

Das gestalterische Konzept „Essen und Trinken“ bietet Tipps, wie man eine Nahrungsergänzung oder Flüssigkeitsmangel bei Pflegebedürftigen vermeiden kann.

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

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

Aber für viele pflegebedürftige Menschen und die täglichen Mahlzeiten bedeutet. 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, aktuellen Datenbanken und anschaulichen Illustrationen rund um das Essen und Trinken entwickelt. Die Informationen entsprechen den bestverfügbaren Pflegeleitlinien und basieren unter anderem auf dem Expertenstandort 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 bestmöglichen Ernährung bei. Es geht zum Beispiel auch um das soziale sehr wichtige Zusammensein bei einer gemeinsamen Mahlzeit und nicht zuletzt den Genuss“, sagt der ZQP-Vorstandsvorsitzende Dr. Ralf Sahr. „Zudem betonen sowohl die Vorbereitung der Mahlzeiten als auch die Nahrungsaufnahme selbst die Muskeln und die Koordination der Pflegebedürftigen.“ „Deshalb sollten sie so viel wie möglich selbst übernehmen und wenn nötig auch unterstützt werden. Richtig beim Essen und Trinken zu helfen, kann für pflegende Angehörige sehr herausfordernd sein. Doch es ist wichtig, sie mit qualitätsgesicherten Rat zu unterstützen, so Sahr weiter.

Der Ratgeber gibt auf 32 Seiten einen Überblick, was bei der Ernährung Pflegebedürftiger richtig ist. Zudem werden Tipps und Hilfen bereitgestellt, die Pflegebedürftigen das Essen und Trinken erleichtern. Pflegende Angehörige finden zahlreiche Hinweise, wie sie mit konkreten Problemen wie Schluckstörungen, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Anzeichen für eine Fehlerkennung oder Flüssigkeitsmangel umgehen können. Zum Beispiel sollten bei Schluckstörungen keine festen, 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. Jemandem zum Essen zuzwängen, ist absolut tabu. Aber auch wenn und wie gegessen wird, sollte mit dem Pflegebedürftigen abgestimmt werden“, erklärt ZQP-Präsidentin Daniela Sühmann.

Der Ratgeber „Essen und Trinken“ ist Teil der Ratgeberreihe des ZQP, die Angehörigen fundierte, verständliche Tipps für die häusliche Pflege an die Hand gibt.

● Die Pfingtongen können kostenlos per E-Mail beim ZQP bestellt werden: [bestellung@zqp.de](mailto:bestellung@zqp.de)

● Mehr zum Ratgeber und anderen Angeboten der Stiftung gibt es auf [www.zqp.de](http://www.zqp.de)

---

Quelle: Zentrum für Qualität in der Pflege, 06.02.2018 (ZQ)