



**PRESSEMITTEILUNG**  
LFP

Amberg, 23.09.2021

## Ernährung und Demenz – wenn das Essen vergessen wird

Nicht genau zu sehen, was auf dem Teller liegt, kein Gefühl in den Fingern zu haben, um mit dem Besteck umgehen zu können und nicht mehr richtig schmecken zu können – so oder so ähnlich ist Essen für viele Menschen mit Demenz. Bei der 2. Bayerischen Demenzwoche konnten jetzt die Besucherinnen und Besucher im Bayerischen Landesamt für Pflege in die Haut eines Menschen mit Demenz schlüpfen und genau diese Schwierigkeiten beim Essen am eigenen Leib erfahren.

Diätassistentin Sabine Riemer hatte dafür einen kleinen Parcours aufgebaut, bei dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Handschuhe anziehen mussten, die die Motorik einschränkten, eine verschmierte Brille aufsetzen sollten, damit die Sicht eingeschränkt ist und eine Nasenklemme tragen sollten, um den Geschmackssinn auszuschalten. So ausgerüstet wurde dann gemeinsam gegessen – zumindest wurde es versucht. „Dieser Parcours zeigt Nicht-Betroffenen ganz eindrücklich, mit welchen Problemen Menschen mit Demenz unter anderem beim Essen zu kämpfen haben“, erklärte die Referentin.

Welche Auswirkungen Demenz noch auf das Essen haben kann, schilderte Sabine Riemer schon vor dem Parcours in ihrem Vortrag. „Oft ist es auch ein Problem, dass Menschen mit Demenz nicht mehr deutlich sagen können, was sie möchten und was nicht und ob sie überhaupt Hunger haben. Viele empfinden Essen beispielsweise auch als giftig.“ Und auch muskuläre Störungen können Menschen mit Demenz zu schaffen machen: „Stellen Sie sich vor, Sie können nicht mehr gut mit Ihrem Besteck umgehen und kleckern ständig beim Essen. Da kann man schnell den Appetit verlieren, wenn man merkt, dass man es nicht mehr schafft, gesellschaftstauglich zu essen und isst lieber gar nichts.“

Deshalb seien Gewichtsverlust und Mangelernährung eine große Gefahr, so die Referentin. Entgegenwirken könne man beispielsweise mit über den Tag verteilten kalorienreicheren kleinen Portionen. „Es hilft auch, Fingerfood zu servieren. So können Menschen mit Demenz mit den Fingern essen, ohne Angst haben zu müssen, sich zu blamieren, weil sie ohne Besteck essen.“ Außerdem sollten pflegende Angehörige beispielsweise den Esstisch kontrastreicher und farbenfroher decken, damit Glas und Teller – und auch das Essen auf dem Teller – besser gesehen werden können. Zusätzlich sollte das Angebot auf dem Tisch reduziert werden. „Einfach auf die Blumenvase oder andere Dekosachen verzichten. Das hilft Menschen mit Demenz, besser den Überblick zu behalten.“

Eine spezielle Ernährung, um sich vor Demenz zu schützen, gebe es leider nicht, so Riemer. „Aber man kann trotzdem vorbeugen: Vitamin A, C und E helfen gegen freie Radikale, die die Nerven schädigen. Eine mediterrane Ernährung hilft, das Herzinfarktrisiko und das Risiko einer vaskulären Demenz zu senken. Folsäure baut den Homocystein-Gehalt im Blut ab. Homocystein ist eine Aminosäure, die im Stoffwechsel entsteht und das Alzheimer-Risiko erhöht.“ Folsäure ist beispielsweise in Nüssen, Brokkoli, Spinat oder Hühnerleber enthalten. „Wichtig sind auch gesunde Fette aus Nüssen, Olivenöl oder Fisch“, so die Ernährungsexpertin. „Auch sie können helfen, einer Demenzerkrankung entgegenzuwirken, weil sie Gefäßverengungen vorbeugen und die Kontakte zwischen den Nervenzellen im Gehirn stabilisieren und vermehren.“ Auch ein Vitamin-D-Mangel stehe im Zusammenhang mit einem erhöhten Demenz-Risiko. Deshalb sei es wichtig, möglichst oft an die frische Luft zu gehen, denn für die Produktion von Vitamin D braucht der Körper Sonnenlicht. „Bei älteren, oft auch bettlägerigen Menschen, ist das ein Problem – vor allem auch, weil wir Vitamin D kaum mit der Nahrung aufnehmen können. Deshalb sollte hier auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgegriffen werden.“

Als Fazit gab Sabine Riemer den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit auf den Weg: „Die Mangelernährung ist im Alter die größte Gefahr. Sie lässt die Sterblichkeitsrate enorm ansteigen. Deshalb ist es das Wichtigste, Appetit, Genuss und Motivation zum Essen aufrecht zu erhalten.“

**Foto:**



**Demenzwoche\_Ernaehrung\_I.jpg**

Sabine Riemer zeigt einem Teilnehmer im Parcours, mit welchen Problemen Menschen mit Demenz beim Essen zu kämpfen haben.



**Demenzwoche\_Ernaehrung\_II.jpg**

In einem kurzen Film zeigt die Referentin den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bei der Demenzwoche, warum Essen für Menschen mit Demenz oft schwierig ist.



**Demenzwoche\_Ernaehrung\_III.jpg**

Von der Referentin gab es gute Tipps dafür, wie Essen trotz Demenz eine genussvolle Erfahrung sein kann.

(Quelle: LfP/Stephanie Gräß)