Ernährung als Bestandteil der Palliativbetreuung

Tipps & Rezepte für alle Betroffenen

Husebo, S. & Klaschik, E. (4. Auflage 2006). Palliativmedizin Grundlagen und Praxis. Springer Medizin Verlag

Kipping, C. (2006). Lehrbuch Palliative Care, mit einem Geleitwort von Reimer Gronemeyer. Verlag Huber

Kojer, M. (3. überarbeitete und erweiterte Auflage 2009). Alt, krank und verwirrt, Einführung in die Praxis der Palliativen Geriatrie. Lambertus Verlag

Kojer, M. & Schmidl, M. (2011). Demenz und Palliative Geriatrie in der Praxis, Heilsame Bedeutung unheilbar demenzkranker Menschen. Verlag Springer Wien New York

Kojer, M. & Schmidl, M. (2012). NÖPPA – Laut gedacht- „Wollen Sie Ihre Mutter verhungern lassen?“. Verlag Springer Wien New York

Mettnitzer, A. (2009). Klang der Seele. Verlag Styria Premium

Schroeter - Rupieper, M. (2010). Für immer anders, Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds. Schwabenverlag

Student, J. & Napiwotzky, A. (2011). Palliative Care, wahrnehmen – verstehen – schützen. Verlag Thieme

Verband der Diätologen Österreichs, (2006). Diagnose Krebs – Das große Ernährungsbuch. Krenn Verlag

Weissenberger - Leduc, M. (2008). Handbuch der Palliativpflege. Verlag Springer Wien New York

Weissenberger - Leduc, M. (2009). Palliativpflege bei Demenz, Ein Handbuch für die Praxis. Verlag Springer Wien New York

INHALTSVERZEICHNIS

1. Abschnitt: Ernährung in einer besonderen Lebenszeit „Die letzten Monate und Wochen“

1.1. Ursachen 4
1.2. Individuelle Ernährungstherapieansätze 4
1.3. Anregungen und Tipps für Angehörige 7
1.4. Möglichkeiten zur Energieanreicherung 8
1.5. Rezepte 11

2. Abschnitt: Ernährungstipps bei häufigen Problemen

2.1. Tipps bei Übelkeit und Erbrechen 16
2.2. Tipps bei Mundschleimhautentzündung 16
2.3. Tipps bei Schluckstörungen 17
2.4. Tipps bei Verstopfung 17
2.5. Tipps bei Durchfall 18

3. Abschnitt: „Die letzten Tage“

3.1. Solange der Schwerkranke ein bisschen essen kann 19
3.2. Solange der Schwerkranke schlucken kann 20
3.3. Ist das Schlucken erschwert oder nicht mehr möglich 21
3.3.1. Die Mund- und Lippenpflege 21
3.3.2. Die Pflege der Zahnprothese 22
3.3.3. Woran kann man erkennen, dass der Schwerkranke keine Mundpflege möchte? 23

4. Abschnitt: „Die letzten Stunden“

4.1. Was kann ich als Angehöriger oder Freund noch Gutes tun? 24

5. Literaturverzeichnis 27

Vorwort

„Denn jeder Tag ist ein wertvoller Tag deines Lebens.“

Die Broschüre ist schwerkranken Menschen, sowie deren Familienangehörigen und Freunden gewidmet und soll auch jenen Menschen eine kleine Hilfestellung geben, die Schwerkranken im palliativen Bereich begegnen.

Unter Palliativbetreuung versteht man alle Maßnahmen, die das Leiden eines unheilbar kranken Menschen lindern und ihm so eine bestmögliche Lebensqualität bis zum Ende verschaffen. Das Thema Ernährung ist erfahrungsgemäß eines der Themen, die eine wesentliche Rolle in der Palliativbegleitung spielen.[1]

In der vorliegenden Broschüre verwenden wir das Wort „Schwerkranker“ für jene Menschen, die sich im weit fortgeschrittenen oder fortschreitenden Stadium einer unheilbaren Erkrankung befinden. Dazu zählen wir außerdem Menschen, die sehr alt dement und meist Mehrfacherkrankungen haben und sich von ihrem Leben zurückziehen und sterben möchten.[2]

5. Literaturverzeichnis

1 (vgl. http://www.palliative.ch/index.php?id=70, 30.08.2013)
2 (vgl. http://www.roteskreuz.at/site/helga-treichl-hospiz/,0 1.06.2013)
3 (vgl. http://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Appetitlosigkeit, 06.06.2013)
4 (vgl. Kipping, C., 2006, Lehrbuch Palliative Care, mit einem Geleitwort von Reimer Gronemeyer S.261, Verlag Huber) (vgl. http://www.hospiz.at/pdf_dl/begleiten_bis_zu_letzt4auflage.pdf, 01.06.2013)
5 (vgl. Förderverein Palliative Care LK Krems, 2011, Palliative Care – Praktisches Handbuch für Pflegefachkräfte und pflegende Angehörige. S.142, S.143 Verlag Berger)
6 (vgl http://de.wikipedia.org/wiki/Maltodextrin, 15.08.2013)
7 (vgl. Förderverein Palliative Care LK Krems, 2011, Palliative Care – Praktisches Handbuch für Pflegefachkräfte und pflegende Angehörige. S.125 Verlag Berger)
8 (vgl. Förderverein Palliative Care LK Krems, 2011, Palliative Care – Praktisches Handbuch für Pflegefachkräfte und pflegende Angehörige. S.170, Verlag Berger)
9 (vgl. Förderverein Palliative Care LK Krems, 2011, Palliative Care – Praktisches Handbuch für Pflegefachkräfte und pflegende Angehörige. S.180, S.181 Verlag Berger)
10 (vgl. Broschüre – begleiten bis zuletzt (Ratgeber für Angehörige von schwerkranken Menschen) S. 13, 2013)
11 (vgl. http://www.hospiz.at/pdf_dl/begleiten_bis_zu_letzt4auflage.pdf, 01.06.2013)
12 (vgl. http://www.hospiz.at/pdf_dl/begleiten_bis_zu_letzt4auflage.pdf, 01.06.2013)

