

Ernährung und Prävention: Wie pflegende Angehörige beim Essen und Trinken helfen können

Der neu gestaltete ZQP-Ratgeber „Essen und Trinken“ bietet leicht verständliche Tipps, wie man etwa Mangelernährung oder Flüssigkeitsmangel bei Pflegebedürftigen vermeiden kann.

Berlin, 6. Februar 2018. Essen und Trinken sind ein Leben lang hochbedeutsam. Der Körper braucht unter anderem Nährstoffe und Energie, um gesund zu bleiben. Ernährung ist daher gerade auch im hohen Alter und bei Pflegebedürftigkeit ein wichtiger Faktor von gesundheitlicher Prävention.

Aber für viele pflegebedürftige Menschen sind die täglichen Mahlzeiten belastend. Die Gründe dafür sind vielfältig: Kau- oder Schluckbeschwerden, motorische Einschränkungen, Appetitlosigkeit oder Vergesslichkeit können das Essen und Trinken erheblich erschweren. Das Risiko einer Mangelernährung steigt dann. Viele der etwa drei Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland benötigen daher Hilfe bei der Zubereitung der Mahlzeiten oder beim Essen und Trinken.

Daher hat die gemeinnützige Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) einen kostenlosen Ratgeber für pflegende Angehörige mit praktischen Hinweisen, aktuellem Basiswissen und anschaulichen Illustrationen rund um das Essen und Trinken entwickelt. Die Informationen entsprechen dem bestverfügbaren Pflegefachwissen und basieren unter anderem auf dem Expertenstandard zum Thema Ernährungsmanagement des Deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP).

„Beim Essen und Trinken unterstützen, ist eine der zentralen Tätigkeiten von pflegenden Angehörigen. Sie tragen dabei nicht nur zu einer bedarfsgerechten Ernährung bei. Es geht zum Beispiel auch um das sozial sehr wichtige Zusammensein bei einer gemeinsamen Mahlzeit und nicht zuletzt den Genuss“, sagt der ZQP-Vorstandsvorsitzende Dr. Ralf Suhr. „Zudem trainieren sowohl die Vorbereitung der Mahlzeiten als auch die Nahrungsaufnahme selbst die Muskeln und die Koordination der Pflegebedürftigen.“ Darum sollten sie so viel wie möglich selbst übernehmen und wenn nötig auch dazu angeleitet werden. Richtig beim Essen und Trinken zu helfen, könne für pflegende Angehörige sehr herausfordernd sein. Darum sei es wichtig, sie mit qualitätsgesichertem Rat zu unterstützen, so Suhr weiter.

Der Ratgeber gibt auf 36 Seiten einen Überblick, was bei der Ernährung Pflegebedürftiger wichtig ist. Zudem werden Tricks und Hilfsmittel vorgestellt, die Pflegebedürftigen das Essen und Trinken erleichtern. Pflegende Angehörige finden zahlreiche Hinweise, wie sie mit konkreten Problemen wie Schluckstörungen, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Anzeichen für eine Fehlernährung oder Flüssigkeitsmangel umgehen können: Zum Beispiel sollten bei Schluckstörungen keine faserigen, krümeligen Lebensmittel gereicht werden. Bei Appetitlosigkeit sind kleinere, über den Tag verteilte Mahlzeiten sinnvoll. Ein Ernährungsprotokoll kann helfen, Mangelernährung frühzeitig zu erkennen.

Für eine gesunde Ernährung ist Zeit ein wichtiger Aspekt. „Pflegebedürftige sollten beim Essen und Trinken nicht gedrängt werden. Das Tempo sollte an ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst sein – auch wenn das manchmal sehr viel Geduld von den Helfern fordert. Jemanden zum Essen zwingen, ist absolut tabu. Aber auch wann und was gegessen wird, sollte mit dem Pflegebedürftigen abstimmt werden“, erklärt ZQP-Pflegeexpertin Daniela Sulmann.

Der Ratgeber „Essen und Trinken“ ist Teil der Ratgeberreihe des ZQP, die Angehörigen fundierte, alltagstaugliche Tipps für die häusliche Pflege an die Hand gibt. Die Printausgaben können kostenlos per E-Mail beim ZQP bestellt werden: bestellung@zqp.de.

Mehr zum Ratgeber und anderen Angeboten der Stiftung gibt es auf www.zqp.de.

Pressekontakt: Torben Lenz, Tel.030-275 93 95 15, torben.lenz@zqp.de