



# *Essen und Trinken*

**Essen und Trinken ist wichtig  
für das körperliche und seelische  
Wohlbefinden.**

**Inhalt****In diesem Kapitel:**

Beim Essen und Trinken behilflich sein .....	46
Keine Lust zum Essen? .....	48
Achtung: Auf das Durstgefühl können Sie sich nicht verlassen! .....	52

*Welche persönlichen Essgewohnheiten hat die betreute Person?*

*Wer beim Essen und Trinken auf fremde Hilfe angewiesen ist, fühlt sich besonders hilflos und unselbstständig.*

*Die Nahrungsaufnahme kann zusätzlich erschwert werden durch Appetitlosigkeit, Kau- und Schluckbeschwerden oder häufiges Erbrechen. Oftmals belasten auch Medikamente die Lust am Essen und Trinken.*

## Beim Essen und Trinken behilflich sein

*Mahlzeiten sind für pflegebedürftige Menschen «Fixpunkte» im Tagesablauf. Indem Sie diese gut gestalten und eine angenehme Stimmung schaffen, können Sie viel dazu beitragen, dass die betreute Person genug, ausgewogen und mit Freude isst und trinkt. Das ist ganz wichtig, um die Gesundheit und die noch verbleibenden Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten.*

### Vorher Selbstverständliches wird jetzt wichtig

Die äusseren Bedingungen angenehm zu gestalten und die Gewohnheiten der Person zu kennen, erleichtern oftmals die Nahrungsaufnahme.

- Lüften Sie das Zimmer vor dem Essen.
- Richten Sie das Essen auf dem Teller so an, wie die betreute Person es gewohnt ist, und präsentieren Sie es so appetitlich wie möglich.
- Reichen Sie eher kleinere Portionen aufs Mal, das regt den Appetit mehr an.
- Wenn nötig: Zerkleinern Sie das Essen sorgfältig in mundgerechte Stücke.
- Achten Sie darauf, dass alles weich gekocht ist, aber noch schön aussieht und im Mund gut spürbar ist.
- Vergewissern Sie sich, dass bei der betreuten Person die Zahnprothese richtig eingesetzt ist.

## In der richtigen Stellung isst sich angenehmer

Am Tisch essen ist angenehmer und geht leichter als im Bett. Stützen Sie eventuell den Rücken mit einem Kissen; dies unterstützt die aufrechte Körperhaltung. Zusammen essen, in Gemeinschaft mit andern Menschen, sollte so lange wie möglich beibehalten werden.

### Muss das Essen im Bett eingenommen werden, achten Sie auf eine gute Oberkörperlagerung:

- genügend lange Rückenstütze, damit der ganze Rücken und auch der Kopf gestützt sind. Den Kopf so lagern, dass er leicht nach vorne geneigt ist (erleichtert den Schluckvorgang),
- Sitzposition so wählen, dass die Hüften am richtigen Ort geknickt werden,
- evtl. zur Entlastung eine Rolle (z.B. Frottiertuchrolle) unter die Beine legen.

Ist die Person gefährdet für Wundliegen, soll sie nach dem Essen wieder eine andere Position einnehmen.

## Hilfsmittel für das Essen und Trinken

Es gibt vielerlei Ess- und Trinkhilfen, mit denen auch bewegungseingeschränkte und schwache Menschen noch selber essen können. Besprechen Sie sich mit der betreuten Person und regen Sie an, Hilfsmittel entsprechend auszusuchen und anzuwenden, auch wenn es zu Beginn etwas Überwindung braucht.

Eine Ergotherapeutin, die Spitex oder eine Hilfsmittelstelle beraten Sie gern.