Aulbert, E. & Zech, D. (1. Nachdruck 2010). Lehrbuch der Palliativmedizin, mit einem Geleitwort von Rober Twycross. Verlag Schattauer

Dachverband HOSPIZ ÖSTERRREICH, (2013). Broschüre – begleiten bis zuletzt – Ratgeber für Angehörige von schwerkranken Menschen

Fässler-Weibel, P. (2001). Nahe sein in schwerer Zeit, Zur Begleitung von Angehörigen Sterbender. Verlag Topos plus

Förderverein Palliative Care LK Krems, (2011). Palliative Care – Praktisches Handbuch für Pflegefachkräfte und pflegende Angehörige. Verlag Berger

Holm, E. (2007). Stoffwechsel und Ernährung bei Tumorerkrankungen. Verlag Thieme

Mit freundlicher Unterstützung vom

FÖRDERVEREIN PALLIATIVE CARE
in Verbindung mit dem Landesklinikum Krems a.d.Donau
3500 Krems a.d.Donau, Mitterweg 10 Tel. 0676/845454228
www.fvpc.at E-mail: foerderverein@fvpc.at

Verein Hospiz und Palliative Care im Rosenheim
Frauenhofnerstraße 54
3430 Tulln an der Donau

Liebe Familienangehörige und Freunde!

Essen und Trinken sind Grundbedürfnisse des Menschen und haben einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft. In dieser besonderen Lebensphase ändern sich meist die Bedürfnisse und Wünsche des schwerkranken Menschen in vielen Bereichen, insbesondere auch beim Essen. Die Essensmenge verringert sich, Gusto, Vorlieben und Abneigungen verändern sich.

Vielleicht haben Sie auch schon Veränderungen wahrgenommen oder waren enttäuscht, wenn der Schwerkranke das liebevoll zubereitete Essen ablehnte. Auch gut gemeinte Gesten, ständige Essensaufforderung, überdimensional große Portionen oder der Ausdruck von Sorge bezüglich des Gewichtsverlustes können mitunter Druck ausüben. Andererseits kann es aber auch dem Betroffenen aus den unterschiedlichsten Gründen schwer fallen, „NEIN“ zu sagen.

Sie stellen sich unter Umständen viele Fragen, wie zum Beispiel: „Ist es normal, dass der Schwerkranke nichts mehr essen und trinken möchte?“, „Wie kann ich ihm helfen?“, „Wie soll ich mich verhalten?“ Zögern Sie deshalb bitte nicht und wenden Sie sich mit Ihren persönlichen Fragen an die Mitglieder Ihres Betreuungsteams.

Als Anregung für Sie beinhaltet diese Broschüre viele praktische Tipps, Rezepte und Informationen über Essen und Trinken in dieser besonderen Lebenszeit. Sie soll Ihnen die Möglichkeit geben, alles zu Hause noch einmal in Ruhe nachzulesen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Manuela Mayer Birgitt Schwarzinger Petra Wolfsbauer

In der Broschüre wurde aufgrund der besseren Lesbarkeit auf eine geschlechterspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechend verwendete Formulierungen sprechen, im Sinne der Gleichberechtigung, beide Geschlechter an.

1. Abschnitt: Ernährung in einer besonderen Lebenszeit „Die letzten Monate und Wochen“

1.1. Ursachen

Die Gründe, warum ein Schwerkranker die Freude am Essen verlieren kann, sind sehr vielfältig.

Nicht nur einzelne Faktoren, sondern auch das Zusammenspielen von zahlreichen Komponenten, wie z.B.: Schmerz, Nebenwirkung von Medikamenten, Schluckstörungen, Verstopfung, Mundtrockenheit, schlecht sitzende Prothesen oder schon vorhandene Druckstellen wie auch eine fremde Umgebung, eine andere Sprache, respektlose Behandlung, zu wenig Zuwendung, lieblose Verabreichung der Nahrung, keine Rücksichtnahme auf Vorlieben und Abneigungen, eine unbekannte Kost, zu massive Diäteinschränkungen und so weiter, machen es zu einem komplexen Thema.[3]

1.2. Individuelle Ernährungstherapieansätze

Wir möchten Ihnen verschiedene Ernährungstherapieansätze aufzeigen, da wir sehr oft sehen, dass es für Sie als Angehöriger, Pflegender etc. ein wichtiger Punkt ist. Aber sehr entscheidend ist, dass es mit Zustimmung des Schwerkranken bzw. das es in Einklang mit seiner Lebensqualität steht. Das oberste Ziel in der palliativen Situation ist die Erhaltung oder Verbesserung der Lebensqualität, nicht eine Lebensverlängerung.

Nachdem das Therapieziel bezüglich Ernährung mit allen Beteiligten besprochen worden ist, können wir mit dem schwerkranken Menschen, den Angehörigen und allen betreuenden Personen die geeignete Methode zur Erreichung des Zieles erarbeiten.

„Der schwerkranke Mensch stirbt nicht, weil er nicht isst, sondern er isst nicht, weil er stirbt.“

Birgitt Schwarzinger, Manuela Mayer, Petra Wolfsbauer

Diese Broschüre wurde von den Autoren während des Interprofessionellen Basislehrganges Palliative Care des Landesverbandes Hospiz NÖ für Sie entwickelt.

