

KEM.

Kompetenz

Exzellenz

Menschlichkeit

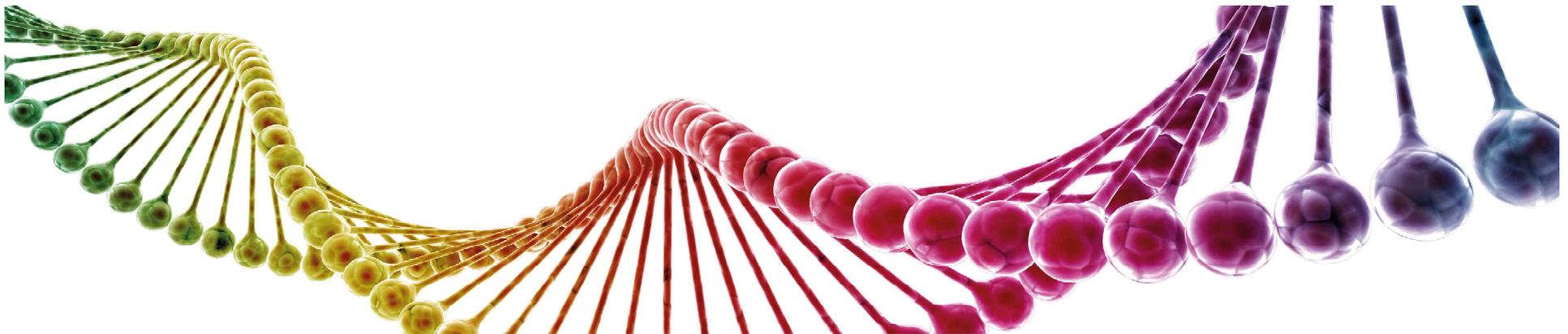


KEM.

„Essen und Trinken“ im Verlauf einer palliativen Erkrankung

Susanne Rolker

Ernährungsberaterin / Palliative Care für Ernährungsfachkräfte DGP



„Essen und Trinken,, hält Leib und Seele zusammen“

Essen – Ausdruck menschlicher Gefühlswelten:

Grundbedürfnis, Kraft, Energie, Lust, Genuss, Lebensfreude, Zuwendung, Geselligkeit, Gemütlichkeit, Kommunikation, Gemeinschaft erleben, sich gesund fühlen, Therapie und Prävention
aber auch: Trostspender, Belohnung, Stress Abbau, ...

Während des palliativen Krankheitsverlaufs:

Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten werden häufig sowohl von Patienten als auch der An- und Zugehörigen mit Besorgnis wahrgenommen: **„Sie / Er wird vor meinen Augen immer weniger“**

- Geschmack, Gewohnheiten, Stellenwert und Lust am Essen verändern sich
- „Ernährungsprobleme“ können den „Teufelskreis“:
 - *Mangelernährung*
 - *Sarkopenie*
 - *Inaktivität*
 - *Inappetenz, ... in Gang setzen*
- Symptome wie z.B. Übelkeit, Erbrechen, Mundtrockenheit,
- Unsicherheit essen – nicht essen – was essen

S1 Leitlinien der DGP Sektion Pflege; Ernährung und Flüssigkeit, Juni 2014

... lebenserhaltend?



Aus „Gramp“ Ein alter Mann altert und stirbt



Palliative Grundsätze der Ernährungstherapie

Eine palliative Ernährungsstrategie strebt eine (rasche) Verbesserung des subjektiven Befindens und nicht (nur) einen Gewichtsanstieg an, entsprechend den Grundsätzen und Zielen der Palliativmedizin (WHO 2002)

Auch bei unheilbaren kranken Tumorpatienten sollte auf eine ausreichende Nahrungszufuhr geachtet werden, da die Überlebenszeit auch bei diesen Patienten stärker durch eine Unterernährung als durch die Grunderkrankung eingeschränkt sein kann.

Arends J et al. (2015) Klinische Ernährung in der Onkologie. Aktuel Ernährungsmed; 40:e1-e74

Ernährungstherapie je nach prognostischer Phase der Palliativ Care - Allgemeine Ziele und Interventionen

KEM.

