



Veranstaltungsreihe „Leben und gesund alt werden in Lichtenberg 2017“ Schwerpunkt Ernährung im Alter am 27. September 2017

Kleiner Rückblick

Der familienfreundliche Bezirk Lichtenberg ist sich seiner Verantwortung für die Gesundheit seiner Bürger*innen bewusst. Die seit einigen Jahren gemeinsam mit den Lichtenberger Krankenhäusern durchgeführte Veranstaltungsreihe „Leben und gesund alt werden in Lichtenberg“ bildet dabei den Rahmen für regen Informationsaustausch und soll zur Erhöhung des Gesundheitsbewusstseins der Lichtenberger*innen beitragen.

Bei der diesjährigen Herbstveranstaltung hat die Gesundheitsstadträtin, Katrin Framke (parteilos, die LINKE) zum Thema „Ernährung im Alter“ öffentlich eingeladen. Essen und Trinken zählen zu den elementaren Grundbausteinen für unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Über die Nahrung nehmen wir alle notwendigen Nährstoffe auf und erhalten Energie, um den Alltag zu meistern. Ermöglicht wird uns die Nahrungsaufnahme durch unsere Zähne. Doch wenn Zähne oder Zahnprothesen Schmerzen verursachen, bereitet Essen keine Freude und Mangelerscheinungen können die Folge sein. Deshalb spielen auch der Erhalt des Gebisses und dessen Pflege im Alter eine besondere Rolle.

Genau wie in den vergangenen Jahren hatten wir auch dieses Mal wieder kompetente Expert*innen gewinnen können: Allgemeinmediziner, Zahnmediziner, Ernährungswissenschaftler*innen und die Koordinatorin der Bezirklichen Leitstelle Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg.

Exemplarisch werden im Nachgang zwei Begleittexte der Veranstaltung vorgestellt:

Dr. Helmut Kesler, Zahnarzt der Zahnärztekammer Berlin und Jennifer Hitzek, Bezirkliche Leitstelle Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg

Altersgerechte Ernährung aus zahnmedizinischer Sicht

Besser essen, besser kauen und sich gesünder ernähren –
Die entscheidenden Kriterien für die Lebensqualität im Alter

GESUND BEGINNT IM MUND – KRANK ABER LEIDER AUCH!

Im Alter wird vieles schwieriger und auch die Ernährung ist davon nicht ausgenommen. Was man essen soll und kann ist oft auch von Grunderkrankungen abhängig. Im folgenden Artikel habe ich für Sie die wichtigsten Fakten für eine möglichst unbelastete, freudvolle, altersgerechte Ernährung im Alter aus zahnmedizinischer Sicht zusammengestellt. Aber nur ein gesunder Mund ermöglicht auch eine gesunde Ernährung. Deshalb ist neben der richtigen Ernährung, besonders die richtige Mund- und Zahnpflege wichtig. Denn die Folgen mangelnder Mundhygiene sind:

- Plaque = Zahnbelag
- Gingivitis = Zahnfleischentzündung
- Karies
- Parodontitis
- Stomatitis



Worauf man sonst noch achten muss:

- Druckstelle = häufig verbunden mit starken Schmerzen
- Verletzungen
- Aphten
- Erosion = säurebedingter Abbau von Zahnhartsubstanz - z.B. durch
 - Reflux = Rückfluss von Magensäure
 - Saure Getränke und Bonbons
- Multimedikation
 - Darunter versteht man die gleichzeitige Anwendung verschiedener Arzneimittel
 - Ab einer Kombination von drei Medikamenten ist eine orale Nebenwirkung sehr wahrscheinlich

Systemische Auswirkungen von Munderkrankungen :

- Diabetes Risiko: 2-3fach
- Schlaganfall Risiko: 2,8fach
- Herzinfarkt Risiko: 2fach
- Erkrankung der Verdauungsorgane Risiko 4-8 fach

Zahngesunde Ernährung ist auch im Alter wichtig

Jüngere Senioren neigen häufiger zu Übergewicht und deren Folgekrankheiten, die mit einer qualitativen Mangelernährung, d. h. einem Mangel an Protein, Vitaminen, Mineralstoffen einhergehen kann. Bei vielen Hochbetagten steht dagegen zusätzlich ein Energiemangel und somit eine quantitative Mangelernährung im Vordergrund. Körperliche Veränderungen können Einfluss auf das Ess- und auf das Trinkverhalten nehmen und somit den Ernährungs- und Gesundheitszustand beeinflussen. Dazu zählen beispielsweise:

- verminderte Magendehnung
- gesteigerte Aktivität der Sättigungshormone
- Appetitlosigkeit, zum Beispiel hervorgerufen durch Medikamente
- im Alter abnehmendes Geruchs-, Geschmacks- und Durstempfinden
- verringertes Seh-, Kau- und / oder Schluckvermögen
- nachlassende Fingerfertigkeiten und andere Behinderungen, zum Beispiel Lähmungen nach einem Schlaganfall, Zittern bei Morbus Parkinson
- geistige Veränderungen wie Vergesslichkeit, Verwirrtheit oder Demenz
- mangelnde Motivation zur Essensaufnahme, zum Beispiel durch Einsamkeit oder Depressionen

Was der Körper in jungen Jahren vielleicht noch ohne großen Schaden übersteht, kann mit fortschreitendem Alter zum Problem werden. Zähne und Kiefer haben Ansprüche, denen man



auch im Alter gerecht werden muss, damit sie ihre wichtige Funktion erfüllen können. Darum sollten Menschen über 60 auf folgenden Aspekt in ihren Ernährungsgewohnheiten besonderen Wert legen: Sehr gut kauen und gut speicheln!

Die wichtigsten Funktionen des Speichels:

Speichel hat eine wichtige Funktion, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten. Er unterstützt die Selbstreinigung der Zähne. Neben seiner antibakteriellen Wirkung neutralisiert er zahnschädigende Säuren und hilft Mineralverluste im Zahnschmelz auszugleichen. Damit besitzt er eine Reparaturfunktion. Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstempfinden ab.

- Einleitung der Verdauung von Speisen
- Gleitfunktion
- Mineralisation der Zähne
- Neutralisierung von Säuren in der Mundhöhle

Mundtrockenheit als Begleiterscheinung von bestimmten Krankheiten wie Morbus Parkinson, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes kann diesen Effekt verstärken. Oft verursachen auch Medikamente Mundtrockenheit als Nebenwirkung.

Mit einigen Tipps und Verhaltensweisen kann man der Mundtrockenheit entgegenwirken:

- Viel trinken – vorzugsweise Wasser ohne Kohlensäure - sichtbar, trinkbereit und ungekühlt aufstellen.
- Säurehaltige Getränke meiden und Säurearme Getränke bevorzugen
- Vor und zu den Mahlzeiten trinken.
- Eine Tages-Trinkmenge festlegen (mind. 1,5 Liter).
- Zuckerfreies Kaugummi kauen. Die Kautätigkeit verstärkt den Speichelfluss.
- Regelmäßig Obst, Gemüse bzw. Lebensmittel mit hohem Wasseranteil essen.

Zucker meiden

Natürlich ist Zucker auch in jungen Jahren problematisch für die Zahngesundheit. Auf Grund der verminderten Speichelproduktion und einem Rückgang des Zahnfleisches sind die Zahnhäse aber besonders im Alter dem Angriff der Karies bildenden Bakterien ausgesetzt. Anders als die Zahnkronen besitzen die Zahnhäse keinen schützenden Zahnschmelz. Karies kann sich daher schneller ausbreiten und die Zähne schädigen. Es ist ratsam, die Häufigkeit der Zuckerezufuhr zu verringern: Lieber ein Stück Torte zum Kaffee genießen als über einen längeren Zeitraum eine Tafel Schokolade zu verspeisen.

Tipps zur Verringerung der Zuckerattacken:

- Schrittweise Reduktion von Zucker, beispielsweise den Zucker im Kaffee oder Tee weglassen.



- Häufigkeit der Zuckierzufuhr verringern: Lieber ein Stück Torte zum Kaffee genießen als über einen längeren Zeitraum eine Tafel Schokolade oder einen Chip nach dem anderen verspeisen.
- Auf versteckten Zucker, beispielsweise in Konserven oder salzigen Naschprodukten, achten.
- Obstsaften mit hohem Fruchtzuckeranteil nur verdünnt genießen.

Versteckte Zucker finden sich in:

- | | |
|-----------------------------------|--------|
| • Fruchteis | 30 % |
| • Ketchup | 50 % |
| • Schokolade | 60 % |
| • Marmelade | 70 % |
| • Bonbon | 95 % |
| • Limonaden, Fruchtsaft-getränken | 6 -12% |

Achtung Energydrinks beinhalten zusätzlich Phosphor- und oder Zitronensäure

Zuckeraustausch-Stoffe (Sorbit, Xylit und Mannit)

- geringere Süßkraft als Zucker
- gleicher Nährwert (Kalorien)
- wirken abführend!

Zuckerersatz-Stoffe = Süßstoffe (z.B.: Aspartam, Saccharin, Steviosid u.v.m.)

- höhere Süßkraft als Zucker
- kein Nährwert, keine Kalorien

Ein Tipp – Süßwaren mit dem Zahnmannchen sind zuckerfrei und zahnfreundlich

Kauen stärkt die Zähne

Mundgesundheitsprobleme wie Zahnverlust oder schlecht sitzender Zahnersatz führen dazu, dass ältere Menschen vermehrt zu weichen Speisen greifen. Kauen und Beißen ist aber wichtig, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten. Nahrungsmittel wie Weißbrot, zu weich gekochtes Gemüse oder Kompott bieten für zahnschädigende Bakterien eine ausgezeichnete Nahrungsgrundlage. Bei Kauproblemen sollte daher der erste Weg zum Zahnarzt führen. Hier können die Ursachen abgeklärt und in vielen Fällen beseitigt oder verbessert werden. Es empfiehlt sich zudem, die Kauleistung durch das Kauen von rohem Gemüse oder Vollkornbrot zu „trainieren“.

Ausgewogene Ernährung

- Vitamin- und kalziumreiche Ernährung ist für gesunde Zähne in jedem Alter von großer Bedeutung. Aber gerade bei Senioren nimmt der Konsum von Milchprodukten und Gemüse häufig ab.
- Besonders empfehlenswert ist der regelmäßige Verzehr von Milch- und Vollkornprodukten, frischem Obst und Gemüse sowie Naturreis. Ei, mageres Fleisch und Fisch ergänzen die zahngesunde Ernährung. Wichtig: Sorgen Sie zweimal täglich für ausreichende Pflege von Zähnen und Zahnersatz. So bleiben die Zähne auch mit zunehmendem Alter gesund und leistungsfähig.
- Für das „Kautraining“ eignen sich beispielsweise bissfestes Obst und Gemüse, Käse oder Vollkornbrot. Auch die Zeit spielt eine Rolle. Nicht nur den Zähnen auch der Verdauung kommt ein Genuss mit Muße zugute. Das Fleisch in kaubare Stücke schneiden – vor dem Herunterschlucken mehrfach kauen –, Portionsgrößen wählen, die Zeit zum Genießen und Kauen lassen. Jeden Speisebolus möglichst 25ig-mal zerkauen.

„Aber du musst was essen“ – wenn Menschen das Essen vergessen

Im Verlauf einer demenziellen Erkrankung kommt es zum Verlust verschiedener Fähigkeiten. Dazu zählen unter anderem die Abnahme der Gedächtnisleistung, Gegenstände und Personen werden nicht mehr erkannt, die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab und komplexe Bewegungsabläufe können nicht mehr selbstständig durchgeführt werden.

Menschen mit einer demenziellen Erkrankung verlieren oft schon vor dem Bemerkten erster kognitiver Symptome an Gewicht und sind im Verlauf der Erkrankung für die Ausbildung einer Mangelernährung besonders gefährdet. Essen und Trinken stellen dabei komplexe Anforderungen für Menschen mit Demenz dar. Nicht nur, dass das Essen und Trinken schlichtweg vergessen wird, der Umgang mit dem Besteck kann möglicherweise nicht erinnert werden, die Planung und Zubereitung von Mahlzeiten aber auch die Nahrungsaufnahme selbst fällt, aufgrund der abnehmenden kognitiven Leistungen, zunehmend schwerer.