4.1. Was kann ich als Angehöriger oder Freund noch Gutes tun?

Wenn die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme nicht mehr möglich ist, gibt es andere Möglichkeiten der liebevollen Zuwendung, um zum Wohlbefinden Ihres Kranken beizutragen.[12]

- ⇨ Die Luft des Zimmers, in dem der Schwerkranke liegt, ausreichend befeuchten (z.B.: nasse Handtücher auf den Heizkörper zu legen, oder den Kleiderständer mit der nassen Wäsche im Krankenzimmer aufstellen)
- ⇨ Für ihn da zu sein, diese schwierige Zeit mitfühlend mit ihm auszuhalten
- ⇨ Besondere Momente des Lebens in Erinnerung rufen
- ⇨ Ihm sagen, was er Ihnen gegeben hat, womit er Sie froh gemacht hat
- ⇨ Ihn zärtlich berühren/ streicheln
- ⇨ Seine Hand halten
- ⇨ Die Hände und/oder Füße mit ätherischen Ölen, z.B.: Mandelöl mit Lavendel- oder Rosenöl liebevoll massieren
- ⇨ Beruhigende Musik oder seine Lieblingsmusik spielen
- ⇨ Geschichten erzählen oder vorlesen
- ⇨ Eine Duftlampe mit dem Lieblingsduft des Kranken aufstellen
- ⇨ Frische Blumen in den Raum stellen
- ⇨ Für eine ruhige und entspannte Atmosphäre sorgen
- ⇨ Eine Lichtlampe, mit einer angenehmen Farbe für den Schwerkranken aufstellen
- ⇨ …

Versuchen Sie kreativ zu sein, um Ihrem Angehörigen ein Stück Lebensqualität zu schenken!

Studien an Schwerkranken, die sich selbst dazu entschieden haben, am Lebensende Essen und Trinken zu verweigern, haben ergeben, dass sie nicht gelitten haben. Hunger- und Durstgefühle wurden nicht geäußert und nach einigen Wochen sind die Betroffenen ruhig und friedlich verstorben.

Wichtig: Akzeptieren Sie die Entscheidung Ihres Schwerkranken!

- ⇨ **Orale Ernährung = Essen**

Die bevorzugte Therapie der Wahl ist in jedem Fall das „normale Essen“ des Schwerkranken. Hier sollten die Vorlieben, Gusto … mitberücksichtigt werden. Eine sogenannte „gesunde“ Ernährung ist in dieser Zeit zweitrangig. Sie bringt meist eine eingeschränkte Lebensmittelauswahl und somit verminderte Lebensqualität mit sich.

- ⇨ **plus Supplemente: z.B.: je nach Bedarf Eiweißpulver, Maltodextrin, fehlende Vitamine und Spurenelemente …**

Unter dem Gesichtspunkt Lebensqualität kann man aber trotzdem bei zu niedriger Zufuhr an Kalorien mit Supplementen (= Ergänzung: in der Medizin ein zusätzlich zur Nahrung zugeführter Stoff), hochkalorischer oder eiweißreicher Trinknahrung die Ernährung aufwerten.

- ⇨ **(teilweise) enterale oder parenterale Ernährung**

Als Indikation zur künstlichen Ernährung in der palliativen Situation gilt, wenn eine orale Ernährung aufgrund von Magen-Darmerkrankungen, wie z. B.: Darmverschluss, Schluckbeschwerden nicht mehr möglich ist.

Ist es vom Schwerkranken erwünscht und ist eine orale Zufuhr nicht oder nur begrenzt möglich, kann sowohl zeitlich begrenzt oder dauerhaft ergänzend wie auch ausschließlich eine enterale oder parenterale Ernährung gegeben werden.

Gerade bei kranken Menschen im palliativen Bereich sollten die Vor- und Nachteile einer enteralen oder parenteralen Ernährung besonders gut abgewogen werden, damit kein zusätzliches Leiden bereitet wird. Vor der Entscheidung bezüglich des Einsatzes von künstlicher Ernährung sollte man sich gut überlegen, ob man Nährwerte und Energie nicht über natürlichem Wege zuführen kann.
Grundsätzlich hat die Entscheidung zur künstlichen Ernährung der Schwerkranke selbst zu treffen, schwierig wird es, wenn Sie als Angehöriger diese Entscheidung übernehmen sollen.

Wichtig ist zu wissen, dass Sie als Angehöriger die Last dieser Entscheidung nicht alleine treffen müssen. Besprechen Sie dies mit Ihrem Betreuungsteam.

Folgendes kann Ihnen bei der Entscheidungsfindung behilflich sein:

Wie ist der (mutmaßliche) Wille des schwerkranken Menschen?

Wie schwer ist die Erkrankung und infolge auch

- ⇨ die Prognose und Lebenserwartung des Kranken
- ⇨ die zu erwartende Lebensqualität
- ⇨ die zu erwartenden Komplikationen und Beeinträchtigungen im Rahmen der enteralen Ernährung

Eine **enterale** Ernährung bedeutet Ernährung über den Magen – Darmtrakt mittels PEG (perkutane endoskopische Gastrostomie) oder durch eine Magensonde. Für die enterale Ernährung werden spezielle Nährstofflösungen verwendet, die die notwendigen Nährstoffe in optimaler Zusammensetzung enthalten.

Bei der **parenteralen** Ernährung wird der Verdauungstrakt umgangen und die Nährstoffe gelangen mittels Infusion direkt in die Blutbahn. Wird eine parenterale Ernährung durchgeführt, benötigt der kranke Mensch einen zentralen Zugang.
Sowohl eine enterale wie auch eine parenterale Ernährung sind für zu Hause durch Schulung für den Schwerkranken selber oder für Angehörige möglich.

