

STUDIEN IM ÜBERBLICK

Essen bedeutet Lebensqualität

Die Einnahme von Mahlzeiten ist mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Studien zeigen, wie mit kleinem Aufwand die Lebensqualität der Bewohner verbessert werden kann. Text: Stefan Görres

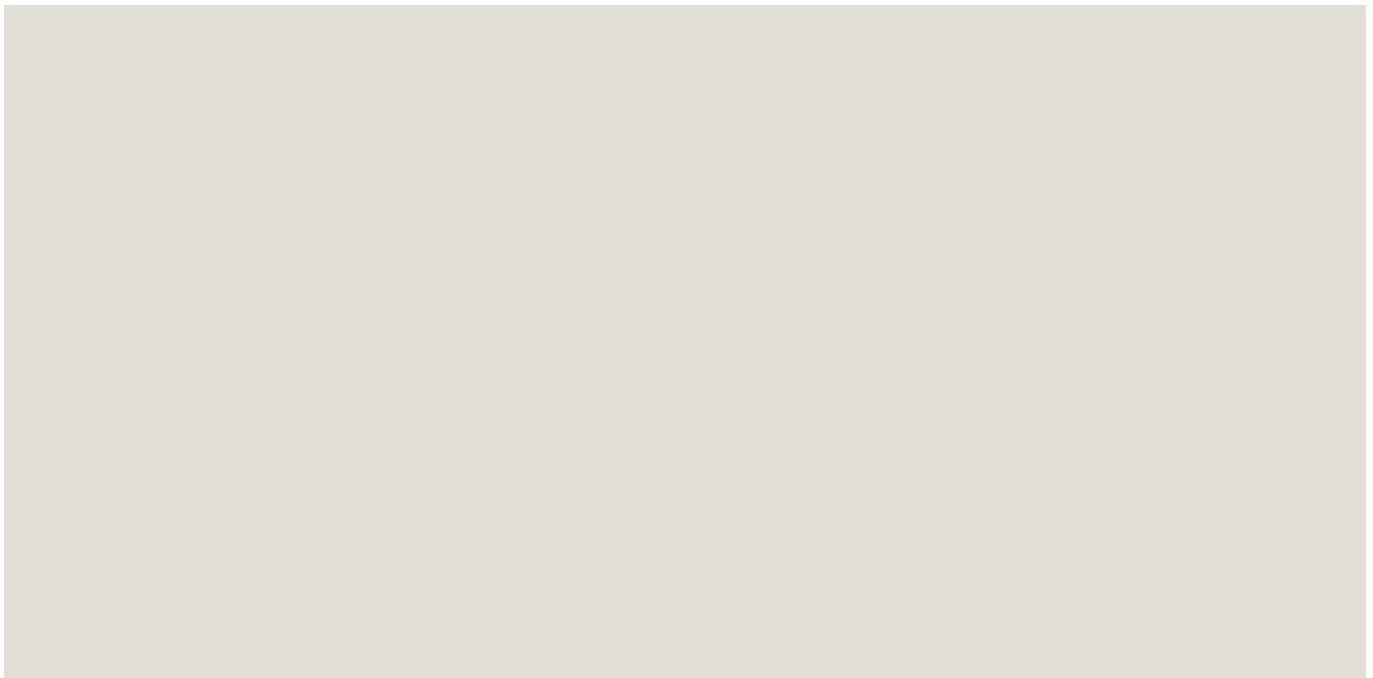


Foto: Fotolia/Petrik

Die Einnahme von Mahlzeiten ist in der stationären Langzeitpflege eine der zentralen Herausforderungen für Pflegekräfte. Sie ist zeit- und personalintensiv und wird in ihrer Bedeutung für die Lebensqualität von Pflegebedürftigen häufig völlig unterschätzt.

USA: Appetitsteigernd

Ziel einer 2014 veröffentlichten Studie – durchgeführt von Forschern der Gonzaga University (Spokane/Washington) und University of Wisconsin (Madison/Wisconsin) – war es, die Wirkung von Zitronen-Limetten-Sorbet auf den Speichelfluss sowie auf die Nahrungsaufnahme und das Körpergewicht von Pflegeheimbewohnern zu testen. 39 Bewohner zweier Pflegeheime, allesamt jenseits des 65. Lebensjahrs, erhielten über einen Zeitraum von sechs Wochen fünf Minuten vor den

Mittag- und Abendessen zwei Unzen (etwa 57 Gramm) Zitronen-Limetten-Sorbet.

Als Vergleich und vor der Intervention wurde den Teilnehmern über sechs Wochen vor den Mittags- und Abendmahl-

Interessant: Eine Auswahl an Gewürzen steigert den Appetit. Tischdekoration und der Name des Menüs sind dagegen eher wirkungslos.

zeiten zwei Unzen (etwa 59 Milliliter) eines Nicht-Zitrusgetränkes angeboten. 22 Bewohner schlossen sowohl den Vergleichs- als auch den Interventionszeitraum ab. Von diesen 22 Personen haben acht an Gewicht zugenommen, zehn ihr Gewicht gehalten und vier Personen an Gewicht verloren. Die Menge der beim

Abendessen eingenommenen Lebensmittel erhöhte sich signifikant von durchschnittlich 208 auf 253 Gramm, gemessen mit der Vergleichsperiode. Insgesamt führte die Einnahme von Zitronen-Limet-

ten-Sorbet dazu, den Speichelfluss und damit die Nahrungsaufnahme und das Gewicht zu erhöhen.

