



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Vernetzungsstelle
Seniorenernährung Hessen
SEKTION HESSEN –
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Vielfältig, gesund & lecker genießen bei Demenz

Bild pixabay



**Wie Sie als pflegende
Angehörige, Pflege- oder
Betreuungskräfte ältere
Menschen dazu bringen
können, gerne zuzugreifen**

Zunächst herausfinden, wie der Mensch früher gegessen hat!

Die Sinne anregen ...

- ☺ durch farbenfrohe, kontrastreiche appetitliche Speisen
- ☺ durch angenehme bekannte Gerüche: es riecht am Morgen nach Kaffee
- ☺ Mit farbenfrohen Kräutern und Gewürzen abschmecken: z.B. grüne Kräuter, gelbes Kurkumapulver und rotes Paprikapulver
- ☺ durch bekannte Geräusche: Klappern von Geschirr, Kaffeemaschine
- ☺ Essen mit den Fingern zulassen, das Essen „begreifen“. Fingerfood anbieten; Selbständigkeit länger erhalten!

Persönliche Vorlieben beim Essen & Trinken beachten

Gesunde Speisen appetitanregend anbieten

- ☺ Gemüse- und Obsthäppchen als Fingerfood, als Smoothie, im Gläschen
- ☺ Gemüse-Püreesuppen, Kartoffel-Gemüsepürees, farbenfrohe Aufläufe
- ☺ als Brotsorten Vollkorn (-toast), feingemahlene Brote ohne Körner
- ☺ im Auflauf und zu pikanten Saucen Vollkornnudeln „verstecken“.
- ☺ Neues als Probiertellerchen anbieten z.B. als Vorspeise
- ☺ zum Kochen und Braten Rapsöl verwenden (Empfehlung auf Etikett beachten)
- ☺ wertvolle kaltgepresste Öle wie Olivenöl, Nussöle oder Leinöl nicht erhitzen
- ☺ Fleischportionen verkleinern, Wurstmenge ggf. langsam senken, alternative Brotaufstriche z.B. Hummus oder Linsendipp anbieten
- ☺ die Gemüseportion dominiert auf dem Teller
- ☺ Demenzerkrankte mögen es süß; herzhaftere Gerichte ggf. mit Süßem abschmecken oder etwas Zucker darüberstreuen
- ☺ Imbiss-Stationen für Fingerfood und Getränke
- ☺ farbiges Geschirr und Trinkbecher zur Signalwirkung
- ☺ schön eingedeckt; Platzdeckchen mit persönlichem Bezug gestalten



Foto WGP

Auf die Trinkmenge achten: 1,5 Liter am Tag

- ☺ farblose Getränke wie Wasser in bunten Gefäßen anbieten
- ☺ bunte Tees oder Saftschorlen, keine sauren Getränke
- ☺ Flasche oder Teekanne sichtbar als Hausaufgabe hinstellen. Kleinere Gefäße, damit selbst eingeschenkt werden kann
- ☺ nicht zu heiß und nicht zu kalt
- ☺ durch Mittrinken und Zuprosten zum Trinken animieren
- ☺ ggf. Nasenausschnittsbecher benutzen
- ☺ bei Schluckstörungen andicken



Foto WGP

Den Menschen annehmen wie er ist!

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Heimat.



Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport,
Gesundheit und Pflege



SEKTION HESSEN –
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.