## Einer betreuten Person beim Essen helfen

- Setzen Sie die Person bequem an den Tisch oder lagern Sie sie entsprechend im Bett.
- Schützen Sie ihre Kleider mit einer Serviette.
- Setzen Sie sich dazu.
- Reichen Sie die Mahlzeit.
- Schätzen Sie jeweils ein, wie viel die Person noch selber tun möchte oder kann. Sie können sie darin unterstützen, indem Sie zum Beispiel

*Welche Hilfsmittel könnten ihr das Essen und Trinken erleichtern?*

ihre Hand mit dem Besteck führen. Sie öffnet dann meist von selbst den Mund. Sie kann so auch das Esstempo besser selber bestimmen. Bei sehr schwachen Menschen können Sie auch mit dem Besteck an der Unterlippe streicheln und etwas zum Kosten geben (Geruch, Geschmack), damit sie den Mund öffnen.

- Fragen Sie die betreute Person, was sie jetzt und was als Nächstes essen möchte.
- Warten Sie jeweils, bis die betreute Person geschluckt hat (evtl. zum Schlucken auffordern).
- Geben Sie der betreuten Person Gelegenheit, nach dem Essen den Mund zu spülen, die Zähne zu putzen, die Hände zu waschen usw., je nach Gewohnheit.
- Sorgen Sie nach den Mahlzeiten für eine andere Sitzposition oder eine bequeme Lagerung im Bett.

*Nehmen Sie sich für diese Hilfeleistung genügend Zeit und versuchen Sie, zum Essen eine angenehme Stimmung zu schaffen.*

## Keine Lust zum Essen?

Besonders ältere Menschen haben oft wenig oder gar keinen Appetit. Das ist nicht einfach hinzunehmen, da länger dauernde Appetitlosigkeit zusätzlich zu gesundheitlichen Störungen führen kann. Fehlender Appetit oder fehlende Lust am Essen kann verschiedene Ursachen haben:

*Einschneidende Lebensereignisse, wie zum Beispiel der Verlust einer nahe stehenden Person, eine schwerwiegende Diagnose.*

*Eine versteckte Depression.*

*Fehlende Kontakte.*

*Verminderte Geruchs- und Geschmacksempfindungen (alles schmeckt fad, gleich).*

*Kau-, Schluckbeschwerden, Übelkeit/Erbrechen.*

*Krankheiten, die den Appetit beeinträchtigen.*

*Bestimmte Medikamente.*

### **So helfen Sie mit, dass der Appetit der betreuten Person wieder besser wird:**

- Laden Sie jemanden ein, der der Person besonders zugetan ist (z.B. Enkel, Freunde).

- Kochen Sie bevorzugte Gerichte, die schon beim Zubereiten fein duften und gluschtig aussehen.
- Erkundigen Sie sich bei einer Ernährungsberatung über Besonderheiten einer Diät oder Schonkost und ihre optimale Zubereitungsart.
- Reichen Sie ein Glas Fruchtsaft (möglichst frisch) vor dem Essen; das regt den Appetit an.
- Erkundigen Sie sich, ob die Krankheiten, an denen die betreute Person leidet, Appetitlosigkeit verursachen.
- Klären Sie mit der Ärztin, ob bestimmte Medikamente, die eingenommen werden, zu Appetitlosigkeit führen.
- Reichen Sie mehrmals täglich kleinere Zwischenmahlzeiten, die wertvolle Nahrungsbestandteile enthalten und von der betreuten Person geschätzt werden: z.B. ein Joghurt oder Quark mit Früchten angereichert, ein Stück Brot und etwas Käse. Kleine Mengen vermögen sie wahrscheinlich eher ansprechen als eine grössere Portion zu den Hauptmahlzeiten.

## Wenn das Kauen schwierig wird

Fehlende Zähne und schlecht sitzende Prothesen, entzündetes Zahnfleisch oder Pilze auf der Mundschleimhaut erschweren oft das Kauen. Schlecht gekaute Nahrungsmittel werden aber schlechter verdaut, und schwierig zu kauende Nahrungsmittel werden weggelassen. Das kann zu mangelhafter und einseitiger Ernährung beitragen.

### Achten Sie darauf, dass Sie

- täglich zur Zahn- und Mundhygiene anregen; wenn nötig die Zahn- bzw. Prothesenpflege selber ausführen,
- darauf aufmerksam machen, dass schlecht sitzende Prothesen von einer Fachperson angepasst und wund Stellen im Mund fachlich richtig behandelt werden sollten,
- trotz Kaubeschwerden täglich frisches Obst und Gemüse sowie Salate anbieten: geraffelt, püriert, weich gekocht oder als Saft gepresst,
- bei einfachen Mundschleimhautentzündungen Spüllösungen aus Salbei- oder Kamillentee mehrmals täglich zum Spülen anbieten. Bessert sich die Entzündung nicht oder nehmen die Kaubeschwerden oder Schmerzen zu, kontaktieren Sie die Spitex.

*Mit welchen Lieblingsgerichten kann ich ihr eine Freude machen?*

*Wo kann ich mich über eine Spezialdiät beraten lassen?*

Welche Probleme sind bezüglich Kauen und Schlucken festzustellen?

Wo brauche ich Rat?

## Schluckbeschwerden

Schluckbeschwerden müssen ärztlich abgeklärt werden. Sie können viele Ursachen haben und zu Komplikationen führen: Verschlucken mit Husten, Würgen, Angst- und Panikreaktionen, Erstickungsgefahr.

### Wenn das Schlucken beschwerlich, aber noch möglich ist, können Sie es so erleichtern:

- Die betreute Person in aufrechte, sitzende Haltung bringen und darauf achten, dass der Kopf gerade oder leicht nach vorne gebeugt ist.
- Die Nahrungsmittel weich kochen, aber so, dass noch eine gewisse Konsistenz im Mund spürbar ist, die den Schluckvorgang positiv unterstützt.

Wenn nötig die Nahrungsmittel pürieren. Im Allgemeinen ist dickflüssige Nahrung (z.B. Suppen) einfacher zu schlucken als dünnflüssige (Tee, Bouillon).

- Zeit lassen zum Kauen und Schlucken, evtl. dazu ermuntern; Gespräche während der Mahlzeit eher meiden (Gefahr des Verschluckens).
- Bitten Sie die betreute Person darum, zu überprüfen oder überprüfen zu dürfen, ob nach den Mahlzeiten Nahrungsreste in den Mundtaschen zurückgeblieben sind; diese sind sorgfältig zu entfernen.

Ist die betreute Person beispielsweise halbseitig gelähmt oder hat aus anderen Gründen Schluckbeschwerden, lassen Sie sich schon im Spital erklären und zeigen, wie Sie ihr am besten beim Essen helfen können und welche Nahrungsmittel geeignet resp. ungeeignet sind.

Kann die betreute Person nicht mehr schlucken, lassen Sie sich ebenfalls beraten und je nach getroffenen Massnahmen darin anleiten.

### **Achtung: «Verschlucken»**

- Wenn sich die betreute Person verschluckt, den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne beugen lassen und kräftig auf den Rücken klopfen.
- Verschlechtert sich der Zustand rasch (blaue Lippen, getrübbtes Bewusstsein), rufen Sie ärztliche Hilfe herbei.

### Hilfsmittel für Essen und Trinken:

Spezial-Trinkgläser oder -becher

Tellerrand oder Spezialteller

Spezialbesteck

Teller-Gleitschutz

## Übelkeit / Erbrechen

Übelkeit beeinträchtigt den Appetit. Ursachen sind Medikamente oder spezifische Krankheiten. Erkundigen Sie sich bei einer Pflegefachperson oder beim Arzt, in welcher Form Erleichterungen möglich sind.

Kommt zur Übelkeit auch Erbrechen hinzu, so führt dies z.B. bei älteren Menschen rasch zu Austrocknung und Verschlechterung des Allgemeinzustandes. Muss eine Person über längere Zeit immer wieder erbrechen, sollte die Ursache geklärt werden, damit entsprechende Vorkehrungen getroffen werden können.