Burgund: Freude am Essen

Der Akt des Essens kann nicht allein auf Ernährungs- und sensorische Aspekte beschränkt werden. Er enthält auch ei-



ne psycho-affektive Dimension. Diese bezieht sich auf den Kontext, in dem die Mahlzeit serviert wird.

In einer 2015 veröffentlichte Studie testeten Forscher der Universität von Burgund im französischen Dijon die Wirkung von vier Kontextfaktoren auf die Nahrungsaufnahme und die Freude am Essen bei älteren Pflegeheimbewohnern – untersucht wurden die Art, wie das Hauptgericht auf der Speisekarte genannt wurde, die Größe und die Vielfalt der Gemüseportionen, das (Nicht-)Vorhandensein von Würzmitteln in der Mitte des Tisches und das (Nicht-)Vorhandensein von Umgebungselementen, wie etwa dekorativen Objekten auf dem Tisch oder Hintergrundmusik.

42 Pflegeheimbewohner erhielten zwölf „experimentelle“ Mahlzeiten. Für jeden Faktor wurde eine Kontrollbedingung mit zwei experimentellen Bedingungen verglichen. Die Studie zeigte, dass es ausreichen kann, ein Kontextelement der Mahlzeit zu verändern, um die Zufriedenheit der Bewohner mit der Mahlzeit und die verzehrte Menge an Fleisch und Gemüse zu erhöhen.

Besonders wirksam waren die erhöhte Vielfalt der Würzmittel auf dem Tisch. Hingegen waren Faktoren wie der Menüname auf der Speisekarte und die Tischdekoration ineffektiv.

Angesichts der finanziellen Einschränkungen von Pflegeheimen konnte die-

se Studie interessante und kostengünstige Ideen zur Erhöhung der Essensaufnahme und der Zufriedenheit mit Mahlzeiten aufzeigen.

Frankreich: Mangelernährung

Eine Studie zu Vermeidung von Mangelernährung, die besonders unter Pflegeheimbewohnern mit kognitiven Einschränkungen verbreitet ist, wurde von Forschern des Pariser Centre for Food

and Hospitality Research am Institut Paul Bocuse und des Forschungsinstituts AgroParisTech durchgeführt und 2015 veröffentlicht. Sie untersuchte erstens den Zusammenhang zwischen dem „Mögen“ eines Nahrungsmittels und der Nahrungsaufnahme und zweitens den Einfluss von Geschmacksverbesserung auf das „Mögen“ eines Nahrungsmittels und die Nahrungsaufnahme bei älteren Personen mit unterschiedlichem kognitivem Status.

Dafür wurden 104 Teilnehmer, die 70 Jahre und älter waren, aus vier Pflege-

heimen in Lyon rekrutiert und in drei Gruppen eingeteilt. Als Kriterium diente ihr kognitiver Status: schlechter, moderater und hoher kognitiver Status. Getestet wurde eine Vorspeise, die aus einem Stück weichen Weißbrots mit Auberginenaufstrich bestand.

Zwei Versionen der Vorspeise wurden zubereitet. Die Vorspeise, die als Referenz diente, bestand aus gekochter und vermengter Aubergine mit fünf Prozent

Unabhängig vom kognitiven Status: Je schmackhafter eine Speise, umso mehr essen die Pflegebedürftigen. So kann Mangelernährung vorgebeugt werden. ~

Olivenöl ohne Geschmackszusatz. Die Vorspeise mit verbessertem Geschmack enthielt zusätzlich verschiedene Gewürze wie Zitrone, Knoblauch, Salz und Pfeffer. Der 15-minütige Test wurde dreimal (mit einem Abstand von je einer Woche) vor der Mittagsmahlzeit in einem Raum des Pflegeheims zusammen mit Pflegekräften durchgeführt. Die Teilnehmer erhielten zwei Teller mit jeweils vier Stücken der Vorspeisen. Es zeigten sich ein positiver Zusammenhang zwischen dem „Mögen“ des Lebensmittels und der verzehrten Nahrungsmenge sowie ein positiver Einfluss von Geschmacksverbesserung auf die Nahrungsaufnahme, unabhängig vom kognitiven Status.

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Nahrungsaufnahme bei älteren Menschen in Pflegeheimen, auch und besonders bei solchen mit kognitiven Einschränkungen, durch die Optimierung der sensorischen Eigenschaften der Mahlzeit erhöht werden kann.

© Vincentz Network, Hannover, November 2016

Die Studien im Netz

Die Studie „Increasing food intake in nursing home residents: efficacy of the Sorbet Increases Salivation intervention“ von Crogan, Simha und Morgenstern (Gonzaga University & University of Wisconsin, USA) wurde 2014 in „Geriatric Nursing“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2daQCGY>

Die Studie „Improving meal context in nursing homes. Impact of four strategies on food intake and meal pleasure“ von Divert, Laghmaoui, Crema et al. (Centre for Taste and Feeding Behavior der Universität von Burgund, Frankreich) wurde 2015 in „Appetite“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2cPGQlh>

Die Studie „Influence of flavour enhancement on food liking and consumption in older adults with poor, moderate or high cognitive status“ von Pouyet, Cuvelier, Benattar & Giboreau (Centre for Food and Hospitality Research, Institut Paul Bocuse & AgroParisTech, Frankreich) wurde 2015 in „Food Quality and Preference“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2dm48pR>



Prof. Dr. Stefan Görres ist Pflegewissenschaftler am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen