das Trinken besonders wichtig. Der Körper braucht ausreichend Flüssigkeit, um Nährstoffe über das Blut zu den Organen zu transportieren und Giftstoffe auszuscheiden. Flüssigkeitsmangel kann beispielsweise zu Schwäche, Benommenheit, Verwirrtheit und sogar zu Kreislaufversagen führen.

Wie ändern sich Essen und Trinken im Alter und bei Pflegebedürftigkeit?

Im Alter und bei Pflegebedürftigkeit kann sich das Ess- und Trinkverhalten ändern. Die Gründe dafür sind vielfältig. Zum Beispiel werden Hunger, Durst, Gerüche und Geschmack schlechter wahrgenommen. Ältere pflegebedürftige Menschen essen und trinken mitunter zu wenig, weil sie keinen Appetit haben oder es mitunter vergessen. Depressive Verstimmungen und Einsamkeit können das noch verstärken. Mitunter erschweren allgemeine Schwäche oder Probleme beim Kauen, Schlucken oder der Beweglichkeit das Essen und Trinken.

In manchen Fällen ist eine spezielle Diät nötig, beispielsweise bei der Zuckerkrankheit (Diabetes), einer Nieren- oder Lebererkrankung. Eventuell werden mehr Energie und Nährstoffe benötigt. Zum Beispiel, wenn jemand große Wunden hat oder sehr unruhig ist, etwa bei Demenz.

Es ist wichtig, Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen, um richtig unterstützen zu können. Auch weitere gesundheitliche Probleme lassen sich dann besser vorbeugen.

Was braucht der Körper im Alter und bei Pflegebedürftigkeit?

Im Alter wird der Stoffwechsel langsamer. Der Fettanteil im Körper steigt und der Anteil der Muskelmasse sinkt. Insgesamt braucht der Körper weniger Energie. Aber Nährstoffe wie Vitamine sind weiterhin wichtig für die Gesundheit.

Es ist unterschiedlich, wie viel Energie und wie viele Nährstoffe ein pflegebedürftiger älterer Mensch benötigt. Das hängt unter anderem von der körperlichen Aktivität und den 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.

Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) aufgestellten Regeln geben Orientierung. Demnach gehören zu einer gesunden Ernährung zum Beispiel:

- abwechslungsreiche, überwiegend pflanzliche Lebensmittel
- 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag
- wenig Salz und Zucker
- wenn Fett, eher pflanzliche Öle und Streichfette
- Vollkornprodukte jeden Tag
- Milchprodukte jeden Tag
- nicht mehr als 600 Gramm Fleisch in der Woche
- Fisch 1 bis 2 Mal in der Woche
- etwa 1,5 Liter Wasser jeden Tag
- schonende Zubereitung, Zeit und Genuss beim Essen und Trinken

Weitere Informationen

Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.: www.dge.de

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

DGE-Praxiswissen – Essen und Trinken im Alter

Download und Bestellung: www.dge-medianservice.de

Was bedeutet Selbstbestimmung bei der Ernährung?

Pflegebedürftige Menschen haben das Recht, selbst über ihre Ernährung zu entscheiden. Ihr Wille muss jederzeit respektiert werden, selbst wenn dies ungesund ist. Beim Essen und Trinken darf es nicht zu Bevormundung oder Zwang kommen.



Bei der Pflege ist man gelegentlich unsicher, was richtig oder falsch ist. Das trifft besonders zu, wenn die pflegebedürftige Person sich nicht oder nicht eindeutig äußern kann. Dann gilt es herauszufinden, was sie will, und in diesem Sinne zu handeln. Jede Situation verlangt individuelles Abwägen. Allgemeingültige Regeln gibt es nicht.

Selbstbestimmung und Fehlernährung

Falsche Ernährung kann der Gesundheit schaden. Daher ist es wichtig, Veränderungen anzuregen. Dabei sollten Vorwürfe und Druck vermieden werden. Bei einer Fehlernährung ist ärztlicher oder pflegfachlicher Rat ratsam. Eine Ernährungsberatung (→ Seite 29) kann die Folgen einer Fehlernährung aufzeigen und dabei helfen, die Ernährung umzustellen. Spezielle Einrichtungen beraten bei Suchtproblemen, etwa zu Alkohol. Adressen sind auf der Internetseite der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) zu finden: www.dhs.de.

Selbstbestimmung und Mangelernährung

Isst und trinkt jemand über Tage oder Wochen sehr wenig, einseitig oder gar nichts, kann es zu einer Mangelernährung kommen (→ Seite 14). Um dies zu vermeiden, gilt es, Anzeichen frühzeitig ernst zu nehmen und Gründe herauszufinden: Möchte die Person nichts essen, weil sie Schmerzen oder keinen Appetit hat? Mag sie bestimmte Speisen nicht mehr? Oder verträgt sie diese weniger gut? Wichtig ist auch der Zeitpunkt: Lehnt sie seit Kurzem das Essen und Trinken ab? Oder isst und trinkt sie schon seit Längerem deutlich weniger? Manchmal sind Trauer, Depression und nachlassender Lebenswille Ursache dafür, dass Essen abgelehnt wird. Die Gründe können vielfältig sein. Sie lassen sich oft durch Fragen oder Beobachten herausfinden. Dann kann angemessen unterstützt werden.

Werden Essen und Trinken über Tage abgelehnt, sollte ärztlicher und pflegfachlicher Rat eingeholt werden. Das weitere Vorgehen wird dann möglichst gemeinsam abgestimmt. Entscheidend ist der Wille der pflegebedürftigen Person.

Selbstbestimmung und fortgeschrittene Demenz

Insbesondere in der späten Phase einer Demenz verändert sich das Ess- und Trinkverhalten meist sehr. Menschen mit Demenz sind dann vollständig auf Unterstützung angewiesen (→ Seite 13). Nicht selten wird das Essen ganz abgelehnt. Dann sollte das weitere Vorgehen mit allen an der Versorgung Beteiligten abgestimmt werden. Dazu gehören zum Beispiel Pflegefachpersonen, die Ärztin oder der Arzt. Menschen mit Demenz haben wie alle anderen das Recht, dass ihr Wille beachtet wird. Das gilt auch, wenn sie ihn nicht mehr eindeutig äußern können.

Unterstützung bedeutet gerade bei fortgeschrittener Demenz, bedürfnisgerechte Angebote zu machen und dabei einfallsreich zu sein. Es ist nicht sinnvoll, zum Essen oder Trinken zu überreden. Zwang darf unter keinen Umständen angewendet werden.

Niemand darf beim Essen bevormundet oder zum Essen gezwungen werden.

Selbstbestimmung und künstliche Ernährung

Aus medizinischer Sicht kann eine künstliche Ernährung über eine Sonde oder eine Infusion nötig sein. Es kommt vor, dass jemand nicht mehr selbst darüber entscheiden kann. Dann müssen dies der Arzt oder die Ärztin sowie diejenigen, die die pflegebedürftige Person vertreten, gemeinsam übernehmen. Dabei muss deren Wille beachtet werden. Dieser sollte bestenfalls vorab in einer Patientenverfügung festgelegt worden sein. Ist der Wille nicht bekannt, können Nutzen und Schaden zum Beispiel in einer ethischen Fallbesprechung abgewogen werden.