Wichtig: Der Mund gilt als eine der Intimzonen des menschlichen Körpers. Die Mundpflege darf niemals gegen den Willen des Schwerkranken durchgeführt werden, denn er soll sie als angenehm und wohltuend empfinden.

3.3.3. Woran kann man erkennen, dass der Schwerkranke keine Mundpflege möchte?

- ⇨ Er sagt: “NEIN“
- ⇨ Er öffnet auch nach liebevollem Zureden nicht den Mund
- ⇨ Er presst die Lippen zusammen
- ⇨ Er dreht den Kopf weg
- ⇨ Er zeigt mit seinem Körper eine Abwehrhaltung
- ⇨ …

Wichtig: Verweigerung kann auch Ausdruck der Autonomie und Würde des schwerkranken Menschen sein.

4. Abschnitt: „Die letzten Stunden“

Die letzten Stunden der Lebenszeit sind für jeden Menschen verschieden. Es gibt bestimmte Veränderungen, die darauf hinweisen, dass der Weg des Sterbens begonnen hat.
In dieser Zeit zieht sich der Mensch mehr und mehr von der Außenwelt zurück und wendet sich nach Innen oder entwickelt eventuell eine Ruhelosigkeit. Er schläft sehr viel. Er hat immer weniger das Bedürfnis zu sprechen und seine Stimme wird immer kraftloser. Er möchte nichts mehr essen und trinken**.** Bei Menschen, die eine künstliche Ernährung haben, sollte die Flüssigkeitszufuhr reduziert oder eingestellt werden. Einfach nur da sein, ist dann für den Sterbenden und für die Angehörigen ein großer Trost.

Durchführung:

- ⇨ Hände waschen
- ⇨ Eventuell Einmalhandschuhe anziehen
- ⇨ Inspizieren Sie die Mundhöhle
- ⇨ Wenn der Betroffene eine Zahnprothese hat, entfernen und reinigen Sie diese, wie in gewohnter Weise
- ⇨ Reinigen Sie die Mundhöhle mit Mundpflegestäbchen - Wischrichtung immer von hinten nach vorn
- ⇨ Beläge, die sich nicht entfernen lassen: Auf die betroffene Stelle können Sie ein kleines Stück Butter auftragen, lassen dieses einwirken und entfernen Sie danach vorsichtig den Belag
- ⇨ Die Zahnprothese mit warmen klaren Wasser abspülen und vorsichtig wieder einsetzen
- ⇨ Befeuchten der Mundhöhle eventuell mit getränkten Mundpflegestäbchen oder mit Flüssigkeit aus dem Sprühfläschchen oder Pipette
- ⇨ Cremen Sie die Lippen in gewohnter Weise ein

Aus hygienischen Gründen bitte die Mundpflegelösung täglich wechseln.

3.3.2. Der Pflege der Zahnprothese kommt ebenfalls ein hoher Stellenwert zu.

- ⇨ Wenn möglich sollte der Schwerkranke selbst die Prothese herausnehmen und wieder einsetzen
- ⇨ Die Zahnprothese nach jeder Mahlzeit reinigen
- ⇨ Speisereste gründlich entfernen
- ⇨ Vor dem Wiedereinsetzen den Mund spülen

Wichtig: Wenn Sie Druckstellen, Entzündungen, weiße Beläge oder Bläschen im Mund entdecken, sprechen Sie mit dem Hausarzt darüber.

1.3. Anregungen und Tipps für Angehörige

- ⇨ Lassen Sie den Schwerkranken alleine entscheiden, was, wann und wie viel er essen möchte
- ⇨ Drängen Sie den Schwerkranken niemals zum Essen
- ⇨ Essen, worauf man Lust hat, ist die Devise
- ⇨ In dieser Phase steht eine „Gesunde Ernährung“ nicht im Mittelpunkt
- ⇨ Da sich der Gusto auf bestimmte Speisen verändert, fragen Sie öfters nach
- ⇨ Essen, wann immer der Schwerkranke will, ist erlaubt – auch nachts
- ⇨ Die Speisen in kleinen und winzigen, appetitlichen Häppchen anrichten, z. B.: Fingerfood …
- ⇨ Vermeiden Sie Gerüche, die der Schwerkranke als unangenehm empfindet z.B.: Fisch- oder Fleischgeruch, Küchengerüche, Parfum ...
- ⇨ Häufig werden kühle, wenig gewürzte und geruchsneutrale Speisen als angenehm empfunden
- ⇨ Probieren Sie Eis in allen Variationen aus
- ⇨ Genuss statt Muss
- ⇨ Wenn der Schwerkranke nicht mehr selbst essen kann, stellen Sie ihm beim Eingeben ausreichend Zeit zur Verfügung, um mit Genuss kauen und schlucken zu können
- ⇨ Essen in angenehmer Atmosphäre, z.B.: mit Blick in den Garten, unterm Lieblingsbaum …
- ⇨ Essen in netter Gesellschaft
- ⇨ Essen mit schöner Dekoration, wie z.B.: einem schön gedeckten Tisch, dem Lieblingsgeschirr, Blumen, schönen Gläsern, Stoffservietten …
- ⇨ Ein Aperitif, ein gutes 1/8 Wein, Sekt oder Bier kann appetitanregend sein
- ⇨ …[4]

Dies sind nur einige Anregungen, versuchen Sie kreativ zu sein!

1.4. Möglichkeiten zur Energieanreicherung

Aufgrund des reduzierten Appetites ist es oft nicht möglich, ausreichend Energie aufzunehmen. In diesem Fall gibt es verschiedene Möglichkeiten, Speisen mit Kalorien anzureichern.