Bisher gibt es keine klaren, durch Studien gestützte Empfehlungen (Bertz / Zürcher 2014)

Bewahrung und Steigerung des subjektiven Befindens

- „Lebensqualität“ verbessern und möglichst lange erhalten
- Appetit und die Fähigkeit zu Essen sind Hauptfaktoren die die subjektive Befindlichkeit beeinflussen

(Ollenschläger, G. 2000)

Linderung von Begleitsymptomen wie Völlegefühl, Übelkeit, Geschmacksveränderungen, ... (Oberholzer/Strasser 2012)

Selbstbestimmungsrecht des informierten Patienten gewähren

- Respekt vor Wünschen, Bedürfnissen und Ablehnung des Patienten
- Entscheidung – realistische Ziele mit Respekt auf die Autonomie des Patienten ASPEN Guidelines 2009

Individuelle Begleitung von Patienten mittels eines multimodalen Therapiekonzeptes mit Beratung und Integration von Familie/Zugehörigen

- Ängste des Patienten sowie seiner An- und Zugehörigen ernst nehmen und beachten (Augustyn/Kern 2007)

S1 Leitlinien der DGP Sektion Pflege; Ernährung und Flüssigkeit, Juni 2014

Herausforderungen an die Ernährungstherapie

Von welchen Menschen sprechen wir:

- *In unterschiedlichen Altersstufen – Junge und Alte Menschen*
- *Mit unterschiedlichen Grunderkrankungen / Stadien der Erkrankung*
- *In unterschiedlichen Phasen des Lebens / Sterbens*
- *Mit individueller Lebensqualität, unterschiedlichen Wünschen und Zielen*

Anorexie / Appetitlosigkeit

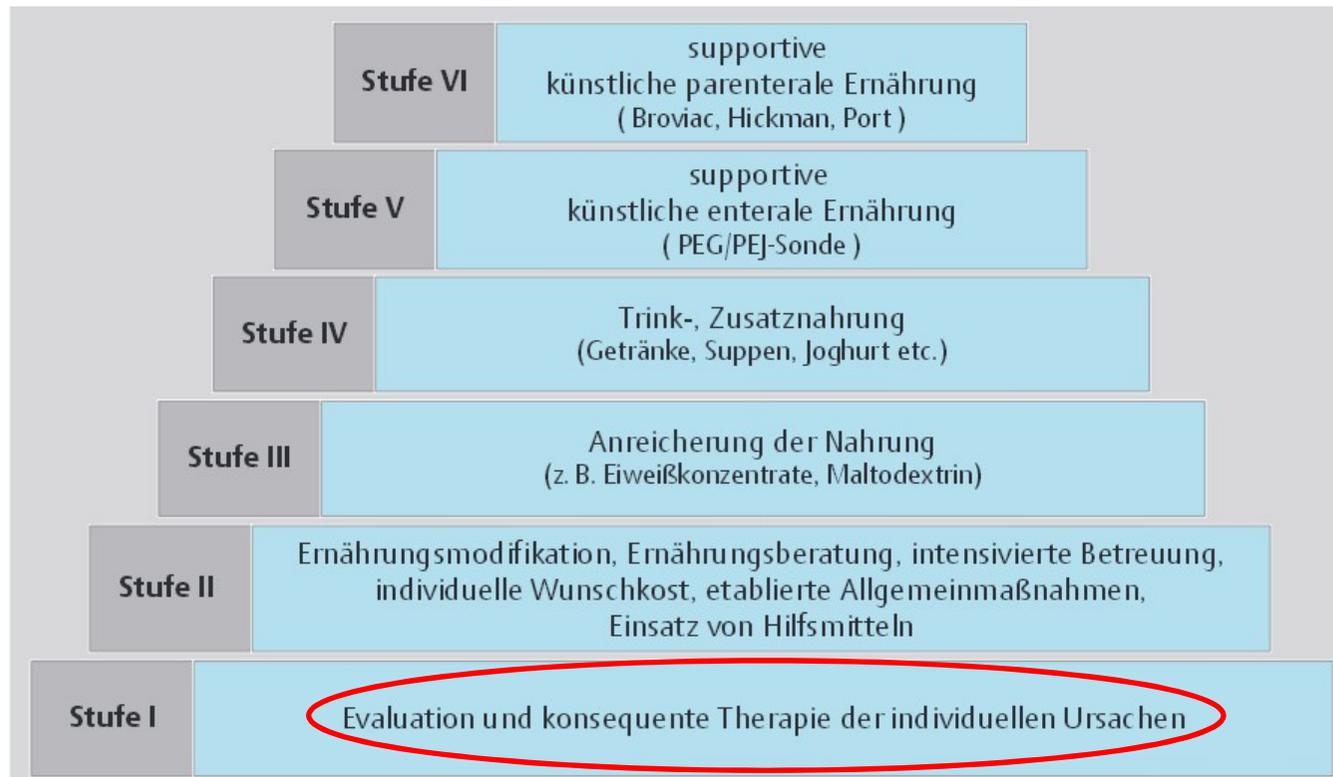
Abschätzung – Ausmaß Kachexie / Anorexie-Kachexie Syndrom / refraktäre Kachexie

(Fearon KCH (2008) Cancer cachexia: Developing multimodal therapy for a multidimensional problem. European Journal of Cancer 44: 1124–1132)

- Ernährungsrelevante Symptome wie Stomatitis, Diarrhoe, ...
- Operationen: Gastrointestinaltrakt, HNO, ...
- Metastasierung: Peritoneum, Lunge, Leber, ...
- Stoma, ...
- **Ablauf PEG**, Aszites, Pleuraergüsse, ...
- Begleiterkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus,
- Soziale Situation; Psychische Situation,
- Therapie, Medikamente,

Stufenschema der Ernährungstherapie

Modifiziert nach Chr. Löser



Ursachen die eine orale Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme vermindern:

Leitlinien der DGP Sektion Pflege; Ernährung und Flüssigkeit , Juni 2014

- Mund-Schleimhautentzündung
- Geschmacksstörungen
- Trockener Mund
- Schluckstörungen, Dysphagie
- Hypersalivation – zu viel Speichelfluss/bildung
- Kaustörungen, schlecht sitzender Zahnersatz
- Akute / chronische Übelkeit/Erbrechen
- Obstipation
- Gastrointestinale Obstruktion
- Symptome wie Schmerzen, Husten, Atemnot,
- Verwirrung, Demenz, Depressionen
- Soziale und finanzielle Hindernisse
- Essenspräsentation und Umgebung
- Diätfehler „zu gesund“, mit zu wenig Fett und Proteinen
- Alternative Krebsdiäten
- Psychische Ursachen – Diagnose, Prognose, Stress,

Anorexie / Reduzierte Nahrungsaufnahme altgr. ὄρεξις orexis - "Verlangen"



- Appetitverlust gehört zu den häufigsten Beschwerden
- Appetit und die Fähigkeit zu Essen sind Hauptfaktoren die die subjektive Befindlichkeit beeinflussen (Ollenschläger, G. 2000)
- Stärkste Prädiktor für den Krankheitsverlauf und die Überlebensprognose (Ravasca et al. 2004)

Lebensmittel die eine appetitsteigernde Wirkung haben können:

- Gemüse- Fleischbrühe, Kraftbrühe aus der Naturheilkunde
- Kräuter und Gewürze (Ingwer, Zimt, Schnittlauch, ...)
- Alkoholfreies Bier, Tonic Water, Bitter Lemon
- Bitterer Tee z.B. Wermut, Löwenzahn, ...
- Bitterstoffe haltige Speisen z.B. Radicchio Salat, Chicorée,

Was tun bei ... Stomatitis / Mukositis

Ernährungsform ist vom Grad der Stomatitis abhängig und individuell unterschiedlich - Identifikation von verträglichen Nahrungsmitteln, Konsistenzen und der Temperatur

Unterstützend kann helfen:

- Meiden von Lebensmittel die möglicherweise den Mund- und Rachenraum reizen
- Einsatz von Butter, Öl, Sahne
- Strohalm verwenden um den Kontakt der Flüssigkeiten mit den betroffenen Stellen zu minimieren
- Babygläschen um den 4 Monat!

Unterstützende Anwendungen:

- Milde Teesorten (wie z.B. Kamillen- oder Pfefferminztee). Achtung: Salbei und Malventee wirken zwar antiseptisch, aber auch austrocknend, daher individuell einzusetzen
- Mundspülung aus Wasser mit Kochsalz- und Natron (je ½ bis 1 Teelöffel pro Liter) National Cancer Institute
- Heilerde (innerlich) in Wasser rühren und den Mund damit ausspülen
- „Leinsamsud“
- Eiskugeln aus Wasser, Kamillentee, Salbeitee oder pürierter Ananas
- Honig , Sanddornfruchtfleischöl

Was tun bei ... Geschmacksveränderungen:

Empfehlungen aus der Praxis:

- Plastik- oder Holzbesteck probieren – bei bitterem oder metallischem Nachgeschmack
- Mund spülen, vor dem Essen oder auch während der Mahlzeit, zum neutralisieren
 - Zitronenwasser, Bitter Lemon, Tonic Water, Pfefferminztee
- Speisen mit ein wenig Zitronensaft abschmecken, dadurch werden unangenehme Aromen neutralisiert
- Süß/Saure Speisen werden geschmacklich als angenehmer empfunden
 - z.B. Sauerbraten, Gewürzgurke, Rote Bete eingelegt, Gerichte und Speisen aus der indischen und asiatischen Küche, fruchtige Saucen wie z.B. Preisselbeersauce, Sojasauce
- Experimentieren mit Gewürzen und Kräutern
 - Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Basilikum, Rosmarin,

Was tun bei ... verändertem Speichelfluss

Mundpflege in der palliativen Symptombehandlung

Mundtrockenheit

Empfehlungen aus der Praxis

- Sauermilchprodukte (Kefir, Buttermilch, Joghurt, ...)
- Saftiges Obst z.B. Wassermelone, Ananas, ...
- Halbgefrorene Früchte
- Gemüse mit einem hohen Wasseranteil – z.B. Gurken
- Brausepulver „schlecken“
- Eiswürfel aus Fruchtsäften, Tonic Water, Joghurt, Tee, ...
- Gefrorene Weingummis auslutschen
- Raumluft / Zitronenöl

Allgemein:

- Butter, Öl, Saucen über Speisen geben, um diese gleitfähiger zu machen
- Speisen mit hohem Flüssigkeitsanteil bevorzugen wie Suppen, Eintöpfe, Shakes

Beachten bei Trinkflüssigkeit:

- Pures Wasser fühlt sich häufig zu hart an, bringt wenig Erleichterung -
Tipp: Mineralwasser mit etwas frischer Zitrone oder Ingwer aufpeppen
- Ziehzeit von Kräutertees beachten – insbesondere Salbei und Kamille

Was tun bei ... verändertem Speichelfluss

Mundpflege in der palliativen Symptombehandlung

Übermäßig viel Speichel:

- ✓ Roter Traubensaft
- ✓ Mehrmals täglich Salbeitee trinken
- ✓ Thymiantee, Kamillentee

Zäher Speichel:

- ✓ „Brausepulver“
- ✓ Ananassaft
- ✓ Papaya Saft
- ✓ Apfel- Zitronensafteswürfel
- ✓ „Datteln“ auskauen (Mulltuch)



Was tun bei ... Diarrhoe

Therapie:

- individuelle, situationsangepasste Ursachenbekämpfung

Allgemein:

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Trinkflüssigkeit)
 - Isotone Getränke oder WHO Lösung mixen / kaufen
 - Sportgetränke - sind reich an Elektrolyten und helfen beim Ausgleich der Mineralstoffverluste ; Erdinger alkoholfrei
- Einsatz von „quellstoffreichen Ballaststoffen“
 - Pektine, Stärke, Inulin, Flohsamen, ...
 - Lösliche Ballaststoffe zum einrühren , Getrocknete Apfelschalen / Apfelpektin „Aplona“

Unterstützend Einsatz von:

- geriebener Apfel, zerdrückte Banane
- Getrocknete Heidelbeeren, Heidelbeermuss, Heidelbeermuttersaft, Heidelbeertee
- Schleimsuppen
- Karottensuppe nach Dr. Moro



KEM.



Was tun bei... Übelkeit und/ oder Erbrechen:

Ernährungsinterventionen / Empfehlungen aus der Praxis

- Lebensmittel mit wenig Eigengeschmack und Eigengeruch wählen
 - z.B. Kompotte, Naturjoghurt, Kartoffelpüree, Rührei
- allgemein unangenehme Gerüche überdecken – *Duftkerze*, Kaffee, Duftstick
- Temperatur anpassen – Kalte Speisen sind geruchsärmer
 - Eiswürfel, Zitroneneis,
- Leicht verträgliche und /oder trockene Lebensmittel bevorzugt anbieten
 - Zwieback, Cracker, Crissini, Brezeln, Knäckebrot, Salzstangen

Allgemein:

- „SEA-Band“
- „Zitronenöl“ /Duftstick



Was tun bei ...Blähungen / Meteorismus

Ernährungsinterventionen

Empfehlungen aus der Praxis:

- Führen eines Ernährungstagebuches – identifizieren von schlecht verträglichen LM
 - *Rohes Obst, Rohkost, grobe Kohlsorten, Nüsse, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, und Zuckeraustauschstoffe fördern Blähungen*
- Speisenplan ergänzen durch blähungshemmende Kräuter, Gewürze und Tees
 - Kümmel, Schwarzkümmel, Anis
 - Basilikum, Petersilie, Dill, Thymian
 - Anis-Kümmel-Fencheltee, „Still“-Tee; Melissentee

Sonstiges:

- Langsam essen und gut kauen, Möglichst nur zwischen den Mahlzeiten trinken
- Warme Umschläge mit Kümmelöl, Colonmassage

Besonderheiten bei „Schluckstörungen“

KEM.

Kostart / Lebensmittel:

Grundsätzlich gilt:

- Keine Kost mit Körnern, Fasern, Kernen und Schalen
- Keine trockene und klebrige Kost
- Keine Mischkost z.B. Nudelsuppe
- Individuelle Vorlieben berücksichtigen
- „Feuchte“ Speisen schlucken sich leichter



Temperatur:

Kühle und sehr warme Speisen / Getränke werden besser wahrgenommen und lassen sich daher schneller und besser schlucken

Löffelmenge / Schluckmenge:

Laut Studie wird die Nahrungsmenge von 5 ml (gehäufter Teelöffel) am besten geschluckt

Angepasste Flüssigkeiten

„Dünne“ Flüssigkeiten

– Wasser, Kaffee, Tee, Apfelsaft

Natürliche „dicke“ Flüssigkeiten

– Vollmilch, Aprikosennektar u.ä., Trinknahrung

Einsatz von sogenannten Andickungsmitteln!

