

Ernährung

Bei der Fürsorge um Ihre Angehörigen, stellen sich Pflegende sich selbst und die eigene Gesundheit oftmals zurück. Wie eine gute Ernährung auch im stressigen Pflegealltag klappen kann, hat uns Diätassistentin Beverly Bartsch in einem Interview erklärt.

Für pflegende Angehörige kann das eigene Wohlbefinden im stressigen Alltag schon mal zu kurz kommen. Wer die Pflege eines lieben Menschen aber langfristig bewältigen und dabei gesund bleiben möchte, sollte auch auf die Selbstfürsorge achten.

Dass das schon bei der Ernährung anfängt, weiß Diätassistentin Beverly Bartsch aus Köln. In einem Interview hat Sie uns Tipps und Hinweise gegeben, die dabei helfen können, auch in der Pflege weiterhin gesund zu bleiben und den eigenen Körper gut zu versorgen.



Diätassistentin Beverly Bartsch berät rund um das Thema Ernährung.

Der Alltag mit Pflegebedürftigen kann hektisch sein, die Zeit zum Kochen rar. Haben Sie Tipps, die pflegenden Angehörigen dabei helfen können, sich trotzdem gesund zu ernähren?

Bartsch: Man will es vielleicht gar nicht glauben, aber Fertigprodukte können Zeit sparen und trotzdem gesund sein. Obst und Gemüse aus dem Kühlregal enthalten dieselben Nährstoffe wie jene aus der Frischeabteilung und können ohne schlechtes Gewissen gekauft werden. So muss man nicht selbst Zeit zum Schneiden und Schälen aufwenden. Auch fertige Tiefkühlgerichte können gesund sein. Man sollte aber darauf achten, dass die Portion ausgewogen ist, das heißt es sollten eine Proteinquelle, zum Beispiel Fleisch oder Tofu, ein paar gute Kohlehydrate, wie beispielsweise Reis, und viel Gemüse enthalten sein. Zur Orientierung kann der sogenannte Nutri-Score helfen, der mittlerweile auf vielen Lebensmittelverpackungen abgedruckt ist und eine Hilfestellung innerhalb derselben Produktgruppe bietet. Wer lieber Frisches mag, kann gut auf bereits gewaschene und geschnittene Salate zurückgreifen, die es in den meisten Supermärkten zu kaufen gibt.

Viele pflegende Angehörige müssen in Ihrem Alltag die Pflege und den Beruf vereinbaren – da kann Stress aufkommen. Wie wir alle wissen, greift man an stressigen Tagen gerne auch mal zu süßen oder fettigen Snacks. Gibt es eine Strategie, die dabei helfen kann, das zu vermeiden?

Bartsch: Man kann sich überlegen, wie man es hinbekommt, drei regelmäßige Mahlzeiten fest in den Alltag einzuplanen. So wird über den Tag hinweg eine Grundsättigung aufrechterhalten und Heißhungerattacken kommen seltener. Menschen, die in ihrem Alltag viel bewältigen müssen, so wie pflegende Angehörige, starten oft direkt morgens mit der Arbeit oder Sorgearbeit und essen dementsprechend kein Frühstück. Manche essen dann viel Süßes über den Tag hinweg, um sich über Wasser halten. Das macht aber nicht satt, weswegen abends dann noch mehr gegessen wird. Wichtig ist es, dass die drei Mahlzeiten wirklich satt machen und zufriedenstellen. Man sollte also Dinge essen, die man gerne isst, und die gut sättigen, zum Beispiel Müsli, Joghurt, Quark oder auch belegte Brote. So hat man die Energie, die man benötigt und greift weniger zu ungesunden Snacks.

Und wenn einen doch einmal der Heißhunger packt, gibt dann gesunde Alternativen?

Bartsch: Na klar! Nüsse und Nussmischungen sind zum Beispiel gute Snacks. Wenn man zwischendurch wirklich Hunger hat, helfen auch Dinkelcracker. Die haben viele Ballaststoffe und machen satt – besonders, wenn Sie mit einem gesunden Dip, wie Tsatsiki, Kräuterquark oder Hummus, gepaart werden. Übrigens ist eine kleine Handvoll Süßes am Tag in Ordnung, solange man sich sonst ausgewogen ernährt. Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung veranschaulicht das gut.

Die Pflege eines Angehörigen kann auch körperlich sehr anstrengend sein, zum Beispiel beim Anziehen, Waschen oder Lagern des*der Pflegebedürftigen. Sollten Pflegende bestimmte Lebensmittel zu sich nehmen, um sich dabei fit und gesund zu halten?

Bartsch: Für pflegende Angehörige ist es wichtig, viel Eiweiß zu sich zu nehmen. Zum einen braucht man dieses für ein funktionierendes Immunsystem. Besonders in stressigen Lebensphasen kann das Immunsystem beeinträchtigt sein und benötigt deshalb die Eiweißzufuhr dringend. Außerdem ist Eiweiß wichtig für die Muskulatur. Muskeln werden aufgebaut, wenn durch die Bewegungen, die in der Pflege ausgeführt werden, Reize gesetzt werden und der Körper ausreichend Eiweiß bekommt. Auch die Vorbeugung eines etwaigen Verhebens kann so unterstützt werden. Der tägliche Bedarf eines erwachsenen Menschen liegt bei circa 0,8g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Um diesen Bedarf zu decken, sollte man eiweißhaltige Lebensmittel zu sich nehmen wie Fleisch, Fisch, Joghurt oder Quark. Auch bei einer veganen Ernährung muss nicht auf Eiweiß verzichtet werden, Bohnen und Linsen sind beispielsweise gute Quellen.

Und wenn man sich als pflegender Angehöriger doch mal schlapp fühlt, kann dann auf Nahrungsergänzungsmittel und Vitaminpräparate zurückgegriffen werden?

Bartsch: Wer sich nicht gut fühlt, sollte als erstes die Hausärztin oder den Hausarzt aufsuchen. Ein Blutbild gibt Aufschluss darüber, bei welchen Vitaminen und Nährstoffen tatsächlich Mängel bestehen. Die Ärztin oder der Arzt kann dann Präparate und die richtige Dosierung vorschlagen. Das ist wichtig, weil es mittlerweile sehr hochdosierte Vitamintabletten auf dem Markt gibt. Besonders fettlösliche Vitamine, wie beispielsweise Vitamin A oder D, können von Laien leicht überdosiert werden.

Wenn Sie Fragen zu ihrer persönlichen Ernährungssituation haben, holen Sie bitte den Rat Ihrer*Ihres Hausarzt*in ein. Fragen rund um die Pflege und Versorgung sowie zu Entlastungsmöglichkeiten beantwortet Ihre Pflegeberatung.

Mehr Infos zu unserer Interviewpartnerin