



Wenn die Angst vor dem Verhungern groß ist  
*„Eine Herausforderung für die Profis“*

Susanne Rolker  
Diätassistentin / Diabetesberaterin DDG  
Diätassistentin für die parenterale / onkologische Ernährung VDD

KLINIKEN ESSEN-MITTE Evang. Huysens-Stiftung/  
Knappschaft GmbH

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

Kraft – Energie, Lust – Genuss, Lebensfreude – Zuwendung, Geselligkeit – Gemütlichkeit, Kommunikation - Gemeinschaft erleben, sich gesund fühlen aber auch Therapie und Prävention.

### **In der letzten Lebensphase:**

- Geschmack, Gewohnheiten, Stellenwert und Lust am Essen verändern sich
- Unsicherheit essen – nicht essen – was essen
- Belastung Angehöriger durch „Ernährungsprobleme“



## „Herausforderungen“

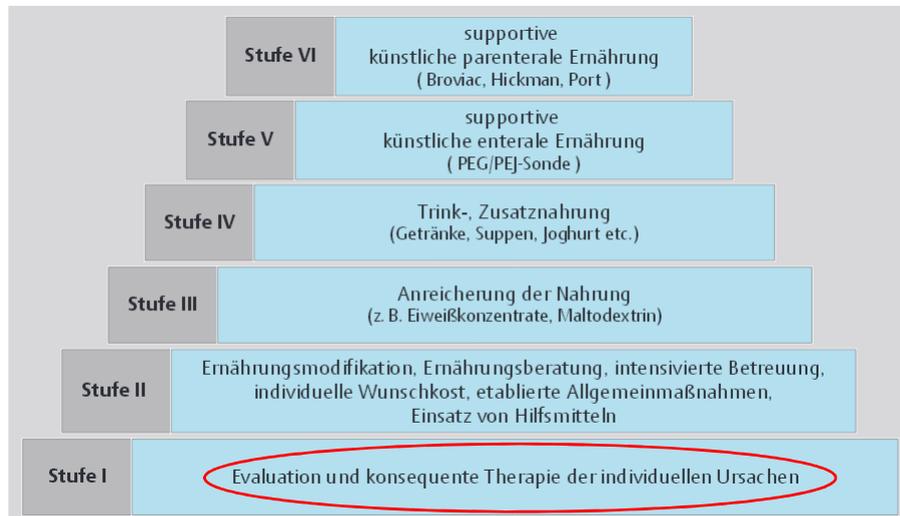
- Anorexie / Appetitlosigkeit
- Abschätzung Ausmaß Kachexie / Anorexie-Kachexie Syndrom
- Ernährungsrelevante Symptome wie z.B. Diarrhoe, Stomatitis, ...
- Operationen am Gastrointestinaltrakt
- Metastasierung: Peritoneum, Lunge, Leber, ...
- Stoma, ...
- Ablauf PEG, Aszites, ...
- Begleiterkrankungen: wie z.B. Diabetes mellitus, ...
- Soziale Situation
- Psychische Situation
- Therapien!
- Medikamenten!
- ...



## Mögliche Fragen in Bezug „Essen und Trinken“ Ernährungsanamnese

- Wie ist der aktuelle Ernährungszustand (ausreichend, unter- bzw. mangelernährt)?
- Wie viele Mahlzeiten ist der Patient am Tag?
- Wann, Wie, Was isst der Patient?
- Braucht der Patient Hilfe bei der Essensaufnahme?
- Was hindert den Patienten beim Essen?
- Stellt die fehlende Nahrungs- bzw. Flüssigkeitsaufnahme ein Problem dar?
  - Wann ja, für wen?
- Welche Bedeutung hat Essen und Trinken für den Patienten / Zugehörigen?
- Möchte der Patient Essen und Trinken?
- Leidet der Patient an ernährungsrelevanten Symptomen wie z.B. Übelkeit?
- Ist eine Ernährungstherapie indiziert?
- ....