*Besonders wichtig ist es, in folgenden Situationen ärztliche Hilfe zu holen:*

- *Erbrechen begleitet von Magen- und Darmschmerzen*
- *Erbrechen mit Geruch des Erbrochenen nach Stuhl*
- *Erbrechen mit Beimengungen von frischem Blut oder angedautem Blut (kaffeesatzähnlich)*

### Was Sie tun können:

- Stützen Sie die betroffene Person (evtl. aufsetzen lassen oder in Seitenlage bringen).
- Helfen Sie ihr beim Entfernen der Prothese.
- Halten Sie ein Auffanggefäß hin und Papiertaschentücher bereit.
- Geben Sie anschliessend Gelegenheit, den Mund zu spülen und sich frisch zu machen (evtl. Bettzeug wechseln).
- Falls Sie glauben, einen Arzt beiziehen zu müssen, heben Sie das Erbrochene auf.
- Je nach Situation geben Sie kaffeelöffelweise (z.B. Schwarztee) zu trinken.

## Und die Medikamente?

Im Alter verändern sich Organe und Gewebe. Medikamente wirken dann oft anders als bei jüngeren Menschen. Sie werden meist langsamer aufgenommen, verteilt, abgebaut und ausgeschieden. Für jüngere Menschen bestimmte Dosierungen und Medikamenten-Kombinationen gelten nicht in gleicher Art für ältere. Diese nehmen zudem oft Medikamente für verschiedene Krankheiten und Beschwerden gleichzeitig ein. Bei bestimmten Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmitteln kann es sein, dass sich die Probleme nicht bessern, auch wenn die Dosis erhöht wird.

*Welche Medikamente müssen wie verabreicht werden?*

*Welche Trinkgewohnheiten hat die betreute Person, was trinkt sie gern?*

### Helfen Sie mit, indem Sie

- die Häufigkeit der Einnahmen, die Medikamentendosis, den Zeitpunkt der Verabreichung und die Verabreichungsart einhalten,
- nicht von sich aus Dosierungen verändern,
- vor allem mit Selbstmedikation besonders vorsichtig umgehen,
- die Packungsbeilagen lesen (evtl. beim Arzt rückfragen zum besseren Verständnis der Verordnung, der Wirkungen und Nebenwirkungen, der Verabreichungsempfehlungen),
- die Wirkungen und Nebenwirkungen genau beobachten, z.B. Müdigkeit, Schwindel, Vergesslichkeit, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Unruhe, Verwirrtheit; entsprechend weiterleiten,
- sich Reservemedikamente und ein entsprechendes Dosierungsschema verordnen lassen (vor allem bei starken Schmerzen).

## Achtung: Auf das Durstgefühl können Sie sich nicht verlassen!

Viele Menschen haben im Alter weniger Durst. Sie trinken dann oft zu wenig. Das kann zu Schwäche, Schläfrigkeit, Austrocknung und Verwirrung führen.

- Stellen Sie immer genügend Flüssigkeit bereit; am besten ungesüßtes Mineralwasser, Tee, Fruchtsäfte.
- Erinnern Sie die betreute Person immer wieder ans Trinken und helfen Sie ihr notfalls dabei (evtl. die Trinkmenge notieren).
- An heißen Tagen, bei Fieber, Erbrechen und Durchfall ist es besonders wichtig, genügend Flüssigkeit anzubieten.
- Pro Tag sollten es 1,5 Liter sein (sofern keine ärztliche Verordnung dies einschränkt).

*Welche Tageszeiten geben Gelegenheit, gemeinsam Tee oder Fruchtsäfte zu trinken?*

### Denken Sie daran, dass:

- *Kaffee, Schwarztee und Alkohol bei der Flüssigkeitsmenge nicht eingerechnet werden sollen, da sie dem Körper eher Flüssigkeit entziehen.*
- *alkoholische Getränke mit Mass auch bei kranken Personen für Abwechslung und eine besondere Note sorgen können, wenn nicht aus ärztlicher Sicht oder andern Überlegungen darauf verzichtet werden sollte.*