Anreicherung mit Fett

Pflanzenöle, Butter, Schlagobers, Creme fraiche, Sauerrahm

- ⇨ Verfeinern Sie damit Suppen, Saucen und Dippsaucen …
- ⇨ Aufgeschlagenes Obers als Garnitur von Kaffee, Kuchen, Eisvariationen …
- ⇨ Versuchen Sie bei Ihren Rezepten Wasser oder Milch durch Schlagobers-Milch (1/3 Obers, 2/3 Vollmilch) oder Schlagobers-Wasser-Gemisch zu ersetzen. So können Sie Palatschinken, Kaiserschmarrn, Püree, Grießkoch, Milchreis, Pudding, Spätzle und ähnliches kalorienreicher zubereiten. Statt Schlagobers kann auch eine Trinknahrung mit neutralem Geschmack verwendet werden
- ⇨ Bieten Sie öfters schmackhafte Rahm-, Obers- und Bechamelsaucen mit Schinken, Käse, Gemüse oder frischen Kräutern an
- ⇨ Verwenden Sie großzügig Streichfett für Brot und Gebäck
- ⇨ Schwänken Sie Gemüse und Beilagen in Butter oder Olivenöl (Nudeln, Reis …)
- ⇨ Ersetzen Sie bei pikanten Aufstrichen Topfen teilweise durch Butter
- ⇨ …[5]

3.3. Ist das Schlucken erschwert oder nicht mehr möglich, ist eine regelmäßige Mundpflege unabkömmlich. Auch dafür können alle Getränke, ganz nach Vorliebe des Schwerkranken, verwendet werden. Je weniger sich der Betroffene äußern kann, umso wichtiger ist es, Flüssigkeiten zu verwenden, von denen man weiß, dass sie der Kranke bevorzugt. Eine Seiten- oder Oberkörperhochlagerung kann dabei helfen einem Verschlucken vorzubeugen. Siehe Tipps bei Schluckstörungen (Seite 18).[11]

3.3.1. Die Mund- und Lippenpflege ist ein wesentlicher Bestandteil der Pflege, besonders bei Menschen, die keine Nahrung mehr zu sich nehmen können. Nach Bedarf und Wunsch des Kranken soll die Mundpflege sehr behutsam durchgeführt werden. Auch die Befeuchtung der Mundhöhle soll den Bedürfnissen des Betroffenen angepasst werden. Dies kann mehrmals in der Stunde angewandt werden und Wohlbefinden vermitteln.

Ziele:

- ⇨ Feuchte, saubere Schleimhäute
- ⇨ Geschmeidige Lippen
- ⇨ Linderung des Durstgefühls
- ⇨ Verbesserung der Lebensqualität

Vorbereitung:

- ⇨ Seitenlagerung oder Oberkörperhochlagerung
- ⇨ Eventuell Einmalhandschuhe
- ⇨ Glas oder Becher mit dem Lieblingsgetränk z.B.: Wasser, Tee, Bier …
- ⇨ Eventuell Zahnprothesenbecher
- ⇨ Eventuell Zahnbürste
- ⇨ Eventuell Mundpflegestäbchen, Sprühfläschchen, Pipette zum Befeuchten des Mundes
- ⇨ Eventuell ein Stück Butter oder Honig zur Entfernung von Belägen, die sich nicht abwischen lassen
- ⇨ Für die Lippenpflege können sowohl Butter, Margarine, Pflanzenöle und Honig oder ein Lippenpflegestift verwendet werden

3.2. Solange der Schwerkranke schlucken kann, können verschiedene Flüssigkeiten in kleinen Mengen, ganz nach Wunsch des Kranken, verabreicht werden.

- ⇨ Mittel der Wahl sind Getränke, die der Kranke gerne hat, auch Bier, Sekt oder Wein dürfen verwendet werden
- ⇨ Kleine Mengen von Joghurt, Butter, Schlagobers, Mandel- oder Olivenöl eignen sich gut, um die Mundschleimhaut zu pflegen. Damit kann der Mund länger feucht gehalten werden
- ⇨ Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Flüssigkeitsverabreichung:

  - Strohhalm – manchmal muss dieser auch gekürzt werden, damit der Kranke besser ansaugen kann
  - Kleiner Löffel – verschluckt sich der Kranke leicht an Flüssigkeiten, gibt es die Möglichkeit, diese einzudicken
    Siehe Tipps bei Schluckstörungen (Seite 18)
  - Mundpflegestäbchen – diese werden in Flüssigkeit getränkt, um die Mundhöhle sowie die Lippen des Betroffenen damit zu befeuchten
  - Pipette – das Getränk wird angesaugt und tröpfchenweise verabreicht
  - mit einer kleinen Sprayflasche – damit kann man die Mundhöhle sowie die Zunge besprühen

- ⇨ Manche Schwerkranke lieben Creme-Eis, aufgrund der kühlenden und fettenden Wirkung von Eis wird dieses als sehr wohltuend empfunden
- ⇨ Häufig werden kalte Getränke, kleine gefrorene Fruchtstücke (Ananas, Zitrone, Apfel…) oder Eisstäbchen aus verschiedenen Säften zum Lutschen bevorzugt
- ⇨ ...

Industriell hergestellte Trinknahrung bzw. kalorienreiche Cremen

Beim Einsatz dieser Produkte sollten auch persönliche Vorlieben und Geschmäcker berücksichtigt werden.

