Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 87 (2016)

Heft: 3: Care Gastronomie : Essen und Trinken am Lebensende

Artikel: Menschen mit Schluckbeschwerden oder Schmerzen brauchen besondere Ernährung : Tomatenpenne als Gelwürfel und Zimtmilch als Spray

Autor: Weiss, Claudia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-804155

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Menschen mit Schluckbeschwerden oder Schmerzen brauchen besondere Ernährung

Tomatenpenne als Gelwürfel und Zimtmilch als Spray

Tropfende Suppe und schwer schluckbare Fleischstücke waren Auslöser für ein Buch über das Essen bei Demenz und Pflegebedürftigkeit. Ein Physiker, eine Pflegeexpertin und ein Koch taten ihr Fachwissen zusammen. Ergebnis: Ein wissenschaftlich-physikalisches Pflege-Kochbuch.

Von Claudia Weiss

An das entscheidende Mittagessen erinnert sich Thomas A. Vilgis noch genau: Er verbrachte die letzten Tage mit seinem alten Vater, der den Lebensabend in einem Pflegeheim verbrachte, und ass als Gast an einem Tisch im Speisesaal. Dabei beobachtete er, wie einem Heimbewohner die Suppe vom Löffel auf den Teller tropfte, wie eine Mitbewohnerin Mühe hatte, ihr Fleisch zu schlucken und wiederum einer anderen die Sauce als dünnes Rinnsal aus dem Mundwinkel lief. Blitzartig erkannte Vilgis, der als Physiker am Max-Planck-Institut in Mainz physikalische Eigenschaften von Lebensmitteln erforscht, die Lösung für diese Schwierigkeiten: Mit einfachen Methoden, so überlegte er, lassen sich zu dünne Suppen oder zu trockene Speisen physikalisch so verändern, dass sie – genau richtig eingedickt, aber gut gleitend – auch von demenzkranken und pflegebedürftigen Menschen gut eingenommen werden können. Solche Nahrung fehlt vielerorts noch. «Ergänzungsnahrung in Form von Trinknahrung oder Pulverzusätzen ist zwar gut», sagt Vilgis. «Allerdings nur aus Sicht der Ernährung. Nicht für die Lebensqualität.»

Mit ganz einfachen Methoden können Speisen eingedickt und gut schluckbar gemacht werden.

Gutes Essen, findet er, «muss nicht nur die nötigen Nährstoffe enthalten, sondern auch einen Anreiz zum Essen geben». Das Hauptkriterium für gute Lebensqualität sei doch, dass auch alte Menschen gerne selber essen können. Gedacht, getan: Kurzum machte sich Physiker Vilgis ans Testen.

Der theoretische Part war für ihn kein Problem: Wie sich Suppen, Saucen oder Sirupe mit Hilfe von Eindickungsmitteln verändern lassen, wie sie kompakter werden, dickflüssiger, kleintropfig, gleitend oder schwer reissend – die physikalisch-technischen Möglichkeiten kennt er aus dem Effeff. Auch wie sich ein Nahrungsmittelklumpen, eleganter «Bolus» genannt, im Mund verhält, welche Speise beim Schlucken reibt, rutscht, gleitet oder klebt: Das alles hatte Thomas Vilgis längst erforscht. Und auch die Mikro- und Makronährstoffe, die nebst Kohlenhydraten, Eiweiss und Fett in Lebensmitteln stecken, kennt er sowie ihre Veränderbarkeit durch Kochen oder Einfrieren: «Ein hochkomplexes Zusammenspiel.»

Jetzt war ein experimentierfreudiger Koch gefragt

Nun brauchte er dringend jemanden, der ihm Rezepte mit den nötigen Eigenschaften kreiert – jemanden, der aus physikalischem Wissen essbare Menüs kocht. Diesen Mann fand Vilgis rasch: Starkoch Rolf Caviezel, laut «Gourmet Journal» «der erfolgreichste Molekularkoch der Deutschschweiz», verändert seit Jahren Speisen und Getränke mit Hilfe von biochemischen und physikalisch-chemischen Prozessen. «Ein Glücksfall», sagt Thomas Vilgis. «Er hat jahrelange Erfahrung damit.» Und Caviezel sucht immer neue Geschmackserlebnisse: In einem Speziallabor unter seinem Grenchner Restaurant «Station 1» bearbeitet er frische Naturprodukte mit interessanten Geräten wie einem Rotationsverdampfer und einem Kapsulator, und er tüftelt so lange, bis er nährstoffreiche neue Gerichte kreiert hat. Ausserdem hatte er neun Jahre lang als Küchenchef im Grenchner Alterszentrum Kastels Erfahrung gesammelt mit den speziellen Bedürfnissen

