

Genussvoll **essen** und **trinken** mit Behinderung

Essen soll gesund sein, schmecken und Freude machen. Das gilt für kleine Esser genauso wie für grosse. Die Ernährung von Kindern und Jugendlichen mit einer Behinderung muss oft zusätzliche Merkmale erfüllen und kann für Betreuende sehr anspruchsvoll sein. Andrea Fähndrich, Hauswirtschaftslehrerin an der Schule für Körper- und Mehrfachbehinderte (SKB) der Stadt Zürich, hat Grundlagen und Tipps zusammengestellt.

Allgemeines

Kinderernährung beginnt im zweiten Lebensjahr. Wichtigster Unterschied gegenüber der Ernährung von Erwachsenen ist der hohe Bedarf an Energie und Nährstoffen bezogen auf das Körpergewicht (Referenzwert für Nährstoffzufuhr). Dies ist vor allem auf das Wachstum (Länge und Masse) und die Entwicklung des Kindes zurückzuführen.

Zu beachten gilt, dass beim Kind

- die Verdauungsfunktion – verglichen mit dem Erwachsenen – noch nicht voll ausgereift ist. Die volle Funktionsfähigkeit ist erst gegen Ende des Vorschulalters erreicht. Daher sind fettreiche und schwer verdauliche Speisen für Kinder ungeeignet. Kinder essen oft sehr unregelmässig und auch nicht immer gleich viel. Dies gilt es zu respektieren, denn Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung. Um die Verdauung nicht zu überfordern, eignen sich klare und einfache Gerichte mit nicht mehr als sieben Zutaten. Ebenso ist es von Vorteil, sich an einen Essrhythmus zu halten.

- die Konzentrationsfähigkeit der Nieren geringer ist als beim Erwachsenen und der tägliche Wasserbedarf pro Kilogramm Körpergewicht entsprechend höher ist (Kleinkinder 95 ml/kg gegenüber Erwachsenen 35 ml/kg).
- der Glycogenspeicher geringer ist. Nach ein bis zwei Stunden körperlicher Aktivität können die Glycogendepots bereits aufgebraucht sein. Aus diesem Grund sind die Kinder auf eine regelmässige, ausgewogene Nahrungsaufnahme angewiesen.

Die Weichen für das spätere Leben werden also bereits im Kindes- und Jugendalter mit der Ernährung und einer gesundheitsgerechten Lebensweise gestellt. Eine besondere, zum Teil sehr anspruchsvolle Herausforderung kann sich für Eltern und andere Betreuungspersonen stellen, die für ein Kind mit einer Behinderung sorgen müssen. Nebst dem Wissen um eine vielseitige, ausgewogene Ernährung sind sie oft auch durch die Problematik eines Über- oder Untergewichts bzw. eventuell eines Nährstoffmangels gefordert.

Grundlage unserer Ernährung ist allgemein die richtige Mahlzeitenzusammenstellung, im richtigen Mass, zur richtigen Zeit – in der individuellen Anpassung des zu Verpflegenden. Was heisst das konkret?

Optimale Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich und vielseitig:

- reichlich Getränke und pflanzliche Lebensmittel
- mässig tierische Lebensmittel; 1 – 2 Mal Fisch und 2 – 3 Mal Fleisch pro Woche
- sparsam fettreiche und süsse Lebensmittel

Der günstigste Durstlöscher

Der ideale Durstlöscher und zugleich das am besten kontrollierte Lebensmittel ist das Leitungswasser, gefolgt vom Mineralwasser, wobei hier auf den Gehalt von Salz bzw. Natrium und Nitrat zu achten ist. Vier bis fünf Gläser sind empfehlenswert. Auch ungesüsster Tee oder Schorle sind geeignet. Weniger geeignet sind Fruchtsäfte, da sie reichlich Fruchtzucker enthalten. Werden sie in grösseren Mengen konsumiert, kann die individuelle Aufnahmekapazität für

Lebensmittelpyramide

Die Lebensmittelpyramide veranschaulicht bildlich eine ausgewogene Ernährung. Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht eine ausgewogene Ernährung aus.



