

Essen im Heim – *Vision und Realität*

90% der BewohnerInnen in Seniorenheimen haben ein Risiko für Mangelernährung. Durchschnittlich 28% haben einen Body Maß Index unter 22. Diese alarmierenden Zahlen des nutritionDay haben die Vorstandsmitglieder von SHS Seniorenheime Salzburg dazu bewogen eine Fachtagung zum Themenbereich Ernährung zu organisieren. Hauptfaktoren für Mangelernährung sind sicherlich das hohe Alter und Mehrfacherkrankungen von Bewohnerinnen und Bewohnern. Eine individuelle Ursachenforschung ist jedoch in jedem Fall sehr wichtig. Leidet der Betroffene beispielsweise unter Kau- und Schluckproblemen? Muss er gegebenenfalls die Zahnprothese neu anpassen lassen? Haben die verordneten Medikamente Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Mundtrockenheit und können sie gegen Alternativpräparate getauscht werden?

„Schmeckt’ s nicht?“

Maria Magdalena Schreier, Universitätsassistentin am Institut für Pflegewissenschaften der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg, ging in ihrem Vortrag auf die verschiedenen Faktoren ein, die sich auf Appetit und Ernährungsverhalten auswirken können. Nicht selten befinden wir uns in einem ethischen Dilemma, wenn beispielsweise Essen und Trinken abgelehnt werden. Es ist auch nicht immer einfach herauszufinden so Schreier, ob eine ablehnende Haltung gegenüber Essen und Trinken am Wollen oder Können liegt. Interessant war ihre thematische Einführung in den Expertenstandard *<Ernährungsmanagement zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege>*.

Mangelernährung im Überfluss

Mag. Romana Schlawer, Ernährungswissenschaftlerin aus Wien, informierte über den nutritionDay und welchen Nutzen die Heime bei einer Teilnahme an dieser Initiative haben. Es wurden bisher sehr aussagekräftige Daten erhoben. So ist Mangelernährung häufig assoziiert mit:

- Exsikkose
- Dekubitus
- Schluckstörung
- Immobilität

- Kontrakturen
- Kauproblemen
- Schwerer Demenz

Der Nutzen für die Heime:

- Erhöhte Aufmerksamkeit des Personals und der BewohnerInnen
- Informations-/ Wissensgewinn zum Themenbereich Ernährung
- Vergleich im Zeitverlauf
- Nationaler und internationaler Vergleich mit anderen
- Qualitätssicherung

SHS Obfrau Angela Kirchgatterer vereinbarte mit Frau Mag. Romana Schläffer, eine enge Zusammenarbeit am nutritionDay 2011.

Essen als Beziehungsangebot

Der bekannte Schweizer Heimkoch und Gerontologe Markus Biedermann meinte in seinem Referat, dass „Liebe zu sich selbst“ die Voraussetzung dafür ist, sich wertzuschätzen und den Beruf zu mögen. Auf diesem fruchtbaren Boden wächst und erblüht die Kreativität. Kreativität in der Küche ist nicht nur in der Gastronomie sondern auch im Heim unentbehrlich. Der Heimkoch kocht während 365 Tagen im Jahr immer für dieselben Stammgäste. Im Bereich von hochgradig pflegebedürftigen oder demenzkranken Menschen befindet sich die Diskussion um das Thema Esskultur noch im Embryonalstadium. Kritisch merkt er an, dass nach wie vor Tagesreste aufgewärmt, lieblos gewürfelt, püriert und stundenlang warm gehalten werden. Die so zubereiteten Kostformen werden den sogenannten „Pflegefällen“, die als Gäste oder Kunden kaum wahrgenommen werden, gewissenlos vorgesetzt.

Fingerfood

In fortschreitendem Stadium der Demenz kann der Betroffene Bewohner oft nicht mehr mit dem Besteck umgehen. Die motorischen Fähigkeiten werden eingeschränkt. Statt nun gleich zur Essenseingabe überzuschreiten, wäre ein Versuch mit Fingerfood angebracht. Hier stellen sich ethische Fragen: Kann ich als Pflegende zulassen, dass der Bewohner mit der Hand isst? Können die Angehörigen dazu stehen, dass ihr Vater oder Mutter auf einmal mit den Fingern isst und nicht mehr „anständig“ mit Messer und Gabel oder fühlt sich gar der Betroffene selber unsittsam? Biedermann ist Autor zahlreicher Bücher und gefragter Referent zum Thema Esskultur im Heim.

Nährstoffdefizite erkennen und behandeln

Die Referentin der Nährstoffakademie Salzburg, Frau MMag. Veronika Winkler informierte die TeilnehmerInnen für Anzeichen von Mikronährstoffdefiziten und wie entleerte Speicher wieder aufgefüllt werden können. Eine unzureichende Versorgung mit Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, essentiellen Fettsäuren und Aminosäuren ist Mitursache für das Entstehen vieler Erkrankungen, welche gerade im Alter die Lebensqualität deutlich einschränken können. Durch eine unausgewogene Ernährung über viele Jahre (oftmals Jahrzehnte) können sich die körpereigenen Mikronährstoffspeicher entleeren. Die Einnahme von Medikamenten die durch die Multimorbidität vieler älterer Menschen notwendig ist, erhöht zusätzlich den Bedarf an manchen Mikronährstoffen.

Ernährung bei Schluckstörungen

Maria Anna Benedikt, leitende Diätologin der ernährungsmedizinischen Beratung am Landeskrankenhaus Salzburg, referierte zum Themenbereich Schluckstörungen. Sie versorgte die Arbeitsgruppen – TeilnehmerInnen mit vielen praktischen Ratschlägen. Schluckstörungen erfordern eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen ÄrztInnen, Logopäden, Diätologen und dem Heimpersonal, da bei diesen Menschen die Gefahr einer Mangelernährung sehr hoch ist.

Besonders erfreulich waren die vielen TeilnehmerInnen aus dem Fachbereich Küche und Betreuung, aber auch die Pflege war an dieser Tagung zahlenmäßig gut vertreten. Unser Ziel war es, die Aufmerksamkeit für die krankheits- und altersassoziierte Mangelernährung zu erhöhen und Problemlösungen aufzuzeigen. Die vielen positiven Rückmeldungen haben uns gezeigt, dass uns dieses gelungen ist.

Müller Evelyn

Schriftführerin/ SHS Seniorenheime Salzburg