- ⇨ Diese gibt es in süßen und fruchtigen Geschmacksrichtungen
- ⇨ Ideal als Zwischenmahlzeit/ Spätmahlzeit oder in kleinen Schlucken über den Tag verteilt trinken bzw. löffeln
- ⇨ Gekühlt schmeckt es oft besser
- ⇨ Trinknahrungen mit neutralem Geschmack können auch zum Anreichern von Cremesuppen, Fleischsaucen, Milchspeisen, Pudding, Topfen- oder Joghurtcremen, Fruchtjoghurts, Frappe, Obstmus, Kaffee oder Kakao verwendet werden
- ⇨ …

Industriell hergestellte Nahrungssupplemente

<u>Proteinpulver</u>
ist ein Eiweißkonzentrat mit hoher biologischer Wertigkeit. Es ist geeignet zur diätetischen Behandlung von Erwachsenen und Kindern mit drohender oder bestehender Mangelernährung und bei erhöhtem Eiweißbedarf.
Proteinpulver lässt sich in flüssige oder breiige Speisen einrühren wie Cremesuppen, Saucen, Milchspeisen, Joghurt, Pudding, Desserts …

<u>Maltodextrin</u>
ist ein wasserlösliches Kohlenhydratgemisch. Es schmeckt kaum süß und ist beinahe geschmacksneutral. Es wird in der Diätetik eingesetzt, um Mahlzeiten mit Energie anzureichern.
Maltodextrin ist gut geeignet zum Einrühren in Obstmus, Pudding, Joghurt oder in nicht kohlensäurehaltigen Getränken.[6]

Proteinpulver wie auch Maltodextrin sind in der Apotheke erhältlich.

Wie komme ich noch zu Kalorien?

- ⇨ Viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen – jeder Bissen zählt
- ⇨ Essen, wann immer es möglich ist – eventuell auch nachts
- ⇨ Häufige Snacks wie frisches Obst, Frappe, pikant gefülltes Jour-Gebäck, Jour-Mehlspeisen, Sahnejoghurt, Pudding in verschiedenen Geschmacksrichtungen, Eis in beliebiger Variation …
- ⇨ Eventuell auch gekühlte, energiereiche Trinknahrungen in kleinen Schlucken anbieten
- ⇨ Kaufen Sie bewusst fettreiche Lebensmittel (Sahnejoghurt, Vollmilch, Weichkäse und Frischkäse mit Doppelrahmstufe, Käse mit 45% F.i.T. …)
- ⇨ Bieten Sie Nüsse zum Knabbern für zwischendurch an oder verfeinern Sie damit Obstsalat, Frappe …
- ⇨ Auch Knabbergebäck bringt Kalorien
- ⇨ Versuchen Sie bei Ihren Rezepten Topfen teilweise durch Mascarpone zu ersetzen
- ⇨ Verwenden Sie Zucker oder Honig anstatt Süßstoff zum Süßen
  (Für Diabetiker nur begrenzt geeignet)
- ⇨ Verdünnte Fruchtsäfte oder frisch gepresste Obstsäfte bringen auch Kalorien (Für Diabetiker nur begrenzt geeignet)
- ⇨ Bei Aversion gegen Fleisch und Wurst ist der Einsatz von anderen Eiweißquellen sinnvoll z.B.: Milch- und Milchprodukte, Joghurt, Käse
- ⇨ …

3. Abschnitt: „Die letzten Tage“.

„Der Schwerkranke kann oder will nicht mehr essen und trinken!“

In der letzten Lebensphase beginnt der Schwerkranke nicht nur das Essen, sondern auch die Flüssigkeitsaufnahme zu reduzieren. Dies ist ein natürlicher Vorgang und bringt auch viele Vorteile mit sich.
Bei Menschen, die eine künstliche Ernährung haben und sich selbst nicht mehr äußern können, wird in ihren letzten Tagen, nach Absprache im Team und einem Aufklärungsgespräch mit den Angehörigen und/oder Sachwalter die Nahrungszufuhr und die Flüssigkeitszufuhr reduziert und eventuell auch beendet werden.
Dadurch kommt es zu weniger Erbrechen, Verringerung von Husten und Verschleimung, eine Verringerung von Wasseransammlungen im Gewebe, in der Lunge und im Bauch, sowie deutlich weniger Schmerzen.
Als Folge einer eingeschränkten Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr kommt es zur erhöhten Ausschüttung morphinähnlicher körpereigener Substanzen im Gehirn. Dies führt zu einer Abnahme der Schmerzen, wirkt stimmungsaufhellend und trägt damit zu einem erhöhten Wohlbefinden bei.[10]

3.1. Solange der Schwerkranke ein bisschen essen kann

- ⇨ Oft möchte der Schwerkranke nur mehr ein paar Esslöffel Suppe und/ oder Dessert – drängen Sie ihn nicht weiter
- ⇨ Nur mehr kleinste Mengen anbieten
  z.B.: zirka 5 Mohnnudeln oder 1 Topfennockerl oder
  ¼ Port. Suppe und/ oder Dessert
- ⇨ …

2.5. Tipps bei Durchfall

- ⇨ Fertige Trinkmischungen aus der Apotheke (z.B.: HIPP ORS®) oder selbstgemachte isotone Lösungen: 700 ml Orangensaft + 300 ml Wasser + 1 Teelöffel Salz + 1 Esslöffel Zucker
- ⇨ Grün- oder Schwarztee, den man mindestens 15 Minuten ziehen lässt
- ⇨ Ungezuckerter oder leicht gezuckerter Pfefferminz, Anis, Fenchel oder Heidelbeertee, den man mindestens 10 Minuten ziehen lässt
- ⇨ Hilfreich sind auch stopfende Lebensmittel: Schokolade mit hohem Kakaoanteil, getrocknete Heidelbeeren, geschabter Apfel, Banane …
- ⇨ Bei Durchfall ist der Einsatz von nur löslichen Ballaststoffen hilfreich (z.B.: Benefibre®, Optifibre®)
- ⇨ …

- ⇨ Folgende Speisen können an den Tagen nach dem Durchfall empfohlen werden:

  - Reis- oder Haferschleimsuppe …
  - Karotten-, Kümmel-, Einmachsuppe …
  - Klare Suppen mit Reis, Teigwaren …
  - Fettarme Beilagen: Reis, Teigwaren, Salzkartoffeln, Nockerl, Semmelknödel …
  - Nur gekochte und keine blähenden Gemüsesorten: Karotten, Zucchini, Spinat, Kürbis, Kochsalat, Spargel, Sellerie …
  - Obst nur in Kompott oder Mus, außer geschabter Apfel und Banane
  - fettarme Milchprodukte wie Joghurt, Buttermilch, Topfencreme oder Topfenaufstrich …
  - Wasser, stilles Wasser und/oder Gemüsebrühe …

Man sollte je nach Befinden rasch zur leichten Vollkost zurückkehren. Ein völlig fettfreies Kochen ist nach neuesten Erkenntnissen nicht notwendig.[9]

1.5. Rezepte

Zucchinicremesuppe (für 4 Portionen)

Zutaten:
1 Zwiebel
2 Zucchini
2 mehlige Erdäpfel
1/2 l Milch
1-2 Suppenwürfel
2 Knoblauchzehen
1 Becher Obers/ kalorienreiche Trinknahrung
Geschmacksrichtung neutral
Pfeffer, Muskatnuss, etwas Petersilie zum Garnieren
Olivenöl
Weißbrot z.B.: Ciabatta

Zubereitung:
Die Zwiebel kleinwürfelig schneiden, in Olivenöl anschwitzen und die klein geschnittenen Zucchini mit den geschälten, grob geraspelten Kartoffeln zur Zwiebel geben, kurz erhitzen und mit Milch aufgießen. Suppenwürfel zugeben und zirka zehn Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Pfeffer, Muskatnuss und etwas Knoblauch abschmecken und mit Obers/ hochkalorischer Trinknahrung in die richtige Konsistenz bringen. Petersilie fein hacken und zur Dekoration auf die zubereitete Suppe geben. Weißbrot in Scheiben schneiden, kurz in Olivenöl anrösten und den restlichen Knoblauch zerdrücken und über das Weißbrot verteilen.

Tipp: Probieren Sie dieses Rezept auch mit anderen Gemüsesorten aus!

Pikantes Jägerragout (für 4 Portionen)

Zutaten: 500g Schweinslungenbraten
1 Tasse Pilze der Saison
je 1 Paprika grün, rot und gelb
1/2 l Milch
Pflanzenöl
Salz und Pfeffer
1 Becher Obers/ kalorienreiche Trinknahrung
Geschmacksrichtung neutral
gemahlene Nelken, Wacholderbeeren,
Preiselbeeren

Zubereitung:
Das Fleisch in feine Streifen schneiden und in Öl kurz anbraten. Pilze und Paprika ebenfalls in feine Streifen schneiden, zum Fleisch geben und kurz mitrösten lassen. Mit Milch und Obers aufgießen und den Gewürzen abschmecken. Mit Preiselbeeren verfeinern.

Tipp: Dazu passen in Butter geschwenkte Spätzle oder Hörnchen!

Avocadoaufstrich (für 2 Portionen)

Zutaten: 1 Avocado reif
2 El. Kräuteraufstrich Doppelrahmstufe
1 El. Schlagobers
Zitronensaft
1 zerdrückte Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Avocado schälen, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit dem Kräuteraufstrich pürieren, mit den restlichen Zutaten zu einem cremigen Aufstrich verarbeiten und den Gewürzen abschmecken.

2.3. Tipps bei Schluckstörungen

- ⇨ Vermeiden Sie gemischte Konsistenzen z.B.: Suppe mit Einlage, Kompott oder Striezel in Milch eingebröckelt
- ⇨ Vermeiden Sie krümmelige, zu trockene Speisen z.B.: Kekse, Kuchen, getoastetes Toastbrot …
- ⇨ Vermeiden Sie kohlensäurehaltige Getränke
- ⇨ Bringen Sie Flüssigkeiten und Speisen portionsweise mit Eindickungsmittel in die richtige Konsistenz
- ⇨ Versuchen Sie es mit weichen Nahrungsmitteln, wie Suppen, Frappe, Brei oder Eiscreme …
- ⇨ Bieten Sie Obst in Musform an
- ⇨ Bevorzugen Sie Cremesuppen
- ⇨ …

2.4. Tipps bei Verstopfung

- ⇨ Versuchen Sie die Trinkmenge je nach Zustand des Patienten langsam zu steigern. z.B.: durch Ausprobieren von verschiedenen Frucht- und Teesorten, prickelndem oder mildem Mineralwasser, aber auch Wein, Bier …
- ⇨ Versuchen Sie ein Glas Wasser oder Fruchtsaft auf nüchternem Magen
- ⇨ Ballaststoffmenge langsam mit der Trinkmenge steigern
- ⇨ Firmen bieten Pulver mit löslichen und unlöslichen Ballaststoffen an (z.B.: Optifibre®, Stimulance®) – dieses Pulver ist geschmacksneutral und kann in Flüssigkeiten, Joghurt, Obstmus, Suppen … eingerührt werden
- ⇨ Probieren Sie auch feinvermahlenes Vollkornbrot, Grahambrot oder Vollkorntoastbrot, Vollkornteigwaren, Dinkelreis …
- ⇨ Meiden Sie stopfende Lebensmittel, wie z.B.: Banane, Reis, Kakao, Schokolade mit hohem Kakaoanteil …
- ⇨ Greifen Sie täglich zu einem Milchprodukt. Diese wirken aufgrund der Milchsäure auch verdauungsfördernd
- ⇨ …[8]