Mit Hilfe der Lebensmittelpyramide lässt sich der eigene Speiseplan ohne grossen Aufwand prüfen und anpassen.

die Fructose im Dünndarm überschritten werden. Die Fructose gelangt in den Dickdarm und wird dort bakteriell abgebaut. Es kann zu Bauchschmerzen und Durchfall kommen. Zuckeraustauschstoffe (zum Beispiel Sorbit in zahnfreundlichen oder kalorienreduzierten Lebensmitteln) können ebenfalls solche Beschwerden auslösen. Ungeeignet sind Süssgetränke aufgrund ihres hohen Zuckergehalts. (2 dl Cola enthalten 7, Eistee je nach Sorte gar 14 Würfelzucker.)

Je süsser, desto schneller ist man schlapp

Komplexe Kohlenhydrate (zum Beispiel in Schwarzwurzeln, Blumenkohl, Fenchel, grünen Salaten, Äpfeln, Birnen, Heidelbeeren, Aprikosen, Buchweizen, Hirse, Roggenbrot, Vollkornnudeln, Linsen, Erb-

sen, Bohnen, Kichererbsen...) verhindern einen raschen Leistungsabbau. Durch sie wird ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel erreicht, der die geistige Aktivität und Konzentration steigert, Stimmungsschwankungen reduziert und das allgemeine Wohlbefinden erhöht.

Fit durch den Tag

Um eine möglichst gute Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu erlangen, gilt es, die Nahrungsaufnahme auf 5 bis 6 Mahlzeiten pro Tag zu verteilen und diese zu möglichst festen Zeiten einzunehmen. (Nahrungsmittel nicht als Belohnung einsetzen.) Die tägliche Nährstoffzufuhr besteht zu

- 50 – 55% aus Kohlenhydraten (vorzugsweise komplexe Kohlenhydrate)
- 15 – 20% aus Eiweiss

- 30 – 35% aus Fett: maximal 10% gesättigte Fettsäuren (zum Beispiel in Wurst- und Fleischwaren, Butter und Milchprodukten, Gebäck und Kartoffelchips); ca. 10% einfach ungesättigte Fettsäuren (zum Beispiel reichlich in Oliven- und Rapsöl vorhanden) und etwa 7% bis 10% mehrfach ungesättigte Fettsäuren (vor allem in Pflanzenölen wie Distel-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl). Pro Tag entspricht das für Kinder von 1 bis 3 Jahren etwa 40 Gramm Fett (4 bis 6 Jahre: 50 g, 7 bis 9 Jahre: 60 g, 10 bis 12 Jahre: 75 g, 13 bis 15 Jahre: 80 bis 90 g). Davon sollten täglich nicht mehr als 40 Gramm Streich- und Kochfett (= 2 EL Butter und 2 EL Pflanzenöl) verwendet werden.



Sekundären Pflanzenstoffen wird eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben. Sie sind Bestandteile von Gemüse, Früchten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten.

Wichtig für das Wachstum und die Entwicklung des Kindes sind:

- die essentiellen Aminosäuren: Die insgesamt 20 Aminosäuren gewährleisten die Grundversorgung für einen gesunden und intakten Organismus und sind verantwortlich für den Aufbau und Erhalt sämtlicher Funktionen. 8 davon sind essentiell, das heisst, der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden wie Tryptophan oder Lysin (zum Beispiel in Buchweizen, Haferflocken, Poulet, Lachs, Nüssen...)
- die essentiellen Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäure und Lezithin (zum Beispiel in Leinöl, Rapsöl, Eiern, Sojabohnen, Hülsenfrüchten, Erbsen, Baumnüssen...)
- die bioaktiven Substanzen: *Nahrungsfasern* beeinflussen die Konsistenz des Stuhls und regulieren so die Verdauung. Sie unterstützen zudem gesundheitsfördernde Prozesse (zum Beispiel senken sie den Choles-

terinspiegel und/oder regulieren den Blutzuckerspiegel) *Fermentierte Lebensmittel* wie Sauerkraut, Miso, Sauermilch... *Sekundäre Pflanzenstoffe* haben eine gesundheitsfördernde Wirkung. Sie hemmen zum Beispiel Entzündungen und stärken das Immunsystem.

