

Die Betreuung verwirrter alter Menschen

Merkblatt Nr. 7

Hinweise zur Ernährung

Kalorienbewußt leben

Je nach körperlicher Leistung sind täglich 2000 bis 2200 Kalorien (8400 bis 9200 Joules) erforderlich. Setzt man den Energiebedarf des Zwanzig- bis Dreißigjährigen gleich 100, so braucht der Sechzigjährige 20 %, der Siebzigjährige 30 % weniger. Also: Anpassung der Energiezufuhr an den verminderten Bedarf; Bevorzugung von Lebensmitteln mit wenig "leeren" Kalorien und hoher Nährstoffdichte.

Eiweiß ist besonders wichtig

Eiweiß erhält die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Es ist Voraussetzung für ein gutes Langzeitgedächtnis. Es stärkt die Abwehrkraft gegen Krankheiten und es macht nicht dick! Das Eiweiß soll mindestens zu 30% tierischer Herkunft sein (pflanzliches Eiweiß ist vor allem in Getreideprodukten enthalten).

Fett gleich Fett?

Mit dem Genuss von Fett sollte man beim Älterwerden vorsichtig sein. Zu viel Fett fördert Übergewicht und die Erhöhung des Fett- und Cholesterinspiegels im Blut. Kreislaufkomplaktionen und Arterienverkalkung können die Folge sein. Ein Gramm Fett pro Kilogramm Körpergewicht ist nötig. Die Hälfte des Fettbedarfs wird jedoch schon aus den versteckten Fetten in den Lebensmitteln, Fleisch und Wurst gedeckt. Auch die Fette sollen abwechslungsreich genossen werden zum Beispiel als Butter, Margarine und Pflanzenöl. Die täglichen Mindestmengen an Fett dürfen nicht größer als 1 g je Kilogramm Körpergewicht sein. Butter und Pflanzenöle sind am besten verträglich. Übergewicht erhöht die Gefahr von Kreislaufkrankungen und verkürzt die Lebenserwartung. Achtung: Viele Lebensmittel enthalten "versteckte" Fette (z.B. Fleisch Wurst, Käse). Auch sie müssen mitberechnet werden.

Süßes ist mit "Vorsicht zu genießen"

Stärke, Zucker und Zellulose sind Kohlenhydrate.

Zucker ist ein schnellerer Energiespender als Stärke. Dafür hält Stärkeenergie länger vor. Zellulosefasern sind zwar unverdaulich, aber als Ballaststoffe zur Verdauung unbedingt notwendig.

Also: ausreichend Bewegung, bevorzugt im Freien. Ein Mehr an Bewegung erlaubt eine höhere Energiezufuhr, vermittelt eine bessere Zufuhr an lebenswichtigen Nährstoffen und fördert die Vitamin-D-Bildung unter dem Einfluß des Sonnenlichtes (dadurch wird die Knochenfestigkeit erhalten).

Ein Übermaß an Kohlenhydraten wird als Fettansatz gespeichert.

Mit Honig und Obst kann das Leben für ältere Menschen am verträglichsten "versüßt" werden. Vorsicht vor zuviel Süßigkeiten, Gebäck und süßen Getränken!

Aber: Es ist bekannt, daß zu geringe Versorgung mit Zucker Ursache für leichte geistige Verwirrung sein kann.

Wenn der zeitliche Abstand zwischen der letzten Tagesmahlzeit und dem folgenden Frühstück zu groß wird, dann kommt es durchaus vor, daß eine Anzahl von Patienten mitunter nachts in solche Verwirrheitszustände verfallen.

Anstatt ihnen Medikamente zu geben, wäre es viel hilfreicher, regelmäßig am späten Abend ein Getränk mit Traubenzucker zu geben. In vielen Fällen läßt sich die Situation dadurch kurzfristig verbessern.

Aber geradezu in Verbindung mit dieser nochmaligen Gabe von Getränken steht eine andere Gefahr: Pflegenden wie auch Patienten befürchten nächtliche Inkontinenz.

Also wird die Flüssigkeitszufuhr auch am Tage schon eingeschränkt; die dadurch verursachte Austrocknung von Körperzellen kann ebenfalls zu geistiger Verwirrung führen!

"Essend folgt er ihren Spuren . "

Spurenelemente und Mineralstoffe sind für den Stoffwechsel erforderlich. Sie erhöhen die Vitalität und die Widerstandskraft. Sie sind vorwiegend in den verschiedenen Käsesorten, Gemüse, Salaten, Kartoffeln, Obst und Fruchtsäften enthalten. In Haferflocken befindet sich das wichtige Magnesium. Mit Salz sparen, es kann zum erhöhten Blutdruck beitragen! Würzen mit Küchenkräutern ist gesünder und abwechslungsreicher.

Ohne Vitamine geht nichts

Gerade im Alter braucht der Körper reichlich Vitamine: besonders A, B1 ,B2, C und E.

Vitamine sind u. a. in Obst, Gemüse, Milch und Frischfleisch enthalten.

Das wichtige Vitamin B1 befindet sich darüberhinaus noch in Kartoffeln und magerem Schweinefleisch.

Zum Thema "Arzneimittel"

Durch die Gabe von verschiedenen Arzneimitteln gleichzeitig können Gefahren entstehen. Viele ältere Menschen nehmen drei bis vier Medikamente gleichzeitig ein, gegen die unterschiedlichsten Erkrankungen oder Beschwerden; weder sie noch ihre Betreuer wissen, daß gerade solche Kombinationen die Verwirrtheit im Alter auslösen und fördern können. Als besonders gefährlich bezeichnete Grund in diesem Zusammen Digitalis-Präparate zur Herzstärkung.

