

Ernährung und Demenz

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



Menschen mit Demenz können häufig noch sehr lange bei der Zubereitung des Essens unterstützen und erleben hier Erfolge.

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. Wer hierbei auf weißen Zucker verzichten möchte, kann je nach Verträglichkeit auf alternative Süßungsmittel zurückgreifen. Wichtig ist, dass die erkrankten Personen ausreichend Kalorien und Nährstoffe erhalten, um möglichst fit zu bleiben.

Mit Essen verbindet man Emotionen. Es kann gute Gefühle und sogar Glück auslösen. 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. Gerade ältere, pflegebedürftige Personen können durch Mangelernährung schnell geschwächt sein. Dies kann sich negativ auf die Mobilität auswirken und die Sturzgefahr erhöhen.

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. 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.



Für Menschen mit Demenz ist die Versorgung mit Nährstoffen und Vitaminen besonders wichtig zum Erhalt der Kraft und Lebensqualität.

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.

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

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.



Der Kontakt mit Nahrungsmitteln kann den Appetit anregen.

Kann man Demenz durch Ernährung vorbeugen oder positiv beeinflussen?

Für eine klare Bestätigung oder Verneinung ist die Studienlage nicht ausreichend. 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*m Ärzt*in 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. Außerdem sollte das Gespräch mit der*dem Hausarzt*in gesucht werden. Diese können auch zur Ernährungsberatung überweisen. In der privaten Krankenversicherung ist vertragsabhängig, ob die Kosten hierfür übernommen werden.