Bei der Zusammenstellung der einzelnen Gerichte ist eine Kombination von Getreide und Milchprodukten, Getreide und Hülsenfrüchten, Hülsenfrüchten und Milchprodukten oder Getreide und Samen von Vorteil, da sie einerseits die Proteinwerte erhöhen (biologische Wertigkeit), andererseits vom Körper vollständig verwertet werden können. Alle Nüsse und Samen sollten fein gerieben sein und gekühlt werden. Sie werden sonst aufgrund ihres hohen Fettgehalts an der Wärme leicht ranzig. Dadurch werden die Vitamine zerstört.

Beispiele für kalte Mahlzeiten

- Müesli mit Naturjoghurt,

Früchten und Getreideflocken

- 1 Glas Milch, 1 Apfel und ein Brot mit Trockenfleisch
- Rohkostsalat und ein Käsebrot
- Teigwarensalat an Joghurtsauce mit Tomaten, Gurken

Beispiele für warme Mahlzeiten

Hauptbestandteil einer warmen Mahlzeit sind Kartoffeln, Reis, Quinoa, Hirse, Teigwaren oder andere stärkehaltige Nahrungsmittel. Dazu gibt es entweder reichlich Gemüse oder Rohkostsalat. Zwei bis drei Mal die Woche eine kleine Portion Fleisch und ein bis zwei Mal Fisch. An den anderen Tagen kann es gut vegetarische Gerichte geben, zum Beispiel Kartoffelgratin, Linseneintopf mit Kartoffeln und geräuchertem Tofu oder Kürbis-Honig-Risotto.

Beispiele für Zwischenmahlzeiten:

- Rosinenbrötli mit Mandarine
- Vollkornbrötli mit 1 Glas Apfelschorle
- Haferguetzli mit 1 Kiwi
- 1 Handvoll Tutti-Frutti mit 1 Banane

Praktische Beispiele aus dem Hauswirtschaftsunterricht

Meine Schülerinnen und Schüler bringen durch ihre Behinderung und die unterschiedlichen kulturellen Hintergründe verschiedene Voraussetzungen für die Nahrungsaufnahme mit. Ich versuche, auf diese individuellen Bedürfnisse einzugehen, so auf:

- Schüler mit Kau- und Schluckbeschwerden
- Schüler mit Sondenernährung
- Schüler mit Gewichtsproblemen

Bei der Auswahl der Gerichte achte ich auf eine hohe sensorische und ernährungsphysiologische Qualität der Speisen (zum Beispiel frisches Obst, Frischgemüse, Salate, frische Kräuter, Vollkornprodukte, besonders hochwertige Fette und Öle). Für die Zubereitung der Gerichte verwende ich frische, saisonale und wenn möglich regionale und biologische Produkte. Bei der Zusammenstellung des Menüs beachte ich Form, Farbe und Zubereitungsart. (Das Achten auf farbenfrohe Kost unterstützt das Denken, Fühlen und Wollen; zum Beispiel fördert Rot Aktivität, Grün beruhigt.) Auch die Wahl der Nahrungsmittel ist manchmal sehr entscheidend, da einige Schüler Unverträglichkeiten (Zöliakie, Lactoseintoleranz...) oder Verdauungsprobleme haben.

Verdauungsprobleme

Stopfend wirken zum Beispiel geraffelte Äpfel, Bananen, Kakao, gekochte Rüebli, fettfreie, salzige Bouillon, Joghurt ohne Früchte, Käse, helle Brotsorten, Glacé, süsse Aufläufe (je süsser desto höher ist das Verstopfungsrisiko)...

