

Das Wichtigste in Kürze!

Eine gesunde Ernährung, die alle Nährstoffe in der richtigen Menge enthält, schützt vor ernährungsbedingten Gesundheitsschäden und liefert somit einen wichtigen Beitrag für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Eine Verbesserung der Ernährungssituation von Menschen mit Behinderung kann dazu beitragen, Beeinträchtigungen bedingt durch körperliche und geistige Behinderungen sowie ernährungsbedingte Gesundheitsstörungen vorzubeugen und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern. Dadurch wird nicht nur das Wohlbefinden der Menschen positiv beeinflusst.

Die allgemeinen Ernährungsempfehlungen für Menschen mit Behinderung unterscheiden sich nur unwesentlich von den Richtlinien für eine gesunde Ernährung von Menschen die körperlich und geistig nicht beeinträchtigt sind. Die Vielfalt einzelner Behinderungen erfordert aber in jedem Fall eine individuelle Vorgehensweise bei der Ernährung. Dies gilt insbesondere für schwerstbehinderte Menschen. Bei Vorliegen spezieller Ess- und Ernährungsprobleme, wie z.B. bei Kau- und Schluckbeschwerden, kann je nach Schweregrad der Behinderung der Einsatz besonderer Kost- und Zubereitungsformen unumgänglich sein.

Anforderungen an die Ernährung

Die Art und das Ausmaß der Behinderung beeinflussen unter anderem auch die Ansprüche an die Ernährung.

Hier muss zwischen der Art der vorliegenden Behinderung differenziert werden. Liegt eine körperliche, eine geistige, eine psychische oder eine kombinierte Behinderung vor und in welchem Ausmaß.

Motorische Behinderung

Problem:

- Bewegungsmangel, kann zu Obstipation (Verstopfung) führen
- verminderter Energiebedarf durch wenig körperliche Bewegung
- mit zunehmender Störung der Feinmotorik wird Übergewicht wahrscheinlicher

Ansatzpunkt: ballaststoffreiche, energieadaptierte Kost bei hoher Flüssigkeitszufuhr

Geistige Behinderung

- Problem:
- gestörtes Sättigungsempfinden und damit verbundenes Über- bzw. Untergewicht; jedoch häufiger Tendenz zu Übergewicht
 - Veränderter Appetit durch Medikamenteneinnahme, z.B. Antiepileptika
 - Nährstoffbedarf kann sich durch exogene Faktoren wie eine chronische Medikamenteneinnahme steigernd auswirken
- Ansatzpunkt:
- je nach Situation angepasste Energiezufuhr; allerdings bei einer geringeren Energie- und damit auch Nahrungsmittelmenge müssen Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte gereicht werden, d.h. vollwertige ausgewogene Ernährung, bewusste Auswahl nährstoffreicher Lebensmittel
 - eventuell Fremdkontrolle erforderlich

Geistige und körperliche Behinderung

- Problem:
- Neben den oben aufgeführten Problemen wirkt sich häufig auch eine Medikamenteneinnahme auf den Nährstoffbedarf aus.
- Ansatzpunkt:
- physiologisch hochwertige Kost und evtl. Substitution durch Nahrungsergänzungsmittel

Für Menschen mit motorischer und geistiger Behinderung ist die Nahrungsaufnahme nicht immer einfach. Zahlreiche Reflexe können beeinträchtigt sein, so dass auch z.B. der Kau-Schluck-Vorgang gestört sein kann. Durch Übungen ist es manchmal möglich, die Mundmotorik und den Schluckvorgang zu trainieren und zu verbessern.

Pflegerische Unterstützung kann hier notwendig sein. Die Art und Weise, wie das Essen angereicht wird, ist entscheidend, um die Nahrungsaufnahme positiv zu beeinflussen. Bei vielen Menschen ist eine Unterstützung durch das Pflegepersonal oder Erzieher beim Essen oft ausreichend, um das selbstständige Essen anzuregen.

Darüber hinaus sollte sich das Pflegepersonal während der Hilfestellung hinsetzen, damit das Gefühl entsteht, es bestehe ausreichend Zeit für die Hilfestellung.

Hilfen für eine erleichterte Nahrungsaufnahme

- für angenehme Atmosphäre sorgen
- Vermeidung von lauten Geräuschen
- Vermeidung von zu vielen Gegenständen auf den Tisch
- mit der Nahrungsaufnahme sollten positive Gefühle verbunden werden, nicht zu bestimmten Handlungen zwingen
- Einsatz von Ess- und Trinkhilfen: Griffverstärktes Besteck, Tellerranderhöhung, rutschfeste Unterlage, Schnabelbecher etc.
- viele kleine Mahlzeiten anbieten
- falls sehr langsam gegessen wird, kann ein Wiederaufwärmen der Mahlzeiten sinnvoll sein

Die Folgen von **falschem Ernährungsverhalten** bei Menschen mit Behinderung können Obstipation (Verstopfung), Diarrhoe (Durchfall), Adipositas (Übergewicht) aber auch Mangelernährung sein.

Besonderheiten bei Kau- und Schluckstörungen

Bei starken Kau- und Schluckstörungen ist die Aufnahme fester bzw. halbfester Nahrung nicht möglich. Die Lebensmittel müssen klein geschnitten, geraspelt, zerdrückt oder püriert werden. Je nach Beschwerdebild müssen Flüssigkeiten (Suppen, Getränke) angedickt werden.

Unser Tipp:

- Essen darf nicht zu heiß sein
- Konsistenz der Speisen sollte ähnlich sein (z.B. kein Joghurt mit Fruchtstücke)
- Rinde vom Brot entfernen
- mehlig, krümelige Speisen meiden
- faserige Obst und Gemüsesorten (z.B. Ananas, Beeren, Spargel, Sauerkraut, Rothkohl) meiden
- trockenes Fleisch, zähes Fleisch, Paniertes, Fisch mit Gräten meiden
- eventuell Einsatz von speziellen Dickungsmittel für dünnflüssige Suppen, Saucen oder Getränke