

Ernährung: NAHRUNG FÜR KÖRPER UND GEHIRN

Eine ausgewogene Ernährung kann das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, senken. Aber auch wenn bereits eine Demenzerkrankung besteht, ist eine gute Ernährung eine wichtige Ressource: Sie unterstützt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und trägt wesentlich zur Lebensqualität bei.

Die Wissenschaft zeigt: Was unserem Herzen guttut, ist meist auch gut für unser Gehirn. Besonders gut untersucht sind die mediterrane Ernährung und die MIND-Diät. Beide Ernährungsformen fördern die Gehirngesundheit bis ins hohe Alter und können dazu beitragen, das Risiko für eine Demenzerkrankung zu senken.

Die MIND-Diät – gut für das Gehirn

Die MIND-Diät verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse der mediterranen Ernährung mit Empfehlungen zur Förderung der Gehirngesundheit.

Empfehlenswerte Lebensmittel

Regelmäßig genießen	Empfehlung
Grünes Blattgemüse 	mindestens 6-mal pro Woche
Weiteres Gemüse 	Täglich
Beeren 	mindestens 2-mal pro Woche
Vollkornprodukte 	3 Portionen täglich
Nüsse 	mindestens 5-mal pro Woche
Hülsenfrüchte 	3 bis 4-mal pro Woche
Fisch 	mindestens 1-mal pro Woche
Geflügel 	mindestens 2-mal pro Woche
Olivenöl 	bevorzugt verwenden

Lebensmittel nur in Maßen

Weniger ist mehr
Butter und Margarine
Käse
Rotes Fleisch
Frittiertes und Fast Food
Süßigkeiten und Süßgebäck
WICHTIG Nach aktuellem wissenschaftlichem Stand gilt: Alkohol ist in keiner Menge gesundheitsförderlich.

Ernährung bei Demenz: GENUSS UND LEBENSQUALITÄT STEHEN IM MITTELPUNKT

Menschen mit Demenz haben häufig besondere Herausforderungen beim Essen und Trinken. Vergessen, Appetitveränderungen oder Schwierigkeiten beim Kauen und Schlucken können den Ernährungszustand beeinflussen.

1. Mahlzeiten angenehm gestalten

- Feste Essenszeiten schaffen Orientierung.
- Eine ruhige und angenehme Atmosphäre erleichtert das Essen.
- Vertraute Lieblingsgerichte vermitteln Sicherheit.
- Lieber kleinere Portionen anbieten und häufiger essen.
- Gemeinsame Mahlzeiten fördern Appetit und Wohlbefinden.
- Fingerfood kann den selbstständigen Umgang mit Nahrung erleichtern.
- Bei Bedarf energiereiche Zwischenmahlzeiten oder Trinknahrung anbieten.

2. Ausreichend trinken

Bereits ein leichter Flüssigkeitsmangel kann sich negativ auf Konzentration, Wohlbefinden und körperliche Leistungsfähigkeit auswirken.

Hilfreich sind:

- regelmäßige Trinkangebote über den Tag verteilt,
- Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte,
- gut sichtbare Getränke am Lieblingsplatz,
- Trinkpläne oder Erinnerungen,
- Trinkhilfen wie Strohhalme oder bei Bedarf eingedickte Getränke.



3. Gut beobachten

Achten Sie auf Veränderungen beim Essverhalten:

- ungewollten Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme,
- Kau- und Schluckprobleme,
- Zahn- oder Mundschmerzen,
- Veränderungen von Appetit und Durstgefühl,
- Unverträglichkeiten oder Allergien,
- mögliche Auswirkungen von Medikamenten.

Besprechen Sie Veränderungen frühzeitig mit den behandelnden Ärzt:innen. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen helfen, gesundheitliche Probleme rechtzeitig zu erkennen.



Der Teller für
ein gesundes Gehirn

FREUDE AM ESSEN IST WICHTIGER ALS PERFEKTION.

Eine ausgewogene Ernährung kann viel zur Gehirngesundheit beitragen. Bei Menschen mit Demenz stehen jedoch immer Genuss, Wohlbefinden und Lebensqualität im Vordergrund. Manchmal ist ein Stück Kuchen, das mit Freude gegessen wird, wertvoller als eine „ideale“ Mahlzeit, die unberührt stehen bleibt.



Wissenschaftliche Grundlage

Die Empfehlungen basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur mediterranen Ernährung und zur MIND-Diät (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay), die zu den am besten untersuchten Ernährungsformen zur Förderung der Gehirngesundheit und zur Reduktion des Demenzrisikos zählen. Studien zeigen, dass eine langfristig ausgewogene Ernährung einen positiven Beitrag zur körperlichen und geistigen Gesundheit leisten kann.



Rat und Hilfe in allen Fragen zu Demenz/Alzheimer erhalten Sie bei der MAS Alzheimerhilfe.



MAS Alzheimerhilfe

Zentrale

Lindastraße 28
4820 Bad Ischl
+43(0)6132/21410-0
Mail: alzheimerhilfe@mas.or.at

DSS Bad Ischl +43/664/88 92 86 19
DSS Braunau +43/664/458 00 71
DSS Gmunden +43/664/858 94 85
DSS Linz Nord/Urfahr +43/664/213 99 77
DSS Kirchdorf +43/664/854 66 94
DSS Ried/I +43/664/854 66 92
DSS Rohrbach +43/664/854 66 99

demenz
erkennen
ansprechen
handeln



LAND
OBERÖSTERREICH



Österreichische
Gesundheitskasse

