

## Demenz

### ERNÄHRUNG BEI DEMENZ

**Köln, 08.09.2022 Die Ernährung ist ein im Zusammenhang mit Demenz häufig wenig beachtetes Thema. Dabei ist Essen für jeden wichtig.**

„Mit Essen verbindet man Emotionen. Es kann gute Gefühle und sogar Glück auslösen“, weiß Ernährungsassistentin Beverly Bartsch. Im Vordergrund der Ernährung bei Demenz sollte daher stehen, dass Menschen mit Demenz ausreichend Kalorien zu sich nehmen, denn „gute Emotionen und Energie für den Körper sind genauso wichtig wie eine gesunde Ernährung“, ergänzt Bartsch. Gerade ältere, pflegebedürftige Personen können durch Mangelernährung schnell geschwächt sein. Dies kann sich negativ auf die Mobilität auswirken und die Sturzgefahr erhöhen.

#### Gewichtsabnahme und Demenz

Viele Menschen mit Demenz verlieren die Lust am Essen. Dahinter steckt häufig ein mit der Erkrankung und dem fortschreitenden Alter weitgehender Verlust des Geschmackssinns. Wahrgenommen wird in diesem Fall meist nur noch die Geschmacksrichtung süß. Um Untergewicht vorzubeugen oder entgegenzuwirken, können süße Speisen und Getränke eine große Hilfe sein. „Auch kreative Zubereitungsarten wie beispielsweise süßer Kartoffel-Möhren-Stampf“ können den Speiseplan erweitern und Menschen mit Demenz zur Nahrungsaufnahme motivieren“, rät Bartsch. Wer hierbei auf weißen Zucker verzichten möchte, kann je nach Verträglichkeit auf alternative Süßungsmittel zurückgreifen. Wichtig sei, bekräftigt

#### Kontakt:

compass private  
pflegeberatung GmbH  
Abteilung Politik und  
Kommunikation  
Claudia Paulick  
Tel.: 0221 93332 -111  
kommunikation@compass-  
pflegeberatung.de  
www.compass-pflegeberatung.de

Bartsch, „dass die erkrankten Personen ausreichend Kalorien und Nährstoffe erhalten, um möglichst fit zu bleiben.“

### Übergewicht, Diabetes und Demenz

In der gegenläufigen Entwicklung einer Demenzerkrankung verlieren die Personen mit Demenz ihr Sättigungsgefühl und das Bewusstsein darüber, ob sie bereits etwas gegessen haben. „In der Folge essen diese Menschen übermäßig viel und nehmen stark zu. Oft kommen auch mehrere Risikofaktoren zusammen, sodass eine zusätzliche Erkrankung an Diabetes Typ 2 wahrscheinlicher wird“, erläutert Bartsch. Eine Medikation des Diabetes stellt die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen dann aufgrund der Demenz vor besondere Herausforderungen. „Um dem vorzubeugen und gleichzeitig dem Bedürfnis des Menschen mit Demenz gerecht zu werden, können Pflegepersonen vor allem gesunde, kalorienarme Snacks anbieten“, folgert die staatlich geprüfte Diätassistentin.

### Auf diese Nahrungsmittel sollen Menschen mit Demenz besser verzichten

Da Alkohol einen direkten negativen Einfluss auf das Gehirn hat, sollten Menschen mit Demenz möglichst vollständig darauf verzichten.

Durch Zitrusfrüchte können Wechselwirkungen mit Medikamenten auftreten und die Wirkung der Medikamente sogar ausgesetzt werden.

Auch Flohsamen vermindern die Wirkung von Medikamenten. Hier sollte man Rücksprache mit seinem Arzt halten und die Packungsbeilagen beachten.

#### Kontakt:

compass private  
pflegeberatung GmbH  
Abteilung Politik und  
Kommunikation  
Claudia Paulick  
Tel.: 0221 93332 -111  
kommunikation@compass-  
pflegeberatung.de  
www.compass-pflegeberatung.de

„Für alle anderen Nahrungsmittel gilt der bekannte Ausspruch ‚Die Dosis macht das Gift.‘ Eine begrenzte Menge Süßigkeiten beispielsweise ist in der Regel kein Problem“, fasst Bartsch zusammen.