## Stufenschema „Ernährungstherapie“



Modifiziert nach Chr. Löser

## Individuelle Ursachen die die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme vermindern können:

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

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

### Checkliste sekundäre Anorexie/Kachexie mod. n. Oberholzer und Strasser

Ich habe keinen Appetit	Überhaupt nicht	Wenig	Mäßig	Sehr
1 Weil ich an einer Entzündung im Mund leide (Stomatitis):	1	2	3	4
2 Weil mein Geschmackssinn gestört ist (Dysgeusie):	1	2	3	4
3 Weil ich an einer Schluckstörung leide (Dysphagie):	1	2	3	4
4 Weil ich Schmerzen im Magen habe:	1	2	3	4
5 Weil ich Schmerzen im Bauch habe:	1	2	3	4
6 Weil ich verstopft bin (Appetit ist besser nach Stuhlgang):	1	2	3	4
7 Weil ich Durchfall habe:	1	2	3	4
8 Weil ich direkt nach dem Essen (zu) viel Stuhlgang habe:	1	2	3	4
9 Weil ich starke Schmerzen habe und nicht essen kann:	1	2	3	4
10 Weil ich starke Atemnot habe und nicht essen kann:	1	2	3	4
11 Weil ich starke Müdigkeit habe und nicht essen kann:	1	2	3	4
12 Weil ich traurig (depressiv) bin oder Angst habe:	1	2	3	4
13 Weil.....:	1	2	3	4
14 Weil.....:	1	2	3	4

Abb. 1 Checkliste sekundäre Anorexie/Kachexie (mod. nach Oberholzer & Strasser, 2012, S. 306, Abb. 2-23)

### Veränderter Speichelfluss

#### Mögliche Ursachen:

- *Chemo- und / oder Strahlentherapie*
- Nebenwirkung vieler Medikamente (Antidepressiva, Schmerzmittel)
- Entzündungen oder Tumore der Speicheldrüsen
- Orale Mukositis bzw. Stomatitis
- Orale Infektionen z.B. Herpes-simplex-Viren
- Bestimmte Erkrankungen z.B. AIDS, ALS
- Zu wenig Flüssigkeit im Körper („Exsiccose“)
- *Alkoholabusus*
- *Tabakkonsum und Rauchen*
- *Fortgeschrittenes Alter*
- *Unzureichende Mundhygiene*
- *Psychische Ursachen („da blieb mir die Spucke weg“)*

## Veränderter Speichelfluss Empfehlungen aus der Praxis

### **Mundtrockenheit:**

Viel Trinken ( mindestens 1,5 – 2 Liter pro Tag)

- Mineralwasser, Kräuter-Früchtetee,
  - *Pures Wasser fühlt sich häufig hart an und bringt keine Erleichterung*
  - *Tipp: Mineralwasser mit etwas frischer Zitrone oder Ingwer aufpeppen.*
- *Achtung: Salbei / Kamillentee können das trockene Gefühl im Mund noch verstärken*
  - *Ziehzeit von Salbeitee beachten – 3 Minuten trocknet nicht aus*

### **Übung aus dem Qi Gong „Zunge rollen“ ausprobieren**

- *Die Zunge entlang des Oberkiefers vor den Zähnen von links nach rechts kreisen lassen und die Zunge entlang des Unterkiefers vor den Zähnen von rechts nach links kreisen lassen, das ganze ca. 8 mal*

## Veränderter Speichelfluss Empfehlungen aus der Praxis

### **Speichelflussanregend kann wirken:**

- Kaugummi kauen/ BigRed
- Brausepulver „schlecken“
- Eiswürfel aus Fruchtsäften, Tonic Water, Joghurt, Tee, ...
- Gefrorene Weingummis auslutschen
- Gefrorenes Obst, gefrorene Schlangengurke auskauen

### **Raumluft beachten!!**

- Luftbefeuchter einsetzen ,
- feuchte Tücher in Räumen auslegen bzw. eine kleine Schüssel mit Wasser aufstellen
- Aromalampen mit Zitronenduft aufstellen
- Allgemein: Zitronenöl!!

## Veränderter Speichelfluss Empfehlungen aus der Praxis

### Übermäßig viel Speichel:

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



### Zäher Speichel:

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

## Ziele und Interventionen / Ernährungstherapie

- Bewahrung und Steigerung des subjektiven Befindens
  - „Lebensqualität“ / Alltagskompetenz verbessern und möglichst lange erhalten
  - Appetit und die Fähigkeit zu Essen sind Hauptfaktoren die die subjektive Befindlichkeit beeinflussen (Ollenschläger, G. 2000)
- Selbstbestimmungsrecht des informierten Patienten gewähren
  - Respekt vor Wünschen, Bedürfnissen und Ablehnung des Patienten
  - **Er bestimmt was, wann, wie viel, wie oft!**
- Linderung von Begleitsymptomen wie z.B. Geschmacksveränderungen, Übelkeit, ...
- Individuelle Begleitung von Patienten mittels eine multimodalen Therapiekonzeptes mit Beratung und Integration von Familie/Angehörigen

„ Nicht dem Leben mehr  
Tage hinzufügen,  
sondern den Tagen mehr  
Leben geben“

Cicely Saunders



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**