

Eten en drinken bij dementie: praktische tips

Bron: Innovatiekringdementie.nl

Hoe zorgt u ervoor dat mensen met dementie genoeg eten en drinken? Met eenvoudige dingen kunt u al veel bereiken.

Mensen met dementie krijgen niet altijd genoeg voedingsstoffen binnen. Ook het gevaar van uitdroging ligt op de loer. Maar u kunt van alles doen om dit risico te verkleinen.

Genoeg drinken

1. Oorzaken zoeken.
Stel, een oudere met dementie drinkt te weinig. Stap één is dan: zoek uit hoe dit komt. Kan hij het drinken nog wel vinden en /of inschenken? Krijgt hij flessen en pakken open? Herkent hij de dranken? Weet hij nog wel hoe men koffie of thee zet?
2. Aanwijzingen geven.
 - o Hang instructiebriefjes op met een eenvoudige uitleg over hoe men bijvoorbeeld koffie en thee zet.
 - o Zet de juiste spullen alvast klaar. Bijvoorbeeld de kan en andere benodigdheden naast het koffiezetapparaat.
 - o Herkent de oudere de pakken sinaasappelsap nog wel als frisdrank? U zou de pakken kunnen overgieten in een fles. Of zet alvast ingeschonken glazen sap en water in de koelkast klaar.
3. Zorg voor veel drinken.
 - o Zorg voor drankjes tijdens de maaltijden: zorg voor veel soep, fruit en groente, daardoor hoeven mensen minder te drinken.
 - o Zorg dat er altijd iets te drinken in de buurt staat.
 - o Tenslotte: hang een briefje op voor bezoekers met de vraag om altijd iets te drinken in te schenken.

Genoeg eten

Eet de oudere met dementie (te) weinig? Ook hier is wat aan te doen.

1. Aan het eten herinneren
 - o Vergeet de oudere regelmatig te eten? Bel hem dan vlak voor etenstijd op. Of hang in de keuken een briefje op met stapsgewijze instructies voor het bereiden van een maaltijd.
 - o Regelmaat kan houvast bieden. De maaltijden kunt u op een vaste tijd, volgens een vaste dagindeling, gebruiken. Drie hoofdmaaltijden op een dag en drie keer iets tussendoor, zoals een vlaflip, kwarktoetje of slaatje.
 - o Zorg voor voldoende fruit en schaaltes met bijvoorbeeld noten of stukjes kaas binnen handbereik, zodat de oudere de hele dag kan eten.
2. Hulp bij het eten
 - o Mensen met dementie kunnen problemen krijgen met het herkennen van bestek. U kunt ze hierbij helpen door vork of lepel in de hand te doen en rustig naar de mond te leiden. Vaak eten ze dan automatisch zelf door.
 - o Geef iets eenvoudigs te eten waarbij u geen bestek nodig hebt, zoals soep uit een beker, of stop een sandwich in de hand.
3. Stimuleren om te eten

- Zorg voor een gezellige maaltijd, op een aantrekkelijk gedekte tafel en eet zelf een hapje mee!
- Neem er de tijd voor, vraag niet te veel. Vermijd achtergrondlawaai, dus zet radio en tv uit, zodat de oudere zo min mogelijk wordt afgeleid.
- Voorkom verwarring door niet te veel verschillende dingen op tafel te leggen. Zet één gang tegelijkertijd op tafel en leg het bestek dat nog niet nodig is, even opzij.
- Zorg dat de oudere eten krijgt dat hij graag lust. Weet dat de smaak tijdens het dementieproces kan veranderen. Zo kan bij Alzheimer veel zin in zoetheid ontstaan.
- Extra vitaminen kunnen nuttig zijn, net als vloeibare voedingssupplementen (die meer smaak krijgen als u er vers fruit doorheen mengt). Vraag een diëtist om een voedingsadvies op maat.
- Lukt het niet meteen? Probeer het op een later tijdstip.
- Fris - zure producten bevorderen meestal de eetlust, zoals een glas vruchtensap, een stukje appel of tomaat. Ook een kopje bouillon of een aperitief (zoals een glaasje sherry, jenever of wijn) bevordert de eetlust. Gebruik deze producten één uur voor de maaltijd.
- Heeft de oudere problemen met kauwen? Ga niet meteen pureren of malen, maar bezoek de tandarts om eventuele gebitsproblemen of een slecht passende gebitsprothese te ontdekken. Kauwen is immers belangrijk voor mensen met dementie.

Tips voor een energierijke voeding

- Besmeer brood royaal met roomboter of (dieet)margarine en gebruik dubbel beleg.
- Kies dranken die naast vocht ook energie en voedingsstoffen leveren. Bijvoorbeeld volle melk, vruchtensap, koffie of thee met suiker en/of melk.
- Kies vettere vlees- en vissoorten zoals een speklap, slavink, worst, makreel, zalm, gerookte paling of bokking.
- Voeg boter of room toe aan aardappelpuree, groenten en pap.
- Gebruik een sausje of jus bij de warme maaltijd.
- Verwerk ongeklopte room in pap, vla, yoghurt, vruchtenmoes, soep, sauzen en koffie.
- Kies voor volle melkproducten.
- Gebruik energierijke tussendoortjes (snacks) zoals brood met ragout of een haring.