>>

Fingerfood: Beerenfrüchte als Gel-Blöcke.

von alten Menschen – und diese mit seinen Kreationen oft hell begeistert: Kartoffel-Sellerie-Suppe in fester Form, damit nichts tropft. Penne mit Tomatensauce in Gel als Fingerfood für Leute, die sich zum Essen nicht hinsetzen mögen, sondern lieber im Vorbeigehen etwas schnabulieren. Zimtmilchspray für Patienten, denen man den Mund befeuchten will, um sie so zum Essen anzuregen. Siphonkost, Sphäre, luftige Watte – Caviezels Fantasie kennt keine Grenzen, er findet kreative Lösungen für alle Arten von Essschwierigkeiten. «Genau der Experte, den ich suche», sagte sich Vilgis. Kurzerhand kontaktierte er den Koch per Facebook. Bald darauf begegneten sich die beiden an einem Kongress, und im Nu war die Idee zu einem gemeinsamen wissenschaftlichen Kochbuch geboren (siehe Fussnote).

Aber etwas Wichtiges fehlte – besser gesagt, eine wichtige Person: Haben pflegebedürftige Menschen Schwierigkeiten mit Essen und Schlucken, merken das nämlich als Allererste die Mitarbeitenden aus der Pflege. Also musste unbedingt eine Fachfrau mit an Bord.

Diese war rasch gefunden: Pflegeexpertin Ilka Lendner, heute am Spital Solothurn tätig, arbeitete zu dieser Zeit im selben Pflegeheim wie Koch Rolf Caviezel und interessiert sich ebenso wie er für die Ernährungsbedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner. «In der Langzeitpflege verbringen die Pflegefachleute viel Zeit mit ihnen und erkennen rasch, wenn beim Essen Schwierigkeiten auftauchen», sagt sie.

Der richtige Mix macht es aus: Zu viel Xanthan macht schmierig, anderes wird nicht fest.

Den Grund für Schluckprobleme suchen wie ein Detektiv

Allerdings brauche es viel Fachwissen und eine gute Ausbildung, um zu erkennen, wo das Problem liegt: «Schluckbeschwerden, Verdauungsprobleme, Geschmacksverlust, Appetitlosigkeit, Zahnprobleme, Schmerzen – die Ursachen, warum jemand nicht essen mag, sind unglaublich vielfältig.» Manchmal brauche es fast einen detektivischen Spürsinn, um das Problem aufzuspüren, besonders bei Personen, die ihre Bedürfnisse nicht mehr formulieren können. «Dann werden intensive Beobachtungen nötig, oft auch Gespräche mit den Angehörigen und mit den Ärzten: denn viele Medikamente der Altersmedizin verursachen Übelkeit, Mundtrockenheit oder Geschmacksveränderungen.»

Haben die Pflegefachleute herausgefunden, wo das Problem liegt, muss der Koch wissen, was er damit anfängt. Lebensmittel, die besonders gut gleiten, angenehm feucht sind oder einen intensiven Geschmack haben, sind jetzt gefragt. Aber das ist einfacher gesagt als getan: «Es bringt nichts, einfach mal zu probieren», sagt Rolf Caviezel. «Möchte man beispielsweise ein Getränk mit Maltodextrin verdicken, müsste man eine ganze Büchse hineinschütten.» Auch andere Geliermittel haben ihre Eigenheiten: Zu viel Xanthan beispielsweise hinterlasse ein schmieriges Gefühl im Mund, «das ist eklig und kontraproduktiv», sagt Caviezel. Darum hat er zusammen mit

Buchtipp: Vilgis, Lendner, Caviezel, «Ernährung bei Pflegebedürftigkeit und Demenz. Lebensfreude durch Genuss», Springer-Verlag Wien, 2015.

Physiker Vilgis intensiv getüftelt, um herauszufinden, welche Verdickungsmittel in welcher Kombination und Konzentration welchen Effekt erzielen. «Besonders wichtig sind aber nicht diese Produkte, sondern in erster Linie die frischen, geschmackvollen Lebensmittel und die verschiedenen Formen, mit denen ich ein bisschen Abwechslung auf den Teller bringen will.»

Auch Umgebung und Gesellschaft können wichtig sein

Das Essen, das hat Caviezel während seiner Arbeit im Alterszentrum festgestellt, ist jedoch nur der eine Teil. Manchmal stecke das Problem an einem ganz anderen Ort: «Wohngruppen für Menschen mit Demenz sind an sich vorteilhaft. Leidet aber jemand an Schluckbeschwerden, sollte man ihn eine Viertelstunde früher an den Tisch setzen.» Es helfe, wenn diese Person länger Zeit habe, um in Ruhe zu essen, ohne dass alle sie anstarren. «Sonst haben sie das Gefühl, alle finden es ‹gruusig›, geraten unter Druck und mögen nicht mehr essen.»