Weitere Informationen

Broschüre des AOK-Bundesverbands Künstliche Ernährung im Alter: Eine Entscheidungshilfe für Angehörige. Download: www.aok.de

Selbstbestimmung am Lebensende

Im Sterbeprozess wird das Essen oft unwichtig. Die Motivation zum Essen nimmt ab oder das Essen wird sogar abgelehnt. Fehlendes Hungergefühl, Übelkeit, Schmerzen, Schwäche oder mangelnder Lebenswille sind mögliche Ursachen dafür. Für Pflegende und Nahestehende ist das meist schwer zu akzeptieren.

Häufig müssen medizinische Maßnahmen wie künstliche Ernährung neu bewertet und eventuell beendet werden. Denn Essen und Trinken können den Körper in der letzten Phase des Lebens belasten. In jedem Fall sollte das Ess- und Trinkangebot den Wünschen und Bedürfnissen des sterbenden Menschen entsprechen.

Welche Grundregeln sollten beachtet werden?

Selbstbestimmung respektieren

Jeder Mensch hat das Recht, selbst zu bestimmen, was, wann und wie viel er isst oder trinkt. Unabhängig davon, ob 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 (↗ Seite 6).

Spezielle Anforderungen beachten

Manche Erkrankungen, zum Beispiel von Leber und Nieren, erfordern eine spezielle Ernährung oder eine bestimmte Trinkmenge. Dann ist es sehr wichtig, die ärztlich verordnete Diät zu beachten. So können weitere gesundheitliche Probleme vermieden werden. Sogar die Menge der Medikamente lässt sich oft verringern. Eine Ernährungsberatung kann dabei unterstützen, das Essen und Trinken bedarfsgerecht anzupassen (↗ Seite 29).

Selbstständigkeit unterstützen

Die Selbstständigkeit zu erhalten, ist eines der zentralen Ziele einer guten Pflege. Daher sollten Pflegende nur das übernehmen, was die pflegebedürftige Person nicht selbst tun kann. Essen und Trinken dauern dann vielleicht etwas länger. Aber so können Fähigkeiten erhalten und gefördert werden. Das stärkt Selbstständigkeit und Selbstvertrauen. Zudem bereitet es in der Regel Freude, aktiv zu sein und zum Beispiel zu kochen.

Gewohnheiten beibehalten

Manche Vorlieben bleiben ein Leben lang erhalten. Das kann zum Beispiel die Lieblingsmahlzeit sein oder die Tasse Kaffee am Morgen. Gewohnheiten sollten beibehalten werden. Sie bringen Freude, rufen gute Erinnerungen wach und geben das Gefühl von Sicherheit.

Zeitdruck vermeiden

Essen und Trinken können für pflegebedürftige Menschen anstrengend sein. Ausreichend Zeit und Geduld sind wichtig, damit Motivation und Freude erhalten bleiben. Pflegende sollten dazu anregen, langsam zu trinken und zu essen sowie sorgfältig zu kauen. Denn Zeitdruck und Stress erhöhen die Gefahr, sich zu verschlucken und Verdauungsstörungen zu bekommen.

Atmosphäre gestalten

Beim Essen und Trinken ist auch die Atmosphäre wichtig. Speisen und Getränke sollten schmackhaft und appetitlich angerichtet sein. Auch ein hübsch gedeckter Tisch und nette Gesellschaft können den Appetit anregen.



Für Sicherheit sorgen

Bestimmte Erkrankungen wie Schlaganfall oder Demenz können Schluckstörungen (↗ Seite 23) und Vergesslichkeit mit sich bringen. Dann können weitere gesundheitliche Probleme entstehen, etwa Mangelernährung (↗ Seite 14). Daher ist es wichtig, besonders aufmerksam zu unterstützen und Empfehlungen von Fachleuten zu beachten. Gleiches gilt beim Umgang mit speziellen Hilfsmitteln (↗ Seite 10).

Hygiene beachten

Um Krankheiten zu vermeiden, ist der richtige Umgang mit Lebensmitteln wichtig. Die Verpackung sollte unbeschädigt sein. Ältere Menschen mit Sehstörungen erkennen verdorbene Lebensmittel eventuell nicht. Daher ist es ratsam, den Kühlschrank und die Speisekammer regelmäßig zu prüfen. Die Kühlung sollte nur kurz unterbrochen werden. Zum Beispiel sollte Joghurt nicht mehrere Stunden auf dem Nachttisch stehen. Frische Lebensmittel müssen gründlich gesäubert und rasch verbraucht werden. Auch saubere Arbeitsflächen sind notwendig. Besonders wichtig ist es, sich mehrmals täglich die Hände zu waschen. Das gilt insbesondere vor der Zubereitung von Speisen und vor dem Essen.

Weitere Informationen

Merkblatt des Bundesinstituts für Risikobewertung Verbrauchertipps: Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt. Download: www.bfr.bund.de

Welche Ess- und Trinkhilfen gibt es?

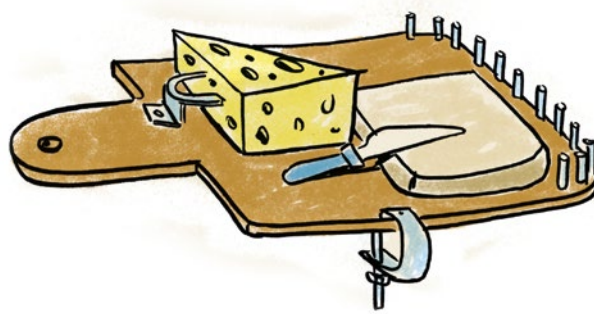
Hilfsmittel zum Essen und Trinken können pflegebedürftigen Menschen helfen, selbstständig zu bleiben und sich sicherer zu fühlen. Zugleich erleichtern sie Pflegenden das Anreichen der Nahrung. Bei der Auswahl von Ess- und Trinkhilfen ist es wichtig, fachlichen Rat einzuholen. Beratung erhält man zum Beispiel von Pflegefachpersonen, Schlucktherapeutinnen und -therapeuten oder im Sanitätsfachhandel.

Geschirr

Die Sehkraft lässt im Alter oft nach. Dann sind einfarbige Teller sinnvoll. Darauf sind die Speisen besser zu erkennen. Standfestes Geschirr mit erhöhtem Rand sorgt für mehr Sicherheit beim Essen. Thermo-Geschirr und Warmhalteteller können bei pflegebedürftigen Menschen vorteilhaft sein, die sehr langsam essen.



Tellerranderhöhung



Fixierbares Brett mit Rand

Besteck

Wenn Hände und Arme weniger kräftig oder beweglich sind, kann spezielles Besteck hilfreich sein. Es gibt zum Beispiel Messer, Gabeln und Löffel mit dicken geriffelten Griffen. Auch gebogenes Besteck ist erhältlich. Das Gewicht des Bestecks sollte gleichmäßig verteilt sein. Aufsteckbare Griffe sind in verschiedenen Längen erhältlich. Sie können in unterschiedlichen Winkeln am Besteck angebracht werden. Vertiefte Löffelschalen helfen, Flüssigkeiten sicherer in den Mund zu befördern.