Was ist essbar, habe ich Hunger oder bin ich satt, wann wird gegessen, schmeckt mir das und wie bekomme ich die Speisen vom Teller in den Mund? Mahlzeiten müssen für Menschen mit Demenz bewusst gestaltet werden. Dabei gilt es besonders, die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Erkrankten zu berücksichtigen. Ebenso können verschiedene Lösungsansätze bei der Essgestaltung und –zubereitung berücksichtigt werden, sodass eine bedarfsgerechte Versorgung mit Energie und Nährstoffen gewährleistet ist. Gerade zu Beginn der Erkrankung kann neben der Unterstützung bei der Planung und Zubereitung der Mahlzeiten das Erstellen einer Ess- und Trinkbiografie dazu beitragen, gewohnte Rituale bei der Gestaltung der Mahlzeiten zu berücksichtigen.

Individuelle Wünsche und Abneigungen werden in dieser Ess- und Trinkbiografie vermerkt, sodass diese bei der Zubereitung der Speisen und Getränke beachtet werden können und die Nahrungsaufnahme positiv beeinflusst wird. Des Weiteren gibt es eine Vielzahl von innovativen Ansätzen und Lösungsstrategien einer Mangelernährung bei demenziell Erkrankten entgegenzuwirken. In diesem Sinne bietet „Fingerfood“ einen tollen Ansatz zur



Nahrungszubereitung. Essen wird dabei in kleinen Portionen angerichtet, sodass auf die Benutzung von Besteck verzichtet werden kann.

Besonders demenziell Erkrankte mit motorischen Einschränkungen können von dieser Zubereitungsform profitieren. Das Konzept „Eat by walking“ verfolgt die Idee, dass Mahlzeiten so portioniert und zubereitet werden, dass sie während des Gehens verzehrt werden können. Dazu können sogenannte „Imbiss-Stationen“ eingerichtet werden. Diese „Imbiss-Stationen“ sollten vorrangig an beliebten Plätzen stehen, an denen sich der Erkrankte gerne aufhält oder oft vorbei kommt.

Menschen mit einem erhöhten Bewegungsdrang erhalten somit die Möglichkeit, sich ganz unkompliziert zu bedienen. Bedenken Sie bei der Zubereitung und dem Anrichten der Speisen, dass das Seh-, Riech- und Schmeckvermögen beeinträchtigt ist. Achten Sie bei der Gestaltung des Tisches oder der „Imbiss-Stationen“ auf ausreichend Kontrast, sodass der Teller gut von der Tischdecke unterschieden und die Nahrung auf dem Teller gut erkannt werden kann. Ebenso kann bei Bedarf und nach individuellem Geschmack gerne nachgewürzt werden, um den Appetit anzuregen. Grundsätzlich gilt bei der Zubereitung von Speisen und Getränken für Menschen mit Demenz ein ganz allgemeingültiger Grundsatz: Es soll schmecken.



Veranstungsflyer:



Katrin Franke
Bezirksstadträtin für Familie,
Jugend, Gesundheit und
Bürgerdienste



Kooperationspartner
Königin Elisabeth Lichtenberg
KEH



Prof. Dr. med. Hans-Peter Thomas
Chefarzt Geriatrie
KEH Berlin



Dr. med. Eric Hillf
Chefarzt Geriatrie
Sana Klinikum Lichtenberg

Ansprechpartnerin

Dr. Sandra Born

Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
des öffentlichen Gesundheitsdienstes
Möllendorffstraße 6 | 10367 Berlin
Tel. 030 /90296 - 4511
Mail. sandra.born@lichtenberg.berlin.de

Veranstalter

Bezirksamt Lichtenberg in Kooperation mit dem Sana Klinikum
Lichtenberg und dem Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge

Foto: Georg Felscher



Leben & gesund alt werden in Lichtenberg Ernährung im Alter

Mittwoch, 27. September 2017 | 15.00 - 17.30 Uhr
Seniorenzentrum Lichtenberg „Prof. Dr. Kurt Winter“
Josef-Orlopp-Str. 13 | 10367 Berlin





Essen und Trinken sind zu jedem Zeitpunkt und in jedem Alter wichtig. Mit unserer Nahrung beeinflussen wir unseren Körper, denn unsere Lebensmittel liefern uns Energie, um den Alltag zu meistern. Gerade deshalb zählt das Thema „Gesunde Ernährung“, besonders im Alter, zu den elementaren Bausteinen für ein gesundes und erfülltes Leben.