2. Abschnitt: Ernährungstipps bei häufigen Problemen

2.1. Tipps bei Übelkeit und Erbrechen

- ⇨ Bereits vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit essen
- ⇨ Viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen
- ⇨ Leichte, fettarme, trockene, geruchsarme Speisen bevorzugen: Semmel, Weißbrot, Biskotten, Biskuit, Butterkeks, Zwieback, Reis, Erdäpfeln mit Butter, Salzstangen, Striezel, Knäckebrot, Vollkornkekse…
- ⇨ Schluckweises Trinken von kühlen, kohlensäurearmen Getränken
- ⇨ Probieren Sie Ingwertee, Ingwerzuckerln …
- ⇨ Frischluft – mehrmaliges Lüften pro Tag
- ⇨ Enge Oberbekleidung vermeiden
- ⇨ …[7]

2.2. Tipps bei Mundschleimhautentzündung

- ⇨ Verwenden Sie keine zu säurehaltigen Lebensmittel
- ⇨ Probieren Sie stattdessen milde mit Leitungswasser verdünnte Fruchtsäfte z.B.: Ananas-, Marillen-, Erdbeersaft …
- ⇨ Vermeiden Sie zu scharf gewürzte oder extrem süße Lebensmittel
- ⇨ Vermeiden Sie Lebensmittel mit grober Struktur, wie z.B.: Brot mit Kruste …
- ⇨ Probieren Sie statt dessen Sandwichtoastbrot, Tramezzini …
- ⇨ Vermeiden Sie zu heiße Speisen
- ⇨ Probieren Sie Milchmischgetränke mit hohem Fettgehalt, z.B.: Trinkjoghurt …
- ⇨ Versuchen Sie bei starken Beschwerden weiche, flüssig-breiige Speisen z.B.: Cremesuppen, Topfen- oder Joghurtcremen, Sahnepudding, Cremeeis …
- ⇨ Mit Salbeitee gurgeln
- ⇨ Hilfreich ist auch oft Trinken mit dem Strohhalm
- ⇨ …

Erdbeertiramisu (für 4 Portionen)

Zutaten:
20 Biskotten
2 Tassen Erdbeeren
1 Becher Mascarpone
1 Becher Obers
1 Vanilleschote
2 Packungen Vanillezucker
2 El. Zucker
Orangensaft oder Champagner

Zubereitung:
Obers mit 1 El. Zucker steif schlagen, danach die Mascarpone esslöffelweise zugeben und das Mark der Vanilleschote untermischen. Die Erdbeeren mit dem Mixstab und 1 El. Zucker fein pürieren. Biskotten zerkleinern, in die Gläser füllen und in Orangensaft oder Champagner eintauchen. Danach eine Schicht Mascarponecreme, eine Schicht Erdbeermark und erneut eine Lage Biskotten. Alle Lagen zweimal in kleine Gläser füllen und zirka 3 – 4 Stunden kühl stellen. Anschließend mit Schlagobers garnieren und mit einem Minzblatt dekorieren.

Früchtefrappe (für 4 Portionen)

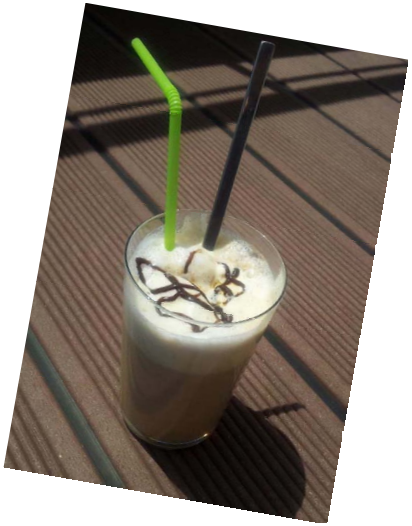
Zutaten: 400ml kalorienreiche Trinknahrung beliebiger Geschmacksrichtung
300 g saisonales oder tiefgekühltes Obst (Beeren, Banane, …)
200 g Naturjoghurt 3,6%
4 El. Schlagobers
Zucker oder Honig nach Belieben
Schlagobers
geriebene Nüsse

Zubereitung:
Obst waschen und pürieren. Das Fruchtmus mit den restlichen Zutaten vermengen und nach Belieben süßen. Eventuell mit Schlagobers und geriebenen Nüssen garnieren.

Kaffee als kalorienreiche Zwischenmahlzeit (für 2 Portionen)

Zutaten: 200 ml eiweißreiche, kalorienreiche Trinknahrung Kaffeegeschmack
100 ml schwarzer Kaffee
Zucker
Schlagobers

Zubereitung:
Trinknahrung erhitzen (nicht kochen lassen) und mit Kaffee aufgießen.
Je nach Belieben mit Zucker süßen und mit Schlagobershaube garnieren.



Weitere kalorienreiche Vorschläge (soweit es vertragen wird)

- ⇨ Nuss oder Mohnnudeln
- ⇨ Topfennockerl
- ⇨ Powidltascherl
- ⇨ Eisknödel statt Brösel eventuell mit Fruchtsauce, Vanille- oder Schokosauce
- ⇨ Pudding in verschiedenen Geschmacksrichtungen mit frischem Obst verfeinert
- ⇨ Vanilleeis mit Kürbiskernöl
- ⇨ Topfen oder Joghurtcremen, Mascarponecreme
- ⇨ Mousse au chocolat
- ⇨ Topfenpalatschinke mit Vanille/ Oberssauce
- ⇨ Germknödel
- ⇨ Spaghetti mit Sauce Carbonara
- ⇨ Streichwurstbrot
- ⇨ Schmalzbrot mit Zwiebel/ Knoblauch
- ⇨ Grammelknödel
- ⇨ Topfen mit Leinöl
- ⇨ …