

# Ernährung im Alten- und Pflegeheim

## Die Gratwanderung zwischen Theorie und täglicher Praxis

Das helle, freundliche Gebäude des Alten- und Pflegeheimes Schönthal liegt an einer Nebenstrasse von Füllinsdorf (BL). In den modern ausgestatteten Räumlichkeiten des grossen Hauses leben 74 betagte Bewohnerinnen und Bewohner im Alter von 60 bis 94 Jahren, die in ihren Alltagsverrichtungen mehr oder weniger auf Hilfe, Unterstützung oder Pflege angewiesen sind und von mehr als 50 (Teilzeit arbeitenden) Pflegekräften rund um die Uhr in allen Lebenslagen betreut und versorgt werden. Kann Mangelernährung hier ein Problem sein? Das Gespräch mit Esther Edry, Pflegeleiterin des Alten- und Pflegeheimes Schönthal, gibt Einblick in ein komplexes Thema.

---

Claudia Reinke

---

*Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin (SZE): Was mich zu Ihnen, nach Füllinsdorf, geführt hat, Frau Edry, ist das Thema «Mangelernährung bei älteren Menschen». Die klinischen Studien, aus denen hervorgeht, dass etwa 20 bis 30 Prozent der Betagten aus den unterschiedlichsten Gründen ernährungsbedingte Mangelerscheinungen aufweisen, sind Ihnen bestens bekannt. Was haben Sie als Pflegeleiterin des Alten- und Pflegeheimes Schönthal für Erfahrungen mit diesem Problem?*



Esther Edry

**Esther Edry (EE):** Um erste Anzeichen einer möglichen Mangelernährung zu erkennen, sind aufmerksames Beobachten, Zuhören und Eingehen auf den Einzelnen wichtig. Was zuerst auffällt, ist der teils rapide Abbau des Körpergewichtes bei älteren Menschen, wenn der Appetit aufgrund einer kurzen oder längerfristigen Krankheit abnimmt oder deutlich gestört ist. Erste Folgeerscheinungen sind dann vermehrt auftretende Hautprobleme: Die Haut reagiert sofort ausgesprochen empfindlich. Sie verliert ihre Elastizität und trocknet schnell aus, weil dann oft auch weniger getrunken wird. Dann kommt es sehr rasch zur Ausbildung von Druckgeschwüren.

Leider verfügen wir hier noch nicht über eine umfassende Dokumentation zu diesem Thema – sie ist zwar in der Planung, steckt aber noch in den Anfängen. Nach meiner Erfahrung kann davon ausgegangen werden, dass ein gewisser Prozentsatz älterer Menschen schlecht ernährt beziehungsweise unterernährt ist. Hier Abhilfe zu schaffen ist für ein Altenheim allerdings nicht so einfach. Einerseits haben wir die Aufgabe übernommen, unsere Heimbewohner in ihrem Lebensabend begleitend zu unterstützen und sie zu versorgen, wozu natürlich auch das Angebot einer vernünftigen, gesunden

Ernährung gehört, die von den Bewohnern akzeptiert werden muss. Andererseits haben unsere Senioren selbstverständlich ein Mitbestimmungsrecht und ihre Selbstverantwortung, die wir entsprechend respektieren und auch respektieren müssen. Das ist eine tägliche Gratwanderung.

**Das kann ich mir gut vorstellen. Wie lösen Sie denn dieses Problem?**

**EE:** Es gibt kein allgemeines gültiges Patientenzepot. Wenn wir beobachten, dass Heimbewohner oder -bewohnerinnen plötzlich Gewicht verlieren oder ihr Essverhalten ändern, versuchen wir, eine drohende Unterversorgung mit Zusatznahrung beispielsweise mit vollbilanzierten Supplementen in Form von Trinknahrungen auszugleichen. Auch der Ersatz normaler Desserts durch bilanzierte, energie- und eiweissreiche Desserts ist eine gute Variante. Wir haben auch ein geschmackloses Pulver auf Malzbasis mit besonders vielen Nährstoffen, das sich gut in eine Suppe, Getränke oder Cremes einrühren lässt. Natürlich arbeiten wir eng mit der Küche zusammen, die dann versucht, aus dem Alltagsessen, zum Beispiel durch den Zusatz von etwas mehr Rahm oder anderen Gewürzen (manche mögen es lieber würziger), eine dem individuellen Geschmack angepasste, be-

sonders gehaltvolle kleine Mahlzeit für solche Patienten zusammenzustellen.

Den Bedürfnissen der Bewohner und Bewohnerinnen eines Altenheims wirklich gerecht zu werden, erfordert Einfühlungsvermögen. Es stellen sich ganz unterschiedliche Ansprüche: Geschultes Personal, das auch in der Lage ist, eine gute Dokumentation aufzubauen, ist das eine; der menschliche Aspekt ist das andere. Man muss die Menschen in ihrer Individualität akzeptieren, ihre Selbstständigkeit respektieren und den richtigen Weg finden, sie zu motivieren. Das braucht viele persönliche Einzelgespräche mit den Bewohnern und Bewohnerinnen, aber auch zahlreiche Diskussionen mit den Angehörigen, insbesondere dann, wenn Bewohner oder Bewohnerinnen unter Demenzerkrankungen leiden und nicht mehr selbst entscheidungsfähig sind.

*Man weiss ja aus zahlreichen Erfahrungen mit Patienten im Spital, dass Angehörige im Umgang oft schwieriger sind als die Kranken selbst. Das wird bei Ihnen sicher nicht anders sein?*

**EE:** Für Angehörige – oft sind es die Kinder unserer Bewohner oder Bewohnerinnen – ist die Situation auch nicht immer einfach. Sie möchten ihre Eltern natürlich gut versorgt wissen und haben ihre eigenen Vorstellungen von der richtigen Ernährung. Manche fin-

den, die alten Leute müssen mehr essen, denn wer isst, bleibt gesund und lebt folglich besser und länger. Aufgrund dieser Erwartungshaltung der Familie fühlen sich die Betroffenen gelegentlich bevormundet oder unter Druck gesetzt. Solche Erwartungen lassen sich nicht immer erfüllen – hier müssen wir versuchen, beiden Seiten gerecht zu werden. Wir können und wollen unsere Heimbewohner nicht zu etwas zwingen, was sie nicht wollen; aber wir versuchen in solchen Fällen, sie im Rahmen unserer Möglichkeiten, zum Beispiel mit neuen Ideen oder individueller Kost, zum Essen zu motivieren – immer unter dem Motto, die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit der Betroffenen zu erhalten und zu respektieren. Sondenernährung gibt es bei uns nicht ohne weiteres, sondern erst nach Rücksprache mit dem Arzt, den Angehörigen sowie dem Bewohner oder der Bewohnerin selbst. Das Thema «Essen im Alter» ist ein so wichtiger Aspekt unserer Arbeit, dass wir es im Herbst dieses Jahres zum Hauptthema einer ganztägigen hausinternen Schulung für alle unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen gemacht haben.

*Frau Edry, herzlichen Dank für das Gespräch!* ■

Das Interview führte Claudia Reinke

Interessenkonflikte: keine