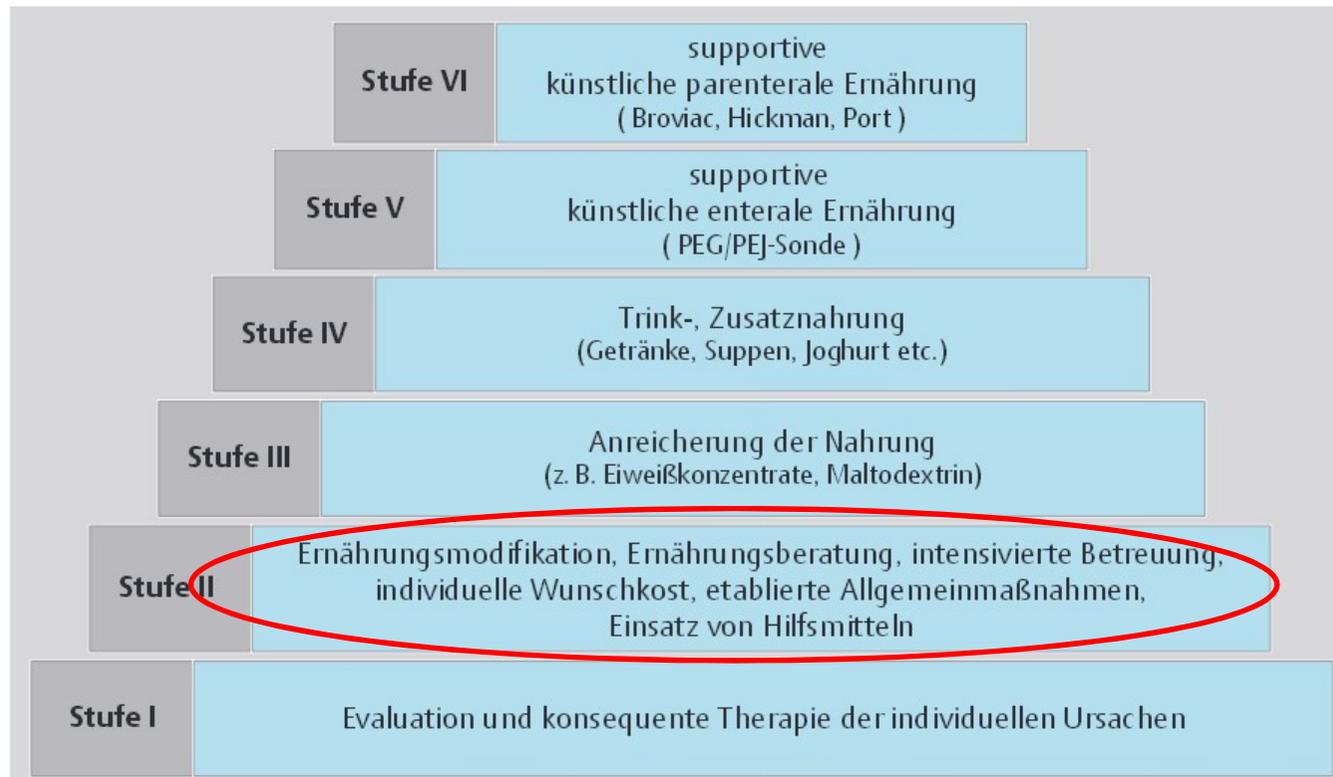


„ Nicht erstattungsfähig “



Stufenschema der Ernährungstherapie

Modifiziert nach Chr. Löser



Optimierung der Nahrungszufuhr

Erhöhung der Energiezufuhr / Energieanreicherung



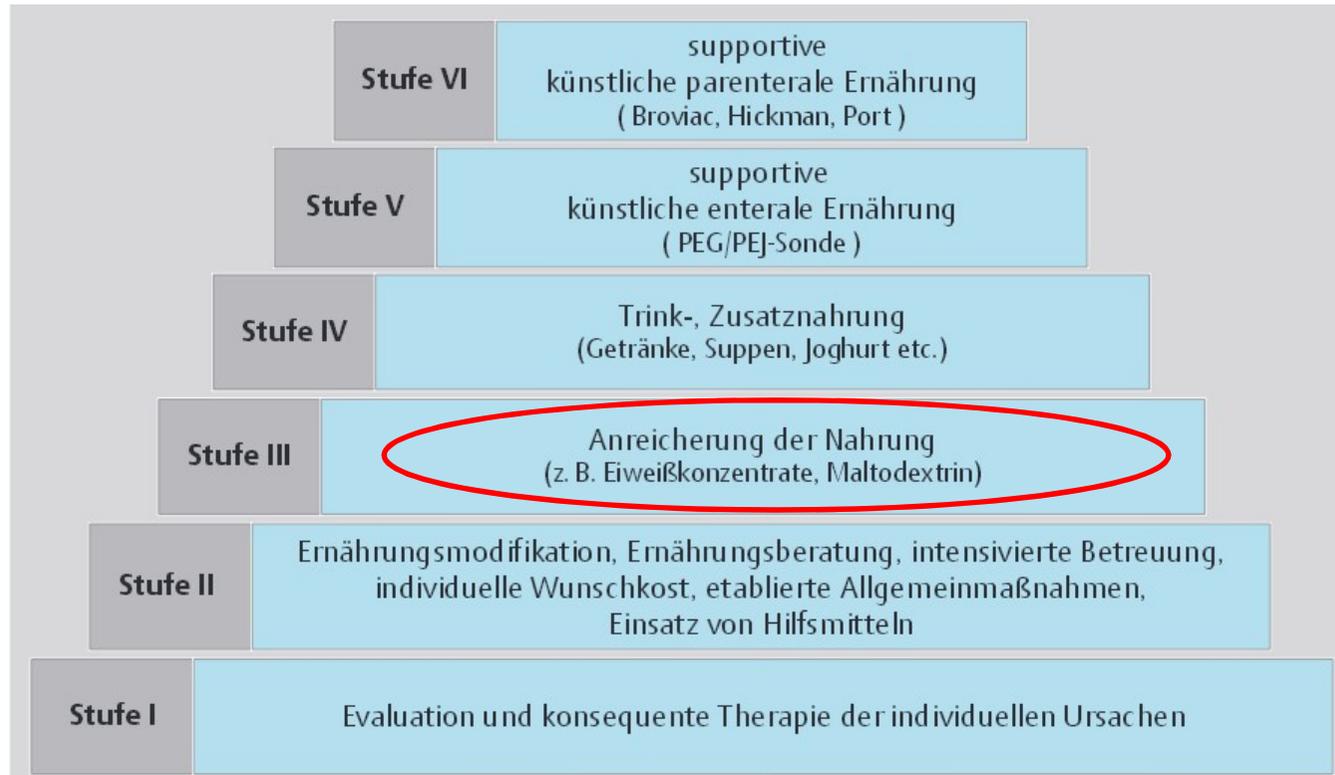
KEM.