Auch Pflegefachfrau Ilka Lendner hat die Erfahrung gemacht, dass nicht nur die Textur von Lebensmitteln einen Einfluss auf den Appetit hat: «Manche Bewohner mögen beispielsweise nur in der Cafeteria essen, weil für sie das Ambiente im Speisesaal nicht stimmt.» Andere müssen bloss an einen anderen Tisch gesetzt werden, damit sie sich wohler fühlen und wieder besser essen mögen. «Ein weiterer hilfreicher Trick ist, die Teller am Tisch vor den Bewohnern zu schöpfen und immer nur das hinzustellen, was gerade gegessen wird», sagt Lendner: «Ein fixfertiges Tablett mit Suppe, Salat, Hauptmahlzeit und Dessert überfordert Menschen mit Demenz total. Sie beginnen, mit der Serviette zu spielen oder das Besteck zu ordnen, statt zu essen.»

Ein Tablett mit Suppe, Salat, Menu und Dessert überfordert Menschen mit Demenz total.

Manchmal helfen Eiswürfel aus Bier oder Sirup

Das Allerwichtigste jedoch ist für Lendner, dass Essprobleme rasch erkannt werden: «Lässt man zu viel Zeit verstreichen, entsteht ein Teufelskreis.» Nährstoffmangel, Dehydratation, Muskelabbau, Verwirrtheit und immer grössere Appetitlosigkeit folgen immer schneller aufeinander. Ist aber das Problem erkannt, können kleine Tricks die Freude am Geschmack wieder wecken – beispielsweise ein Eiswürfel aus Bier oder Sirup. «Es gilt, wachsam und sensibel darauf zu achten», sagt Lendner. Was wem für das jeweilige Problem am besten helfe, sei individuell verschieden. «Das muss am besten mit dem Team – eventuell einem Schluckteam – angeschaut werden, damit ein gutes Ernährungsassessment erarbeitet werden kann.»

Steht fest, ob für jemanden Schaum, Püree oder Fingerfood geeignet ist, finden sich heute für Heimköche und Privatleute zahlreiche einfach zuzubereitende Rezepte – ein paar davon im hinteren Teil des wissenschaftlichen Kochbuches. Eine Auswahl von Bindemitteln kann auf Rolf Caviezels Homepage freestylecooking.ch bestellt werden. Mit etwas Fachwissen, ein paar Verdickungsmitteln und viel Kreativität lassen sich Mahlzeiten so zubereiten, dass auch jenen Menschen mit Schluckbeschwerden weder Sauce noch Suppe heruntertropfen. ●

Institut für Rechtswissenschaft
und Rechtspraxis

Universität St.Gallen

Intensivseminar

Pflegekostenfinanzierung

Montag, 23. Mai 2016
Hotel Holiday Inn, Zürich

Montag, 21. November 2016
Kursaal (Hotel Allegro), Bern

«Wissen schafft Wirkung»

Themen

- Grundlagen und Pflegeversicherungsleistungen
- Pflegekostensubventionen
- Betreuungs- und Pflegeschaden
- Feststellung des Betreuungs- und Pflegebedarfes
- Bedarfsfeststellung nach KVG/UVG/ IVG

Seminarleitung

Prof. Dr. iur. **Hardy Landolt,** LL.M.
Lehrbeauftragter an den Universitäten St.Gallen und Zürich für Haftpflicht-, Privat- und Sozialversicherungs- sowie Gesundheitsrecht, Rechtsanwalt und Notar, Glarus

Referierende

lic. iur. **Heinz Fischer**
Rechtsanwalt, Suva, Abteilung Versicherungsleistungen, Luzern

Dr. **H.-Christian Heering**
RN, MSc, EdN, CNS (ger. care)
Dipl. Pflegeexperte, Leitung Pflegedienst, Felix Platter-Spital, Basel

Prof. Dr. iur. **Hardy Landolt,** LL.M.

Rita Seeliger
Abklärerin, Aussendienst, IV-Stelle, Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich (SVA), Zürich

Anmeldung | Informationen

Institut für Rechtswissenschaft
und Rechtspraxis (IRP-HSG)
Bodanstrasse 4 · 9000 St.Gallen
Tel. +41 71 224 24 24
irp@unisg.ch · www.irp.unisg.ch