Viele alte Menschen leiden Digitalis-Unverträglichkeit, ohne daß ihnen das selbst bekannt ist. Manche durchaus üblichen Medikamente haben die Nebenwirkung, Verstopfung zu fördern; dagegen werden dann Abführmittel gegeben und so entsteht ein Teufelskreis, der sich hochschaukelt und schließlich in einer zunehmenden geistigen Verwirrung endet. Diuretika, d. h. harntreibende Medikamente trocknen den Körper aus, sie verursachen Kaliummangel und lösen Inkontinenz aus.

Der weitere Verlauf wurde oben bereits erwähnt: verstärkte Reduzierung des Getränkeangebotes, fehlende Zuckerversorgung des Gehirns und schon sind weitere Patienten mit nächtlicher Unruhe geradezu herangezogen worden.

Ausgesprochene Beruhigungs- und Schlafmittel dürfen wirklich nur als letztes Hilfsmittel und dann vor allem nur vorübergehend eingesetzt werden. Gerade hier liegt aber eine ganz erhebliche Aufgabe für die Pflegenden, nämlich gegenüber den Ärzten.

Die meisten Patienten werden von ihren Ärzten nur relativ selten gesehen, vielleicht einmal in der Woche für wenige Minuten.

Wenn der Pfleger von wachsender nächtlicher Unruhe berichtet, dann ist es naheliegend, daß der Arzt ein Beruhigungsmittel verordnet. Ihm ist dabei aber nicht bekannt, daß der Patient auch noch eine Anzahl von anderen Medikamenten regelmäßig zu sich nimmt, so daß entsprechende Wechselwirkungen entstehen können.

Es läuft also darauf hinaus, daß die in bester Absicht vom Arzt verschriebenen Medikamente nicht helfen, sondern das Leiden noch verschlimmern.

Abwechslung schafft Appetit

Abwechslung im Speisenplan bringt nicht nur eine Freude für die Geschmacksnerven, sondern beugt auch der gefährlichen Einseitigkeit vor. Ballaststoffreiche Lebensmittel (wie vor allem geraspeltes Gemüse, Obst und Vollkornbrotarten) sind für eine geregelte Verdauung wichtig. Also: vielseitige Lebensmittelwahl, geschmackvolle Zubereitung (kräftig, würzen, aber sparsam salzen!)

Öfter mal etwas essen

Es ist besser, mehrere kleine Mahlzeiten als drei große einzunehmen. So läßt sich (gelegentlich) auch Altersappetitlosigkeit beheben. Außerdem wird dadurch auch die altersbedingte verringerte Insulinbildung (zum Kohlenhydratabbau nötig) berücksichtigt.

Ein Gläschen in Ehren ..

In den Lebensratschlägen von Hundertjährigen kommt immer wieder das "täglich Gläschen Wein" vor. Es stimmt: Ein Gläschen Wein oder Bier kann den Appetit anregen und fördert den Stoffwechsel. Aber, Achtung: Alkoholische Getränke sind Kalorienbomben.

Mangel macht krank

Falsche Ernährung im Alter ist gefährlich. Sie kann z. B. zu einer schmerzhaften Entkalkung der Knochen führen. In der täglichen Ernährung sind Milchprodukte, Gemüse und Obst zu bevorzugen. Sie versorgen den Körper mit dem notwendigen Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Aber nicht nur der Mangel macht krank, auch Krankheiten führen zu Mangel. Im Alter zehrt jede Krankheit am Eiweißbestand des Körpers und verzögert dadurch die Genesung. Deshalb ist auf eine eiweiß- und vitaminreiche Nahrung zu achten.

Was ältere Menschen essen sollten

Eiweiß,

Ei, mageres Fleisch, mageres Geflügel, Magerkäse, Magermilch, Joghurt, fettarme Fischarten. In der Abendkost sollte der (magere) Käse nicht fehlen.

Fett

Butter, Sonnenblumenöl, andere Pflanzenöle; unerwünscht: tierische Fette, fettes Fleisch, fette Fische; nicht erhitzte Naturfette sind verträglicher.

Kohlenhydrate

Brot wenigstens zur Hälfte als Vollkornbrot (Brot aus stärker ausgemahlener Mehlen ist arm an Vitaminen und Mineralien). Obst als Süßspeisen, und Honig zum Süßen bevorzugen. Unerwünscht: fettreiches Gebäck, Torten' und Süßigkeiten.

Vitamine und Mineralien

Reichlich Obst, Gemüse und Salate, viel Frischkost, Rohkost, möglichst Kochsalzarme Zubereitung (wirkt dem zu hohem Blutdruck entgegen). Unterwünscht: Pökelfleisch, Salzheringe, Raucherfisch, fette geräucherte Wurstwaren, Räucherfleisch.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Zum Frühstück zwei Tassen Kaffee (gegebenenfalls koffeinfrei) oder Tee, Obstsäfte (frisch zubereitet), Milchmischgetränke mit Obst. Gesamtflüssigkeitszufuhr etwa 1,5 Liter (die andere Hälfte des Tagesbedarfs von drei Litern wird mit der übrigen Nahrung zugeführt bzw. entsteht bei den Verbrennungsvorgängen im Körper).

Der Körper des älteren Menschen verwertet die Nahrung anders

- Die Nahrung im Körper wird langsamer "verbrannt", so daß weniger Körperwärme gebildet wird. Ältere Menschen frieren daher leichter.
- Die Nahrung wird unvollkommener verwertet. Die Kraft der Verdauungssäfte läßt nach.
- Der Transport der Nährstoffe und Schlacken im Herz-Kreislauf-System wird langsamer.
- In der Regel bewegt sich der ältere Mensch weniger. Die Muskulatur bildet sich zurück. Die Gefahr, dicker zu werden, nimmt daher zu.