- ✓ Einsatz von Sahne, Creme Fraiche oder Sauerrahm in Suppen, Saucen, Fleischgerichte und Gemüse
- ✓ Frischkäse, Rahmquark, Mascarpone, Schlagsahne in Speisen einplanen
- ✓ Einsatz von Butter, Pflanzenölen, ...
- ✓ Einsatz von Nüsse, Saaten (Sesam, Sonnenblumenkerne, ...) Mandelmus, Erdnussbutter, Nusscremes
- ✓ Vollfette Milchprodukte z.B. Sahnejoghurt, Vollmilch, ...
- ✓ Zum Naschen: Käsewürfel, eingelegtes Gemüse in Öl (AntiPasti);
- ✓ Avocado
- ✓ Kalorienhaltige Getränke wie z.B. Milchshakes in verschiedenen Geschmacksrichtungen, Kakao, Limonaden, Malzbier, ...



Stufenschema

Modifiziert nach Chr. Löser



EnergieaP® (metaX)

Nährstoffkonzentrat, das sowohl zur ausschließlichen (bilanzierte Diät) als auch zur ergänzenden Ernährung geeignet ist

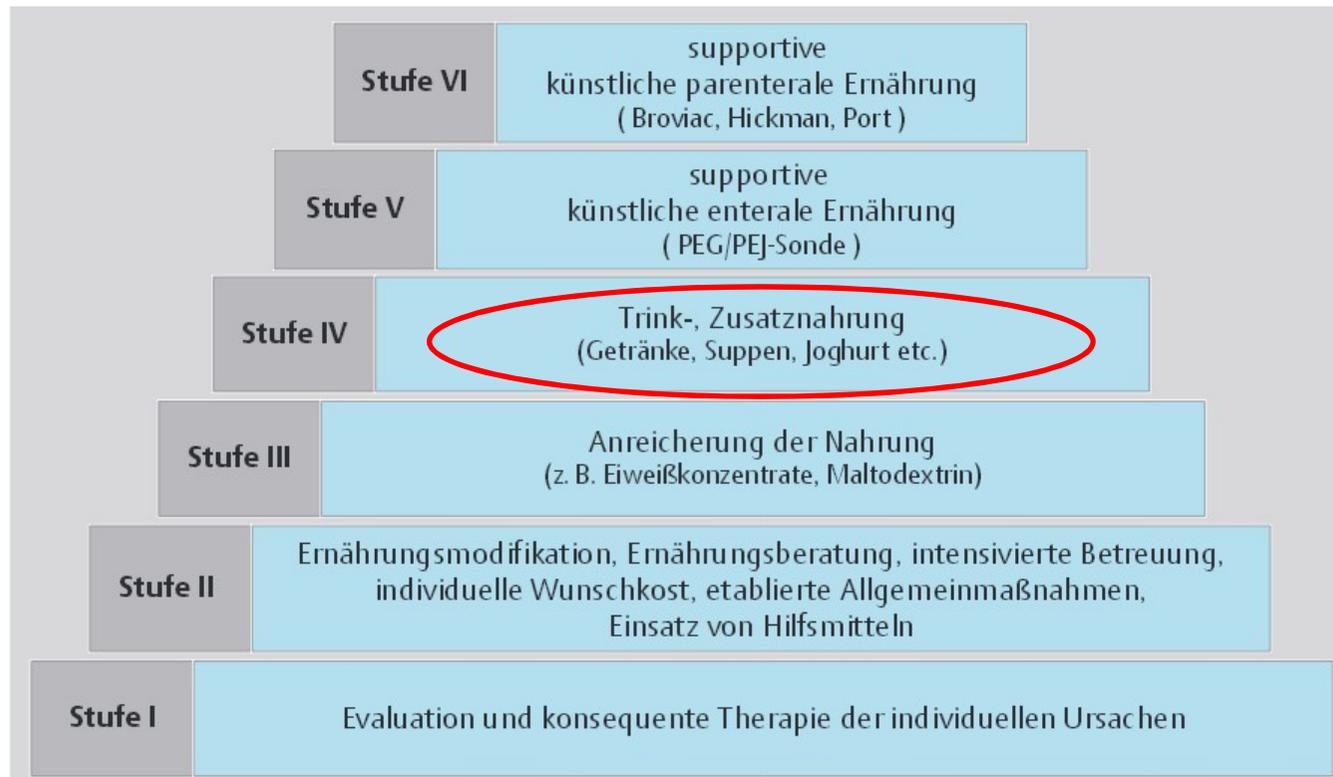
EnergieaP ist verordnungsfähig gemäß Arzneimittel-Richtlinie vom 25.08.2005



