

Unvergesslicher Geschmack

Von Judith Dietermann

Ein Kochkurs zeigt, worauf es bei Speisen für Demenzkranke ankommt

Erst ist es der Nachtisch, der vergessen wird, dann bleiben das Mittagessen und das Glas Wasser stehen. Wenn Menschen mit Demenz nicht an Essen und Trinken denken, kann das lebensbedrohlich werden. Dem vorbeugen kann die richtige Rezeptauswahl und Zubereitung der Mahlzeiten.

Frankfurt.

„Kalorien sparen können sie heute getrost vergessen“, ruft Ulrike Grohmann durch die kleine Küche. Während sie noch etwas ungläubig von 24 Augenpaaren angeschaut wird, verrät die Ernährungswissenschaftlerin auch sogleich, wie das geht. Da wird die Tomatensuppe mit einem guten Schuss Kaffeesahne verfeinert, Kokosmilch, Schlagsahne und Bananen machen die Geflügelsuppe nicht nur süß, sondern auch nahrhaft, und der Kräuterquark für die Reibekuchen hat einen Fettanteil von mindestens 20 Prozent. Damit aber nicht genug. „Der geschmacksfreie Energieträger Maltodextrin macht die Gerichte noch kalorienreicher und kann je nach Bedarf hinzugefügt werden“, verrät Grohmann.

Zum Abnehmen tragen die nahrhaften Speisen sicher nicht bei. Das sollen sie auch nicht – im Gegenteil: Die Gerichte, die im Kochkurs von Ulrike Grohmann zubereitet werden, sind auf Menschen mit Demenz zugeschnitten. „Mit dem Fortschreiten der Krankheit vergessen Betroffene nicht nur das Trinken, sondern auch das Essen. Der Appetit lässt nach, es kommen Schluckbeschwerden hinzu“, so die 52-Jährige. Nur mit einer regelmäßigen und einer bedarfsgerechten Ernährung könne einer drohende Mangelernährung, der Mangel an Energie, Proteinen und anderen Nährstoffen, vermieden werden.

Wie das funktioniert, zeigt die studierte Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Grohmann in ihrem kostenlosen Kochworkshop „Essen und Trinken bei Demenz“, den der „Verein Leben mit Demenz“, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Hessen (DGE) und die Pflegebegleiterinitiative in Kooperation anbieten.

Zwölf Teilnehmerinnen sind bei der zweiten Auflage dabei, gekocht wird in der kleinen Küche im Haus für Volksarbeit an der Eschenheimer Anlage. Für die Tomatensuppe ist an diesem Vormittag Elke Schäfer verantwortlich. Kritisch blickt die 53-Jährige in den großen Topf, in dem die kräftig rote Suppe vor sich hin köchelt, mit einem Teelöffel schmeckt Elke Schäfer sie ab. „Frische Tomaten haben einfach mehr Aroma, Dosentomaten sparen aber wertvolle Zeit“, sagt sie und würzt mit einer Prise Zucker nach. Dann greift sie zum Pürierstab und zerkleinert die letzten Tomatenstückchen. „Ist die Suppe jetzt noch zu dick, kann man sie durch ein Sieb passieren“, gibt Ulrike Grohmann einen Tipp.

„Total begeistert“

Für diese praktischen Hinweise ist Elke Schäfer, die früher ihren eigenen Pflegedienst leitete, dankbar. Heute arbeitet sie beim „Verein Leben mit Demenz“ und betreut Demenzkranke. Tag für Tag ist sie mit der Situation konfrontiert, dass die Patienten zunehmend mehr Schwierigkeiten mit dem Essen haben. Im Endstadium, erzählt sie, müssten die Demenzkranken über eine Magensonde ernährt werden.

Einen Küchenblock weiter steht Else Frey und zerkleinert Äpfel und Lauch. Die 70-Jährige betreut seit mehreren Jahren ehrenamtlich Senioren und Menschen mit Demenz. Sie nutzt den Kochworkshop nicht nur zum Lernen, sondern auch zum Knüpfen von neuen Kontakten. „Ich bin total begeistert von diesem Kurs. Leider habe ich in vielen Einrichtungen die Beobachtung gemacht, dass auf so wichtige Dinge wie das Essen nur wenig geachtet wird“, sagt die Rentnerin, während sie Äpfel, Lauch und Emmentaler-Käse in eine große Glasschüssel wirft und einmal kräftig durchmischt.

Ob der Lauch nicht vielleicht etwas unpraktisch für Menschen mit Schluckbeschwerden ist, überlegt sie und nimmt noch eine Gabel. „Dieser Salat ist tatsächlich nur für Menschen geeignet, die noch gut kauen und schlucken können“, bestätigt Ulrike Grohmann. Fällt das Schlucken schwer, eignen sich pürierte Speise wie Suppen oder kalorienreiche Drinks wie der Birne-Helene-Shake mit einer guten Portion Nuss-Nugat-Creme oder die pikante Variante aus Gurken und Kefir. Zu flüssig dürften die Speisen allerdings auch nicht sein. „Solche Mahlzeiten wiederum erhöhen die Gefahr des Verschluckens“, erklärt Grohmann. Dickflüssig werden Getränke und Speisen mit einem einfachen Trick: Instant-Haferflocken unterrühren.

Mit den Händen essen

Im Ofen bruzzeln derweil Mini-Muffins – Küchlein, wie Grohmann das herzhafteste Gepäck mit Karotten bewusst bezeichnet. „Viele Demenzkranke können sich unter dem Begriff ‚Muffins‘ nichts vorstellen. Bei ‚Küchlein‘ wissen sie, was sie bekommen.“ Patienten mit fortgeschrittener Demenz, die die Fähigkeit verloren haben, mit Messer und Gabel zu essen, können die Kuchen im Kleinformat mit den Händen nehmen und in zwei oder drei Bissen verspeisen.

Das geht auch mit den bunten Obst- und Gemüswürfeln, die Ulrike Grohmann schon am Abend zuvor zubereitet hat. In einem satten Orange glänzen die Pfirsichwürfel, dunkelrot sind die Rote-Beete-Quader. Ein Augenschmaus – und mit den Fingern greif- und essbar. „Das, was man sonst nicht darf, ist hier ausdrücklich erlaubt. Alles was das selbstständige Essen der Patienten fördert, ist gut“, so Grohmann. Dazu trägt auch speziell geformtes und rutschfestes Geschirr aus bruch sicherem Kunststoff bei. Teller mit Schräge lassen sich besser auslöffeln, auf den rutschfesten Brettchen können Brote auch einhändig geschmiert werden. „Oft sind es kleine Dinge, die denn Alltag erleichtern. Für die Patienten und für die pflegenden Angehörigen“, so Grohmann, die sich auf eine Wiederholung des Kochkurses freut.

Wer am Kochkurs teilnehmen möchte, kann sich beim „Verein

Leben mit Demenz“ unter der Telefonnummer (069) 55 40 68 oder schriftlich unter der E-Mail-Adresse lebenmitdemenz@t-online.de anmelden.

Artikel vom 03.01.2014, 03:00 Uhr (letzte Änderung 03.01.2014, 03:33 Uhr)

Artikel: <http://www.fnp.de/lokales/frankfurt/Unvergesslicher-Geschmack;art675,721428>

© 2013 Frankfurter Neue Presse