Aufsteckbare dicke Griffe und gebogener Löffel

Trinkgefäße

Leichte Becher aus Kunststoff lassen sich mit wenig Kraft zum Mund führen. Mit Gläsern oder Porzellantassen hingegen kann man die Muskulatur trainieren.

Für Menschen, die den Kopf nicht gut bewegen können oder Probleme beim Schlucken haben, gibt es speziell geformte Gefäße: Beim sogenannten Nasenbecher (→ obere Abbildung) muss der Kopf beim Trinken nur leicht nach hinten geneigt werden. Das gilt auch für Becher mit breitem Rand und einer kleinen Öffnung im Deckel (→ mittlere Abbildung). Damit kann man leicht in kleinen Schlucken trinken. Durch sogenannte Schnabeltassen (→ untere Abbildung) gelangen Getränke hingegen unkontrolliert in Mund und Rachen. Daher sind diese für Menschen mit Schluckbeschwerden nicht geeignet.



Becher mit Griffen und Aussparung für die Nase



Becher mit kleiner Öffnung im Deckel und breiterem Rand



Becher mit Rillen, Deckel und verlängertem Trinkhalm

Orientierung geben

Schmecken, Sehen und Riechen sind wichtig beim Essen und Trinken. Im Alter lassen diese Sinne jedoch oft nach. Es fällt dann vielleicht schwer, sich beim Essen zu orientieren.

Bei Demenz ist die Wahrnehmung meist zusätzlich beeinträchtigt: Das Gefühl für Hunger und Durst kann verloren gehen. Es kommt oft zu Geschmacks- und Schluckstörungen. Menschen mit fortgeschrittener Demenz wissen häufig nicht, was mit dem Besteck zu tun ist. Vergesslichkeit, Bewegungsdrang oder die Verweigerung der Nahrung können dazu führen, dass sie nicht genug Nährstoffe, Kalorien und Flüssigkeit aufnehmen. Mangelernährung und Flüssigkeitsmangel sind dann die Folgen.

Tipps: In Vorbereitungen einbeziehen

- Beziehen Sie die pflegebedürftige Person in die Zubereitung der Mahlzeit ein. Sie kann beispielsweise zuschauen oder leichte Aufgaben übernehmen.
- Geben Sie Lebensmittel in die Hand, um sie zu tasten oder zu riechen.

Tipps: Sinne bei Geruchs- und Geschmacksproblemen anregen

- Verbreiten Sie Gerüche, die als angenehm empfunden werden, etwa von frischem Kaffee.
- Verwenden Sie aromatische Gewürze und frische Kräuter.
- Erinnern Sie daran, regelmäßig zu trinken. Mundtrockenheit kann den Geschmackssinn zusätzlich mindern. Befeuchten Sie gegebenenfalls den Mund regelmäßig.

Tipps: Klarheit schaffen, wenn das Sehen eingeschränkt ist

- Sorgen Sie am Essplatz für ausreichend Licht.
- Verzichten Sie eher darauf, Tisch und Teller zu dekorieren.
- Verwenden Sie einfarbiges Geschirr, das sich farblich vom Tisch oder einer einfarbigen Tischdecke abhebt. Auch Geschirr mit farbigem Rand kann die Orientierung erleichtern.
- Verwenden Sie standfestes Geschirr mit erhöhtem Rand sowie rutschfeste Unterlagen.
- Legen Sie alles, was während der Mahlzeit gebraucht wird, immer an die gleiche Stelle. Erklären Sie, wo sich Teller, Getränke und Besteck befinden.
- Ordnen Sie die verschiedenen Lebensmittel auf dem Teller mit Abstand voneinander an.
- Erklären Sie, was es zu essen gibt und wo es auf dem Teller liegt.
- Legen Sie Medikamente in einem kleinen, farbigen Becher oder auf einem Löffel bereit.

Tipps: Besondere Bedürfnisse bei Demenz beachten

- Zeigen Sie Fotos von Speisen, um herauszufinden, was die pflegebedürftige Person essen möchte.
- Stellen Sie Getränke und Speisen in kleinen Portionen gut sichtbar an verschiedenen Stellen bereit. Brot, Gemüse- oder Obststücke kann man auch im Gehen essen, etwa bei Unruhe.
- Bieten Sie bei erhöhtem Bewegungsdrang und Energiemangel (→ Seite 14) kalorienreiche Lebensmittel an. Reichern Sie Speisen mit Sahne, Butter oder Öl an. Als Getränke eignen sich Milchshakes, Fruchtmixgetränke (Smoothies) oder Kakao.
- Vermeiden Sie Saures und Bitteres. Dies wird häufig abgelehnt. Süßes wird meist bevorzugt. Fügen Sie dann Zucker zu herzhaften Speisen hinzu. Holen Sie aber vorher ärztlichen Rat ein, vor allem bei der Zuckerkrankheit (Diabetes).
- Verzichten Sie auf zu kalte und zu heiße Speisen und Getränke.
- Benennen Sie beim Servieren die Mahlzeit, etwa: „Heute gibt es Kartoffeln mit Erbsen“.
- Essen und trinken Sie gemeinsam.
- Akzeptieren Sie anderes Verhalten wie Essen mit Fingern oder Kauen mit offenem Mund.
- Regen Sie zum Essen und Trinken an: Verwenden Sie Ess- und Trinksprüche wie „Prost“ oder „Guten Appetit“. Stoßen Sie gemeinsam an. Oder geben Sie beim Einschenken das Gefäß in die Hand der pflegebedürftigen Person. Das Getränk darf nicht heiß sein.



Weitere Informationen

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

DGE-Praxiswissen – Essen und Trinken bei Demenz

Download und Bestellung: www.dge-medianservice.de

Ratgeber der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz

Ernährung in der häuslichen Pflege von Menschen mit Demenz

Download und Bestellung: www.deutsche-alzheimer.de

Mangelernährung vorbeugen

Ältere pflegebedürftige Menschen haben ein erhöhtes Risiko für Mangelernährung. Ist jemand zu wenig und verliert an Gewicht, spricht man von einem Energiemangel. Ein Nährstoffmangel liegt vor, wenn der Körper nicht genug Nährstoffe wie Vitamine erhält. Einen Nährstoffmangel können auch normal- oder übergewichtige Menschen haben.

Gründe für eine Mangelernährung sind zum Beispiel: Appetitmangel, Probleme beim Kauen oder Schlucken, Nebenwirkungen von Medikamenten und Vergesslichkeit. Mangelernährung kann auch auftreten, wenn das Nahrungsangebot und die Unterstützung nicht den Bedürfnissen der pflegebedürftigen Person entsprechen.

Anzeichen für Mangelernährung sind beispielsweise ungewollter Gewichtsverlust und eingefallene Wangen. Auch Müdigkeit, Schwäche und Antriebsmangel können darauf hinweisen. Folgen sind ein erhöhtes Risiko für Stürze und Infektionen, Kreislaufversagen bis hin zum Tod.

Lassen Sie sich bei Anzeichen für Mangelernährung ärztlich beraten. Holen Sie sofort Hilfe, wenn es innerhalb von Stunden oder Tagen zu Schwäche, Kreislaufproblemen und Verwirrtheit kommt.

Tipps: Ernährung und Gewicht beobachten

- Achten Sie auf ausgewogenes und regelmäßiges Essen und Trinken (↗ Seite 5).
- Kontrollieren Sie regelmäßig das Gewicht.
- Finden Sie mögliche Gründe heraus, wenn Sie Anzeichen für eine Mangelernährung feststellen.
- Bieten Sie Lieblingsgerichte an.
- Legen Sie Ernährungsziele fest, etwa die täglichen Mengen und das gewünschte Gewicht. Stimmen Sie die Ziele gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person, dem Arzt oder der Ärztin, und eventuell den Pflegefachpersonen ab.
- Nutzen Sie ein Ernährungsprotokoll.



Tipps: Ernährung speziell bei Energiemangel anpassen

- Bieten Sie mehrmals täglich kleine, nährstoff- und energiereiche Snacks an. Das können beispielsweise Käsewürfel, Fruchtriegel, Windbeutel, Joghurt oder Kuchen sein. Platzieren Sie diese bei Bedarf gut sichtbar an verschiedenen Stellen.
- Reichen Sie zu den Mahlzeiten einen Nachtisch.
- Reichern Sie Speisen mit hochwertigen Ölen aus Raps, Nüssen oder Samen an. Auch Sahne, Butter oder Crème fraîche sind geeignet. Holen Sie dazu ärztlichen Rat ein.
- Bieten Sie fett- und proteinreiche Produkte an. Dazu gehören Getreidebrei, Ei, Erdnüsse oder Hülsenfrüchte, etwa Linsen.
- Bieten Sie energiereiche Getränke an. Dazu zählen Frucht- und Gemüsesäfte, Kakao, Milchshakes oder Fruchtmixgetränke (Smoothies) aus frischem Obst und Gemüse.
- Richten Sie Essen auf einem großen Teller an. Füllen Sie ihn mit kleinen Portionen, um mit großer Menge nicht zu überfordern.
- Bieten Sie vor dem Schlafengehen einen kleinen Imbiss an.
- Lassen Sie sich zu spezieller Kost wie Trinknahrung ärztlich beraten. Sie enthält lebensnotwendige Nährstoffe und ist in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich.



Tipps: Ernährung speziell bei Nährstoffmangel anpassen

- Bieten Sie abwechslungsreiche Mahlzeiten und Getränke an (→ Seite 5).
- Achten Sie auf eine schonende Zubereitung. Erwärmen Sie Speisen nicht mehrfach.
- Verwenden Sie möglichst frische und pflanzliche Zutaten. Bieten Sie als Snack Lebensmittel mit vielen Vitaminen und Spurenelementen an wie Obst und Gemüse.
- Holen Sie ärztlichen Rat ein, ob Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind, etwa mit Vitaminen oder Mineralstoffen.

Weitere Informationen

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

DGE-Praxiswissen – Mangelernährung im Alter

Download und Bestellung: www.dge-medianservice.de

Flüssigkeitsmangel verhindern

Ältere Menschen haben oft weniger Durst und trinken weniger. Dadurch kann es schnell zu Flüssigkeitsmangel kommen. Auch entwässernde Medikamente oder Durchfall können dazu führen. Oftmals trinken pflegebedürftige Menschen auch bewusst weniger, um nicht so oft zur Toilette zu müssen. Dabei ist trinken lebensnotwendig: Ohne Flüssigkeit kommt ein gesunder Mensch nur etwa 2 bis 4 Tage aus.



Anzeichen für Flüssigkeitsmangel sind starke Müdigkeit, Schwäche, Kopfschmerzen und Schwindel. Gleiches gilt für ungewohnte Vergesslichkeit und plötzliche Verwirrtheit. Auch Mundtrockenheit, Verstopfung oder stark konzentrierter Urin sind Anzeichen. Bleiben beim leichten Anheben der Hautfalten auf dem Handrücken stehen, weist dies ebenfalls auf Flüssigkeitsmangel hin.

Lassen Sie sich bei Anzeichen für Flüssigkeitsmangel ärztlich beraten. Holen Sie sofort Hilfe, wenn es innerhalb von Stunden oder Tagen zu Schwäche, Kreislaufproblemen und Verwirrtheit kommt.

Tipps

- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person etwa 1,5 Liter am Tag trinkt. Wenn sie sich viel bewegt, sollte es sogar mehr sein, etwa bei starker Unruhe. Aber: Halten Sie die ärztlich verordnete Flüssigkeitsmenge ein, etwa bei Herz- oder Nieren-Erkrankungen.
- Nutzen Sie ein Trinkprotokoll, um die Menge zu kontrollieren.
- Stellen Sie die tägliche Trinkmenge morgens bereit, wenn nötig im Kühlschrank.
- Bieten Sie unterschiedliche Getränke an wie Wasser, Kräuter- und Früchtetees, Säfte oder Saftschorlen. Reichen Sie Getränke, die die pflegebedürftige Person besonders mag.
- Bieten Sie wasserreiche Lebensmittel und Speisen an wie Suppe, Melone, Gurke, Tomate oder Pfirsich.

- Sorgen Sie dafür, dass ein volles Trinkgefäß immer in Griffweite steht.
- Füllen Sie leere Trinkgefäße zügig auf.
- Lassen Sie Getränkeflaschen in Reichweite stehen.
- Regen Sie zum Essen und Trinken an: Verwenden Sie Ess- und Trinksprüche wie „Zum Wohl“ oder „Guten Appetit“. Oder geben Sie beim Einschenken das Gefäß in die Hand. Das Getränk darf nicht heiß sein.
- Bieten Sie bei Bedarf Hilfsmittel an, um das selbstständige Trinken zu fördern (↗ Seite 10).
- Verwenden Sie bei Sehstörungen farbige Trinkgefäße. Sie sollten sich farblich vom Tisch oder einer einfarbigen Tischdecke abheben.

Wenn es heiß ist, kann es schneller zu Flüssigkeitsverlust kommen. Dann sind natriumreiche Mineralwasser, Tee sowie kühle, nicht kalte Getränke besonders gut geeignet.

Weitere Informationen

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

DGE-Praxiswissen – Trinken im Alter

Download und Bestellung: www.dge-medianservice.de

Appetit anregen

Verminderter Appetit gehört bei älteren pflegebedürftigen Menschen oft zum Alltag. Dies kann unterschiedliche Gründe haben: Beispielsweise verändert sich im Alter die Ausschüttung jener Hormone, die uns Sättigung, Hunger und Durst empfinden lassen. Auch Geruchs- und Geschmackssinn verändern sich. Zudem können Beschwerden bei der Verdauung oder beim Schlucken, Erkrankungen, Schmerzen oder Nebenwirkungen von Medikamenten den Appetit mindern. Nicht selten tragen auch psychische Verstimmungen oder Einsamkeit dazu bei.