- mit biologisch hochwertigen Milchproteinen
- laktosearm, fruktose-, ballaststoff- und glutenfrei
- geringe osmotische Wirkung durch den Einsatz von Maltodextrin
- warm und kalt gut löslich in Wasser, Getränken, Suppen und Breien
- geeignet zur Anreicherung von süßen und herzhaften Speisen
- geeignet für Sondenernährung, nicht parenteral verwenden
- Enthält Milchbestandteile. Kann Spuren von Soja enthalten.

Stufenschema der Ernährungstherapie

Modifiziert nach Chr. Löser



Trink- und Zusatznahrung



- ✓ Iso oder hochkalorisch 1 kcal / ml – 3,2 kcal / ml
- ✓ Proteingehalt bis 20g / Flasche
- ✓ Mit oder ohne Ballaststoffe
- ✓ Spezielle Indikationen – z.B. Niere, Diabetes, ..
- ✓ Spezielle Krankheitsbilder
- ✓ Basis auf Frucht oder Milchbasis
- ✓ Mit oder ohne Fett
- ✓ Verschiedene Konsistenzen
- ✓ In Pulver oder flüssiger Form
- ✓ Unterschiedliche Geschmacksrichtungen
- ✓ Unterschiedliche Größen

Allgemeine Tipps:

- ✓ Kochen möglich (Rezeptbuch von den Firmen)
- ✓ mit Wasser, Milch, Joghurt, püriertem Obst etc. ergänzen
- ✓ Temperatur der Trinknahrung wechseln:
 - ✓ Eiswürfel bzw. Eiscreme herstellen!
 - ✓ Warm servieren! nicht kochen (max. 60 Grad)
- ✓ Vor dem Trinken in ein Glas umfüllen !
- ✓ Nicht vor dem Essen (sonst satt)

Ernährung im palliativen Setting / am Lebensende

Je nach Phase im Verlauf einer Erkrankung, verändern sich bezüglich der Ernährung: Zielsetzungen und Prioritäten. Bei jedem palliativen Patienten sollte ein realistisches Ziel formuliert werden. Dazu muss man die Wünsche des Betroffenen kennen

„Essen und Trinken“ als Genuss gewährleisten

Die Ernährung wird in der Anfangsphase oft zu wenig, in der Endphase hingegen zu intensiv berücksichtigt

Das maximal Mögliche, ist nicht immer das Optimum für den Patienten!

Jean Martin, ehem. Mitglied des nationalen Ethikkommission

„Wenn nichts mehr zu machen ist, ist noch viel zu tun“

Andreas Heller, Herausgeber eines Standardwerkes zur Palliativ Care

„Dem Tagen Leben geben, nicht dem Leben Tage“

Cicely Saunders, Begründerin der Hospizbewegung

Für eine optimale Betreuung braucht es das ganze interprofessionelle Team

„Menschen mit Krebs im fortgeschrittenen Stadium zu helfen, verlangt mehr Fachkenntnis, als ein Individuum beherrschen kann“

Cicely Saunders

KEM.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