## Das Trinken attraktiver machen

Ebenso wie die Nahrungsaufnahme vernachlässigen viele Menschen mit Demenz unabsichtlich auch das Trinken. „Bunte Tassen und Getränke können hier Abhilfe schaffen: Die Farben machen aufmerksam und die Getränke attraktiver. Je nach Kalorienbedarf darf hier auch in Absprache mit der\*dem behandelnden Ärzt\*in bzw. mit der Ernährungsberatung auf Limonaden oder gesüßte Tees zurückgegriffen werden“, verrät Bartsch.

## Kann man Demenz durch Ernährung vorbeugen oder positiv beeinflussen?

„Für eine klare Bestätigung oder Verneinung ist die Studienlage leider nicht ausreichend“, berichtet Bartsch. „Erwiesenermaßen sind aber Omega-3-Fettsäuren gut für die Zellen und das Gehirn. Sie finden sich vor allem in Walnüssen, Lein-, Hanf- und Rapsöl sowie in Fischen wie Lachs, Hering Makrele oder Sardelle.“ Tagesbedarf und Dosierung sollte man mit seiner Ärztin besprechen. Da Nahrungsergänzungsmittel sich stark unterscheiden, sollte der mögliche Nutzen der Einnahme ebenfalls vorab besprochen werden.

## Wo finde ich Informationen?

Eine gute Idee bei einer Demenz ist immer die Kontaktaufnahme zu einer unabhängigen Pflegeberatung. „Wir kennen uns nicht nur mit den Leistungen der Pflegeversicherung aus, sondern verstehen uns auch als Lotsen und wissen für die meisten Lebensbereiche, an wen

### Kontakt:

compass private  
pflegeberatung GmbH  
Abteilung Politik und  
Kommunikation  
Claudia Paulick  
Tel.: 0221 93332 -111  
kommunikation@compass-  
pflegeberatung.de  
www.compass-pflegeberatung.de

man sich wenden kann“, erläutert Britta Hempel, Pflegeberaterin bei der bundesweit tätigen compass private pflegeberatung. Außerdem sollte das Gespräch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt gesucht werden. Diese können auch zur Ernährungsberatung überweisen. In der privaten Krankenversicherung ist vertragsabhängig, ob die Kosten hierfür übernommen werden.

### Weiterführende Informationen:

Mehr Infos zum Thema finden Sie auf unserem Pflege Service Portal:

<https://www.pflegeberatung.de/informationen-zu-ihrer-pflegesituation/demenz>



### Bild:

Bildunterschrift: Pflegeberater\*innen unterstützen bei der Organisation der Pflege. Dazu zählt auch die Beratung rund um die Versorgung.

Copyright: compass private pflegeberatung GmbH

### Hintergrund:

Die compass private pflegeberatung GmbH berät Pflegebedürftige und deren Angehörige telefonisch, per Videogespräch und auf Wunsch auch zu Hause gemäß dem gesetzlichen Anspruch aller Versicherten auf kostenfreie und neutrale Pflegeberatung (§ 7a SGB XI sowie § 37 Abs. 3 SGB XI). Die telefonische Beratung steht allen Versicherten offen, die aufsuchende Beratung sowie die Beratung per Videogespräch ist privat Versicherten vorbehalten.

### Kontakt:

compass private  
pflegeberatung GmbH  
Abteilung Politik und  
Kommunikation  
Claudia Paulick  
Tel.: 0221 93332 -111  
kommunikation@compass-  
pflegeberatung.de  
www.compass-pflegeberatung.de

compass ist als unabhängige Tochter des PKV-Verbandes mit rund 600 Pflegeberaterinnen und Pflegeberatern bundesweit tätig. Die compass-Pflegeberaterinnen und -berater beraten im Rahmen von Telefonaktionen sowie zu den regulären Service Zeiten zu allen Fragen rund um das Thema Pflege.

#### Kontakt:

compass private  
pflegeberatung GmbH  
Abteilung Politik und  
Kommunikation  
Claudia Paulick  
Tel.: 0221 93332 -111  
kommunikation@compass-  
pflegeberatung.de  
www.compass-pflegeberatung.de