Appetitmangel wirkt sich nicht nur negativ auf das Wohlbefinden aus. Er ist auch Hauptursache von Mangelernährung (➔ Seite 14). Wer weniger isst, kann sehr schnell Gewicht verlieren. Dies ist besonders für Menschen gefährlich, die bereits Untergewicht haben. Daher sind stetige Gewichtskontrolle und Beobachtung gefragt.

Holen Sie bei tagelang anhaltendem Appetitmangel ärztlichen Rat ein.

Tipps

- Regen Sie zum Essen an. Bereiten Sie etwa Lieblingsgerichte zu.
- Bereiten Sie das Essen gemeinsam zu. Lassen Sie sich helfen. Und ermuntern Sie zum Naschen.
- Bieten Sie mehrere kleine Mahlzeiten und Snacks über den Tag verteilt an. Das können etwa Käsewürfel, Gemüsestücke und schnittfeste Aufläufe sein.
- Verwenden Sie aromatische Gewürze und frische Kräuter.
- Gestalten Sie den Essplatz einladend: ruhig, bequem, aufgeräumt, sauber und hell.
- Vermeiden Sie unangenehme Essensgerüche. Lüften Sie vor dem Essen kräftig. Lassen Sie Essensreste nicht im Zimmer stehen.

- Bieten Sie Speisen an, die weniger riechen, wenn die pflegebedürftige Person sehr geruchsempfindlich ist.
- Richten Sie kleine Portionen auf großen Tellern an. Große Mengen können überfordern.
- Essen Sie gemeinsam.
- Planen Sie Ruhe und Zeit für das Essen ein.
- Führen Sie ein Ernährungsprotokoll, um Mangelernährung frühzeitig zu erkennen.
- Holen Sie ärztlichen Rat ein, ob Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag unter anderem mit Tipps bei Appetitmangel

Download und Bestellung: www.zqp.de

Essen und Trinken anreichern

Pflegebedürftige Menschen brauchen meist Hilfe beim Essen und Trinken. Wie viel Hilfe nötig ist, hängt von ihren körperlichen und geistigen Fähigkeiten ab. Auch das aktuelle Befinden spielt oft eine Rolle.

Grundsätzlich gilt es, die Selbstständigkeit zu fördern, zum Beispiel mit mundgerechten Speisen oder Hilfsmitteln. Pflegende sollten anleiten und nur übernehmen, was die pflegebedürftige Person nicht mehr kann. Auch wenn die Mahlzeiten dadurch länger dauern.

Lassen Sie sich bei Schmerzen oder Problemen beim Kauen oder Schlucken ärztlich beraten.

Tipps: Auf die Mahlzeit vorbereiten

- Besprechen Sie mit der pflegebedürftigen Person, wann und was sie essen möchte. Sorgen Sie für Ruhe, angenehmes Licht und eine behagliche Temperatur.
- Fragen Sie nach, ob die pflegebedürftige Person vor dem Essen zur Toilette oder sich die Hände waschen möchte.
- Bieten Sie an, sich den Mund auszuspülen oder die Zähne zu putzen. Unterstützen Sie bei Bedarf dabei, die Zahnprothese zu reinigen oder einzusetzen.
- Helfen Sie dabei, sich bequem und aufrecht hinzusetzen. Erhöhen Sie das Kopfteil auf mindestens 30 Grad, wenn die Mahlzeit im Bett stattfindet. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper und das Hüftgelenk gebeugt im „Knick“ des Bettes ruhen. Stützen Sie auf Wunsch Arme, Füße oder Kniekehle durch ein Kissen.
- Stellen Sie sich einen Stuhl bereit, damit Sie nebeneinander sitzen können.
- Füllen Sie das Trinkgefäß nur zur Hälfte, wenn die pflegebedürftige Person stark zittert.
- Schützen Sie, wenn gewünscht, die Kleidung mit einer Serviette.
- Bereiten Sie die Mahlzeit so vor, dass die pflegebedürftige Person möglichst selbstständig essen und trinken kann:
 - Legen Sie Geschirr und Besteck in Griffweite.
 - Bieten Sie bei Bedarf geeignete Hilfsmittel an (→ Seite 10), etwa gebogene Strohhalm.
 - Öffnen Sie bei Bedarf Verpackungen.
 - Servieren Sie Häppchen.

Tipps: Essen und Trinken anreichen

- Kontrollieren Sie die Temperatur von Kost und Getränken.
- Achten Sie darauf, dass der Kopf beim Essen und Trinken leicht nach vorne gebeugt ist.
- Stützen Sie bei Bedarf mit einer Hand den Ellenbogen, mit der anderen die Hand.
- Richten Sie sich beim Tempo und bei der Menge nach der pflegebedürftigen Person. Drängen Sie nicht. Bieten Sie den nächsten Bissen erst an, wenn der Mund leer ist.
- Streichen Sie gegebenenfalls mit dem Löffel über die Unterlippe, um den Mund zu öffnen.
- Tupfen Sie die Lippen gleich ab, wenn etwas aus dem Mund herausläuft.
- Bieten Sie Getränke nach Bedarf vor, während und nach dem Essen an.
- Reichen Sie Flüssigkeiten schluckweise an, wenn nötig in angedickter Form.
- Vermeiden Sie hastiges Trinken, indem Sie das Trinkgefäß nach jedem Schluck absetzen.



Tipps: Mahlzeit beenden

- Bieten Sie an, sich die Hände und den Mund zu waschen oder die Zähne zu putzen.
- Achten Sie bei Problemen mit Sodbrennen oder Aufstoßen darauf, dass die pflegebedürftige Person mindestens 20 Minuten nach dem Essen aufrecht sitzen bleibt.
- Ermöglichen Sie Ruhe.

Kauproblemen begegnen

Ältere Menschen haben oftmals Probleme beim Kauen. Gründe sind meist fehlende Zähne, schlecht sitzende Prothesen, Schmerzen oder Lähmungen, etwa nach einem Schlaganfall. Probleme können außerdem entstehen, wenn altersbedingt weniger Speichel produziert oder die Kaumuskeln schwächer werden. Viele Menschen haben dann weniger Appetit, essen weniger oder zu einseitig. Eine Folge kann Mangelernährung sein.

Kauprobleme sollten zahnärztlich untersucht und behandelt werden.

Tipps

- Lassen Sie den Sitz der Zahnprothese regelmäßig zahnärztlich prüfen und wenn nötig korrigieren.
- Holen Sie bei Veränderungen der Mundschleimhaut ärztlichen oder zahnärztlichen Rat ein, etwa bei Entzündungen.
- Bieten Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag an. Reichen Sie zwischendurch Häppchen.
- Vermeiden Sie harte Speisen wie Knäckebrot und Obst mit fester Schale.
- Bieten Sie weiche Kost an wie Cremesuppen, oder gedünstetes Gemüse. Auch Kartoffelbrei, Nudeln oder Milchprodukte sind geeignet.
- Pürieren Sie bei starken Kauproblemen einzelne Lebensmittel. Achten Sie darauf, dass es trotzdem appetitlich aussieht (↗ Kasten Seite 24).
- Vermeiden Sie bei Entzündungen saure, scharfe oder heiße Speisen und Getränke.
- Führen Sie ein Ernährungsprotokoll, um Mangelernährung frühzeitig zu erkennen. Prüfen Sie regelmäßig das Gewicht. Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Sie Anzeichen einer Mangelernährung wahrnehmen (↗ Seite 14).
- Lassen Sie sich ärztlich beraten, ob Nahrungergänzungsmittel sinnvoll sind.



Weitere Informationen

Broschüren der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

DGE-Praxiswissen – Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter

DGE-Praxiswissen – Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen

Download und Bestellung: www.dge-medianservice.de

ZQP-Ratgeber Mundpflege – Praxistipps für den Pflegealltag

Download und Bestellung: www.zqp.de

Mit Schluckbeschwerden umgehen

Schluckstörungen gehen bei älteren pflegebedürftigen Menschen häufig auf Erkrankungen zurück. Dazu gehören zum Beispiel Schlaganfall, Demenz, Morbus Parkinson oder Tumore in der Speiseröhre. Aber auch eine geringere Speichelproduktion sowie Entzündungen in Mund und Rachen sind Ursachen für Schluckstörungen.

Anzeichen für Schluckstörungen sind: beim Essen und Trinken aufstoßen, husten oder sich häufig verschlucken. Gleiches gilt für Heiserkeit, eine „gurgelnde“ Aussprache und häufiges Räuspern. Hinzu kommt das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben oder keine Luft zu bekommen. Auch wenn Speichel aus dem Mund fließt oder Essensreste im Mund bleiben, deutet das auf eine Schluckstörung hin.

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. Wenn Nahrung in die Luftröhre gelangt, kann eine Lungenentzündung auftreten.

Sind Kauen und Schlucken kaum oder gar nicht mehr möglich, kann die Ernährung über eine Sonde erfolgen. Die spezielle flüssige Kost wird über einen dünnen Schlauch durch die Nase, den Mund oder die Bauchdecke verabreicht. In der Regel übernimmt das ein ambulanter Pflegedienst. Auch Angehörige können Sondenkost verabreichen, wenn sie dazu eine Anleitung erhalten haben und die fachgerechte Versorgung sichergestellt ist.

Holen Sie bei Schluckbeschwerden ärztlichen Rat ein. Unterstützung beim Umgang erhalten Sie bei Schlucktherapeutinnen und -therapeuten sowie bei der Ernährungsberatung.

Tipps: Essen und Getränke auswählen

- Planen Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag ein.
- Vermeiden Sie bei übermäßigem Speichel saure Getränke und Speisen. Sie regen die Speichelproduktion an. Das kann bei Schluckstörungen zum Verschlucken führen.
- Vermeiden Sie feste sowie sehr flüssige Speisen und Getränke. Dicken Sie flüssige Speisen und Getränke mit einem speziellen Pulver an. Stimmen Sie dies mit einem Arzt, einer Ärztin oder Schlucktherapeutinnen und -therapeuten ab. Sogenannte Dickungsmittel sind geschmacksneutral und beispielsweise in Apotheken erhältlich.
- Bieten Sie weiche Kost an wie Cremesuppen, Avocados, gedünstetes Gemüse oder Kartoffelbrei. Achten Sie dabei auf Abwechslung.
- Bieten Sie dickflüssige Säfte wie Pfirsichsaft an.

- Servieren Sie bei starken Schluckproblemen pürierte oder passierte Kost. Achten Sie darauf, dass sie trotzdem appetitlich aussieht (↗ Kasten).
- Verzichten Sie auf faserige, krümelige, trockene oder stückige Lebensmittel wie Reis oder Kekse.
- Achten Sie darauf, dass die Speisen nicht zugleich flüssige und feste Bestandteile haben. Ungeeignet sind beispielsweise Eintöpfe.

Passierte und pürierte Kost appetitlicher gestalten:

- Nutzen Sie Spritzbeutel oder Formen, um Essen anzurichten.
- Stellen Sie eine kleine Portion auf den Tisch, die nicht püriert oder passiert ist.
- Nutzen Sie die unterschiedlichen Farben der Lebensmittel.

Tipps: Beim Essen und Trinken unterstützen

- Achten Sie auf übermäßigen Speichel in Mund und Rachen sowie laute oder rasselnde Atemgeräusche. Reichen Sie dann keine Speisen oder Getränke. Holen Sie ärztlichen Rat ein.
- Sorgen Sie für eine ruhige, angenehme Atmosphäre. Vermeiden Sie Ablenkung wie Gespräche und Fernsehen.
- Stellen Sie Hilfsmittel bereit, etwa einen Nasenbecher (↗ Seite 10).
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung. Der Kopf sollte leicht nach vorn gebeugt sein.
- Achten Sie darauf, dass nicht zu viel auf einmal im Mund ist. Verwenden Sie zum Essen beispielsweise einen Teelöffel.
- Vermeiden Sie hastiges Trinken. Setzen Sie den Becher nach jedem Schluck ab.
- Regen Sie wenn nötig den Schluckreiz an. Drücken Sie dazu mit der Löffelunterseite auf die Zungenmitte.



- Reichen Sie den nächsten Schluck oder Bissen erst, wenn Mund und Rachen vollständig leer sind.
- Achten Sie nach dem Schlucken auf eine „gurgelnde“ Aussprache sowie laute oder rasselnde Atemgeräusche. Bitten Sie dann, zu husten und ohne Nahrung erneut zu schlucken. Brechen Sie die Mahlzeit ab, wenn keine Besserung eintritt. Holen Sie ärztlichen Rat ein.

Tipps: Mahlzeit beenden

- Achten Sie darauf, dass nach dem Essen keine Essensreste mehr im Mund sind.
- Achten Sie darauf, dass die pflegebedürftige Person mindestens 20 Minuten aufrecht sitzen bleibt, um Aufstoßen zu vermeiden.
- Bieten Sie an, sich die Hände und den Mund zu waschen oder die Zähne zu putzen.

Weitere Informationen

Broschüre der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

DGE-Praxiswissen – Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter

Download und Bestellung: www.dge-medianservice.de

Verdauungsprobleme lindern

Blähungen, Völlegefühl und Verstopfungen sind häufige Verdauungsprobleme. Sie können zum Beispiel Bauchschmerzen oder Appetitmangel hervorrufen. Die Ursache ist oft Bewegungsmangel. Außerdem wird die Darmmuskulatur im Alter schwächer und die Verdauung wird langsamer.

Zu Verstopfungen führen zudem häufig Flüssigkeitsmangel sowie eine ballaststoffarme Ernährung. Aber auch Darm- und Stoffwechselerkrankungen, Demenz oder Depressionen können Gründe sein. Zudem können manche Medikamente die Darmtätigkeit verlangsamen, etwa Morphin, Schlaf- oder Beruhigungsmittel.

Blähungen und Völlegefühl entstehen häufig durch blähende Lebensmittel, schnelles Essen oder starke Verstopfungen. Aber auch Magen-Darm-Infekte oder Medikamente wie Antibiotika und Abführmittel können dazu beitragen.

Nicht selten sind die Verdauungsprobleme auch auf ein Reizdarmsyndrom zurückzuführen. Dabei reagiert der Darm besonders empfindlich auf Sorgen oder Stress.



Holen Sie bei anhaltenden Beschwerden, Schmerzen, einer harten Bauchdecke oder Blut im Kot ärztlichen Rat ein.

Tipps: Verdauungsprobleme vermeiden

- Motivieren Sie zur regelmäßigen Bewegung. Gehen Sie nach Möglichkeit täglich gemeinsam spazieren. Gymnastik ist auch im Sitzen oder im Bett möglich.
- Prüfen Sie, welche Lebensmittel schlecht vertragen werden. Verzichten Sie darauf.
- Wechseln Sie nach ärztlicher Beratung gegebenenfalls Sonden-, Trink- und Aufbaunahrung.
- Lassen Sie sich ärztlich beraten, wenn sich Medikamente auf die Verdauung auswirken.

Tipps: Blähungen und Völlegefühl lindern

- Vermeiden Sie blähende und schwer verdauliche Lebensmittel. Dazu gehören Zwiebeln, fettes Fleisch, sehr frisches Brot, Paniertes sowie Frittiertes.
- Regen Sie die Verdauung mit Kräutertee an: Zwischen den Mahlzeiten eignet sich ein Anis-Fenchel-Kümmel-Tee. Zu den Mahlzeiten können Sie etwa einen Tee aus Pfefferminze, Melisse und Kamille anbieten.
- Bieten Sie mehrmals täglich kleine Mahlzeiten und Snacks an.
- Vermeiden Sie Getränke mit viel Kohlensäure.
- Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre beim Essen. Regen Sie dazu an, langsam zu essen und gut zu kauen.

Tipps: Auf Verstopfung reagieren

- Sorgen Sie für eine ballaststoffreiche Ernährung. Empfohlen werden mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. Bieten Sie schrittweise mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte an. Obst und Gemüse können Sie mit etwas Wasser auch zu einem Mix-Getränk (Smoothie) verarbeiten.
- Achten Sie auf ausreichendes Trinken (→ Seite 16). Dadurch können Ballaststoffe besser wirken.
- Verzichten Sie auf stopfende Lebensmittel wie Bananen, geriebene Äpfel, Schwarztee oder Kakao.
- Bieten Sie Lebensmittel an, die abführend wirken. Dazu gehören Buttermilch, Kefir, Rhabarber- oder Sauerkrautsaft, getrocknete Pflaumen oder Pfirsiche.
- Setzen Sie abführende Mittel wie Probiotika oder Milchzucker. Holen Sie vorab ärztlichen Rat ein.
- Regen Sie die Verdauung mit Flohsamenschalen an.

Weitere Informationen

ZQP-Ratgeber Inkontinenz – Praxistipps für den Pflegealltag sowie

Naturheilmittel – Praxistipps für den Pflegealltag

Download und Bestellung: www.zqp.de

Broschüren der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

Angepasste Vollkost sowie Essen und Trinken bei chronischer Verstopfung

Download und Bestellung: www.dge-medien-service.de

Wann ist ärztlicher Rat besonders wichtig?

Beschwerden müssen grundsätzlich ernst genommen werden. Sie sollten zügig der Ärztin oder dem Arzt sowie gegebenenfalls den Pflegefachpersonen mitgeteilt werden.

Bei folgenden Anzeichen ist es wichtig, sofort ärztlichen Rat einzuholen:

- ungewohnt starke Müdigkeit oder Schwäche
- Schwindel und Kreislaufprobleme
- starke Übelkeit oder Erbrechen, Durchfall
- ungewohnte Verwirrtheit
- Benommenheit oder Bewusstlosigkeit

Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

Beratung zur Pflege

Pflegebedürftige Menschen haben Anspruch auf kostenlose professionelle Pflegeberatung. Auch Angehörige können diese auf Wunsch der pflegebedürftigen Person nutzen. Die Beratung soll umfassend über Ansprüche und Angebote rund um die Pflege informieren. Dabei können zum Beispiel Fragen zu finanziellen Leistungen, zu Hilfsmitteln, zur Wohnungsanpassung oder zur Entlastung von der Pflege (→ Seite 29) geklärt werden. Welche Leistungen aus der Pflegeversicherung pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen erhalten, richtet sich nach dem Pflegegrad. Er wird durch die Pflegekasse beziehungsweise private Pflegeversicherung festgestellt.



Eine erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Pflege sind die gesetzlichen Pflegekassen und privaten Pflegeversicherungen sowie örtliche Beratungsstellen. Dazu gehören die Pflegestützpunkte oder compass private pflegeberatung.

Informationen speziell zu Demenz bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz: www.deutsche-alzheimer.de. Kostenlose Beratung erhalten Sie am Alzheimer-Telefon: 030/25 93 79 514.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie mit der Datenbank des ZQP finden (→ Seite 32). Damit können Sie auch gezielt nach Beratungsthemen suchen, zum Beispiel zu Demenz oder zur Anpassung des Wohnraums.

Beratung zur Ernährung

Welche Lebensmittel sind gesund? Wie sollten sie zubereitet werden? Worauf muss man bei einer bestimmten Erkrankung besonders achten? Bei all diesen Fragen ist eine Ernährungsberatung hilfreich. Sie kann einzeln oder in der Gruppe stattfinden. Auf Antrag übernehmen die Krankenkassen oder privaten Krankenversicherungen in bestimmten Fällen die Kosten. Der Antrag muss vor Beginn der Beratung gestellt werden. Außerdem wird eine ärztliche Bescheinigung über die medizinische Notwendigkeit benötigt.

Empfehlenswert sind Beratungen bei Fachpersonen für Diät-Assistenz oder Ernährungswissenschaft mit entsprechender Zusatzqualifikation. Adressen finden Sie beispielsweise auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.:

www.dge.de/service/ernaehrungsberater-dge.

Schulungen und Kurse

In Pflegeschulungen und -kursen erhalten pflegende Angehörige praktisches Wissen rund um die Pflege. Sie lernen zum Beispiel wichtige Handgriffe, den Umgang mit Hilfsmitteln oder die richtige Haltung, um den Rücken zu schonen. Auch Wissen zu Gesundheit und Hygiene wird vermittelt. Auf Wunsch findet die Schulung zu Hause statt. Informieren Sie sich über Angebote bei der Pflegekasse oder der privaten Pflegeversicherung.

Hilfsmittel zum Essen und Trinken

Hilfsmittel wie spezielles Geschirr oder Besteck können die Pflege erleichtern und zur Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen beitragen. Die meisten Hilfsmittel sind im Sanitätsfachhandel oder über das Internet erhältlich. Auf Antrag übernehmen die Pflegekassen oder privaten Pflegeversicherungen in bestimmten Fällen die Kosten. Bei der Auswahl können zum Beispiel Pflegefachpersonen beraten.

Lieferdienste

Mobile Dienste wie „Essen auf Rädern“ bringen warme, gekühlte oder tiefgefrorene Speisen nach Hause. Das kann den Alltag sehr erleichtern. Eine Checkliste zur Auswahl eines Anbieters finden Sie auf der gemeinsamen Internetseite der Verbraucherzentralen: www.verbraucherzentrale.de/kriterien-essen-auf-raedern.

Entlastung für pflegende Angehörige

Die Pflegeversicherung sieht eine ganze Reihe von Unterstützungsangeboten für pflegende Angehörige vor. Dazu gehören zum Beispiel die Ersatzpflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege oder Nachtpflege und die Unterstützung durch ambulante Pflegedienste. Außerdem haben pflegende Angehörige einen Anspruch auf eine Auszeit, um Beruf und Pflege miteinander vereinbaren zu können.

Entlastung für die Seele bieten die örtlichen Familienberatungsstellen der Kirchen und Nachbarschaftsvereine an. Psychologische Beratung kann in der hausärztlichen Praxis vermittelt werden. Eine kostenlose psychologische Onlineberatung finden Sie auf

www.pflegen-und-leben.de. Die Broschüre Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) bietet Informationen und praktische Tipps. Diese können Sie über www.bagso.de bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

Angehörigen- und Selbsthilfegruppen

Vielerorts gibt es Angehörigen- und Selbsthilfegruppen. Dort treffen sich pflegende Angehörige, tauschen sich aus und helfen sich dadurch gegenseitig. Bei der Suche können zum Beispiel Pflegestützpunkte, compass private pflegeberatung, ambulante Pflegedienste oder die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz unterstützen. Regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen helfen dabei, eine Gruppe zu finden. Zur Suche nach Adressen können Sie die ZQP-Datenbank nutzen (↗ Seite 32).

Unterstützung im akuten Konfliktfall

Einen anderen Menschen zu pflegen, kann sehr anstrengend sein. Manchmal wird es zu viel und das Fass droht überzulaufen. Das Onlineportal www.pflege-gewalt.de liefert praktische Tipps und informiert über Unterstützungsangebote. Zudem wird das jeweils aktuell erreichbare Hilfetelefon für akute Krisensituationen in der Pflege angezeigt.

Weitere Informationen

ZQP-Onlineportal Prävention in der Pflege mit praktischen Tipps, um Gesundheitsproblemen bei Pflegenden vorzubeugen:
www.pflege-praevention.de

Quellen

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), & Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (Hrsg.) (2019). Die Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen, 13. Auflage. Berlin. www.pflege-charta.de.

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) (Hrsg.) (2015). Verbrauchertipps: Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt. Berlin.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2017). www.dge.de.

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V. (DGP) (Hrsg.) (2014). Leitlinie Palliativpflege: Ernährung. Berlin.

Deutscher Ethikrat (2012). Stellungnahme: Demenz und Selbstbestimmung. Berlin.

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (Hrsg.) (2017). Expertenstandard Ernährungsmanagement zur Sicherung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege: 1. Aktualisierung 2017. Osnabrück.

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (Hrsg.) (2010). Expertenstandard Ernährungsmanagement zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege: Entwicklung – Konsentierung – Implementierung. Osnabrück.

Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. (MDS) (Hrsg.) (2014). Grundsatzstellungnahme Essen und Trinken im Alter: Ernährung und Flüssigkeitsversorgung älterer Menschen. Essen.

Nationaler Ethikrat (2006). Stellungnahme: Selbstbestimmung und Fürsorge am Lebensende. Berlin.

Volkert, D., Bauer, J. M., Frühwald, T., Gehrke, I., Lechleitner, M., Lenzen-Großimlinghaus, R. ... DGEM Steering Committee (2013). Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) in Zusammenarbeit mit der GESKES, der AKE und der DGG: Klinische Ernährung in der Geriatrie – Teil des laufenden S3-Leitlinienprojekts Klinische Ernährung. Aktuelle Ernährungsmedizin, 38, e1-e48. doi: 10.1055/s-0033-1343169

Weitere ZQP-Produkte

ZQP-Reporte

- Pflege und digitale Technik
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Junge Pflegende
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
- Freiwilliges Engagement

ZQP-Einblicke

- Gewalt gegen pflegebedürftige Menschen verhindern
- Sicherheit bei der Medikation
- Suche nach einem Pflegeheim
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Beratung zur Pflege

ZQP-Ratgeber

- Stationäre Pflege
- Ambulante Pflege
- Beatmung zu Hause
- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Rollator
- Scham
- Demenz
- Naturheilmittel
- Körperpflege
(auch in türkischer Sprache)
- Mundpflege
(auch in türkischer Sprache)

Die Publikationen können Sie kostenfrei unter www.zqp.de bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

ZQP-Onlineportale

- Beratung zur Pflege
Datenbank mit Kontaktinformationen zu über 4.500 nicht-kommerziellen Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
www.zqp.de/beratung-pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen und Tipps zum Thema Gewaltprävention in der Pflege sowie Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer für akute Krisen
www.pflege-gewalt.de
- Prävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen über Prävention in der Pflege und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen
www.pflege-praevention.de

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45, 10117 Berlin

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, kranke und behinderte Menschen. Dabei steht im Mittelpunkt der Arbeit, zu einer Versorgung beizutragen, die an den individuellen Bedürfnissen pflegebedürftiger Menschen 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 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Vertreterinnen und Vertreter von Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung eingebunden.

ZQP-Methodenstandard

Die Erarbeitung der ZQP-Ratgeber erfolgt unter Beachtung internationaler Standards zur Aufbereitung von Gesundheitsinformationen. Der ZQP-Methodenstandard ist auf der Webseite des ZQP unter www.zqp.de dargestellt.

Anmerkung zur geschlechtergerechten Sprache

Wir achten darauf, die Texte möglichst geschlechtsneutral oder ausgewogen zu formulieren. Wenn doch einmal die männliche Sprachform im allgemeinen Sinne verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

Redaktion – in alphabetischer Reihenfolge –

Nadja Kossatz, Zentrum für Qualität in der Pflege
Katharina Lux, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Vähjunker, Zentrum für Qualität in der Pflege

In Kooperation mit

PD Dr. Antje Tannen, Charité – Universitätsmedizin Berlin
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Gestaltung und Herstellung

Maren Amini (Illustrationen)
zwoplus, Berlin (Satz)
Druckteam Berlin (Druck)

Fotos

S. 2, Portrait Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 3, Portrait PD Dr. Antje Tannen, privat

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle therapeutische, pflegerische, medizinische, psychosoziale und psychische Beratung nicht ersetzen. Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. 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

9. Auflage, Berlin 2020

ISBN 978-3-945508-25-1
ISSN 2198-8668