In Deutschland sind einer Schätzung zufolge ca. 1,6 Millionen der über 60-Jährigen Menschen chronisch mangelernährt. Die Folgen sind vielfältig: Schwächung des Immunsystems, Kreislauf- oder Muskelschwäche, ein erhöhtes Risiko für Stürze und Knochenbrüche. Woran eine Mangelernährung frühzeitig erkannt werden kann, woher man die „guten“ Eiweiße bekommt und wie eine ausgewogene Ernährung für Menschen mit Demenz gelingen kann, sind Fragen, die wir auf dieser Veranstaltung beantworten möchten.

Grundvoraussetzung für eine ausgewogene Ernährung sind gesunde und gepflegte Zähne. Deshalb spielt auch der Erhalt des Kauapparates im Alter eine wichtige Rolle. Wenn Zähne oder Zahnprothesen Schmerzen verursachen, macht das Essen keine Freude. Auch wenn ältere Menschen die eigenen Zähne meistens mit zunehmenden Alter verlieren, so dürfen sie nicht verlernen richtig zu essen und sich gesund zu ernähren.

Nur wer sich gesund und ausgewogen ernährt und den besonderen Ansprüchen von Zähnen und Kiefer im Alter gerecht wird, leistet einen aktiven Beitrag zum eigenen Wohlbefinden und kann negative Alterungsvorgänge hinauszögern. Das Bezirksamt Lichtenberg möchte in Kooperation mit den beiden Lichtenberger Krankenhäusern einen aktiven Beitrag leisten und mit Ihnen die neuesten Erkenntnisse zum Thema „Ernährung im Alter“ teilen und diskutieren.

Weitere mögliche Fragestellungen können sein:



- Welchen Stellenwert haben gesunde Ernährung und gesunde Zähne im Alter?
- Wie gut oder schlecht ist die Verpflegung in Pflegeeinrichtungen und wie kann sie verbessert werden?
- Welchen Einfluss haben bestimmte Krankheitsbilder auf unsere Ernährung?
- Wie sieht die zahnmedizinische Versorgung in Pflegeheimen aus?

MODERATION

Dr. Sandra Born, Leiterin QPK, Bezirksamt Lichtenberg

PROGRAMM

- 15.00 – 15.05 Uhr **Begrüßung**
Katrin Framke
Bezirksstadträtin für Familie, Jugend, Gesundheit und Bürgerdienste
- 15.05 – 15.10 Uhr **Vorstellung des Seniorenzentrums**
Benita Banditt
Seniorenzentrum Lichtenberg „Prof. Dr. Kurt Winter“
- 15.10 – 15.30 Uhr **Essen macht Spaß!**
Dr. med. Eric Hilf
Sana Klinikum Lichtenberg
- 15.30 – 15.50 Uhr **Ernährung mit (Ge-) Biss**
Dr. Helmut Kessler
Zahnärztekammer Berlin
- 15.50 – 16.05 Uhr **Allgemeine Diskussion**
- 16.05 – 16.40 Uhr **Pause** mit Imbiss
- 16.40 – 16.55 Uhr **„Aber du musst was essen“ – wenn Menschen das Essen vergessen**
Jennifer Hitzek | Bezirkliche Leitstelle
Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg
- 16.55 – 17.10 Uhr **Frisch & knackig durchs Leben**
Karen Saß
AOK Nordost – Die Gesundheitskasse
- 17.10 – 17.25 Uhr **Abschlussdiskussion**
- 17.25 – 17.30 Uhr **Resümee und Ausblick**
Katrin Framke
Bezirksstadträtin für Familie, Jugend, Gesundheit und Bürgerdienste