

# „ESSEN UND TRINKEN“

Durch die Erkrankung kann es zu Veränderungen im Essverhalten, Geschmacksveränderungen, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust kommen. Es gibt aber einige praktische Möglichkeiten um den Appetit zu steigern und beim Essen und Trinken zu unterstützen.



## Allgemeine Hinweise & Tipps

- **Beteiligen** Sie, wenn möglich die betroffene Person bei der **Vor- oder Zubereitung** bzw. beim **Anrichten** der Speisen
- Stimmen Sie die Speisen auf **Vorlieben, Gewohnheiten und Wünsche** ab - in diesem speziellen Fall weniger auf eine „gesunde“ Ernährung achten
- Legen Sie auf **Geruch, Geschmack und Aussehen** der Speisen wert:
  - Speisen, wenn möglich frisch zubereiten (Gerüche beim Kochen und Backen können den Appetit anregen)
  - Speisen ansprechend anrichten
  - Darauf achten, dass die Speisen warm serviert werden
  - „Farbenfrohe Speisen“ und farbige Getränke werden oft besser angenommen
- Sorgen Sie für einen **gemütlichen Essplatz** mit guter Beleuchtung und möglicherweise **gewohnten Ritualen** (z. B. Sitzplatz, Essenszeiten)
- Nehmen Sie das **Essen** in einer „**familienähnlichen Situation**“ ein (z. B. gedeckter Tisch, Speisen in Schüsseln/auf Tellern servieren, gemeinsam essen)
- **Vermeiden** Sie **Ablenkungen** (z. B. Radio, Fernsehen, Computer, Mobiltelefon)
- **Setzen** Sie **Anreize** (z. B. zuprosten, selbst zu essen beginnen)
- Bieten Sie allgemein **eher kleine Portionen an**, dafür öfters am Tag
  - Kleine Häppchen/Snacks auch als Zwischenmahlzeiten reichen und bei Bedarf für die Nacht bereitstellen
  - Fingerfood anbieten (kleine Speisen für die kein Besteck notwendig ist z. B. Brötchen, Pizza, Kartoffelstücke, Gemüse, Fleisch in kleinen Stücken, Müsliriegel, Kuchen)