Tipps bei Verstopfung:

- Milchzucker (mit 1 Teelöffel pro Tag beginnen und täglich um jeweils 1 Teelöffel erhöhen, bis sich ein Erfolg einstellt)
- Flohsamen, Weizenkleie, Leinsamen (wichtig: pro Esslöffel Kleie bzw. pro zwei Teelöffel Leinsamen zusätzliche Flüssigkeitszufuhr von 150 ml)
- Rezept mit Feigen: ein paar frische, reife Feigen klein schneiden und in einen Topf mit etwas Wasser geben. Die Feigen kurz dünsten, bis sie weich sind, dann pürieren. Mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft und Honig abschmecken. Ersatzweise Trockenfeigen etwas einweichen und mit dem Einweichwasser weich kochen. Die Zugabe von Honig ist dann nicht erforderlich.
- Morgens nach dem Aufwachen ein Glas Fruchtsaft (ideal:

Orangensaft), Buttermilch oder lauwarmes Wasser mit Zitrone und etwas Honig trinken (kann auch sondiert werden, bei Schluckstörungen sind Obstsaft ungeeignet, da die Fruchtsäure beim Aspirieren das Lungengewebe angreifen kann).

- Tagsüber ausreichend trinken (angefärbtes Wasser oder bunte Trinkhalme können motivierend sein).
- Ballaststoffreich essen.
- Wasserqualität beachten: Kalkhaltiges Wasser kann sich mit Fettsäuren aus der Milch zu Kalkseifenstühlen verbinden, diese sind trocken, bröckelig und fest.

Unterstützend zur Ernährung können Bewegungsangebote wie Baden im Therapiebad, verschiedene Lagerungen wie Bauchlage, Ste-



Ein bunt dekoriertes Tisch macht Freude und regt den Appetit an.

hen im Stehgerät oder aktives Sitzen verdauungsfördernd sein. Auch feucht-warme Bauchwickel (zum Beispiel mit Kamille oder Schafgarbe) können hilfreich sein.

Abführend wirken zum Beispiel Trauben, Kirschen, Apfelsaft, kohlenstoffhaltige Getränke, Ballaststoffe, blähendes Gemüse, Vollkornbrot, Nüsse, Oliven, gebratene, fettreiche Nahrungsmittel, scharfe Gewürze und Kräuter (Chili, Curry, Knoblauch, Meerrettich), Kartoffeln ohne Schale, Zwiebeln, Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit oder Mannit.

Tipps bei Durchfall:

- Muskatnuss als Gewürz verwenden (reduziert die Transportgeschwindigkeit durch den Darm).
- Leinsamentee trinken (1 – 2 Teelöffel Leinsamen mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und gelegentlich umrühren) oder isotonische Getränke, stilles Wasser, schwarzen Tee (15 Minuten ziehen lassen).
- fein geriebene Äpfel, nicht zu reife Bananen, Bifido-Bakterien zum Aufbau der Darmflora

Blähend wirken unter anderem unreife Bananen, Melonen, Essiggurken, Peperoni, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Kohlsorten, Nüsse...

Auf die Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -intoleranzen gehe ich hier nicht näher ein. (Für Informationen siehe Anschrift der Verfasserin bzw. Beitrag auf Seite 15.)

Das Auge isst mit!

Das Aussehen und Anrichten eines Gerichts ist besonders von Bedeutung, wenn das Essen zu einer anspruchsvollen Aufgabe wird.

Schüler mit Kau- und Schluckbeschwerden

Püriertes Essen kann durch eine ästhetische Präsentation der immer getrennt zu pürierenden Speisen aufgewertet werden. Damit die einzeln pürierten Zugaben des Gerichts beim Anrichten nicht ineinander laufen, verwenden wir Teller mit Fächertrennung. Noch schöner ist es, wenn das pürierte Essen in Schablonen gepresst und dann auf den Teller gestürzt wird. Ein püriertes Steak oder pürierte Erbsen zum Beispiel erhalten somit wieder einen Bezug zu ihrer ursprünglichen Form. Platziert man eine Bei-

lage wie pürierte Nudeln oder Kartoffelstock dann noch mit einem Spritzsack auf dem Teller, verziert das Gericht ansprechend und richtet es liebevoll an, wird die appetitsteigernde Wirkung nicht ausbleiben.

Einen weiteren Beitrag zur Freude beim Essen leistet schönes Geschirr auf einem liebevoll gedeckten Tisch. Das Umfeld spielt eine ebenso bedeutende Rolle. So beeinflussen der (non-)verbale Dialog mit der esseingebenden Person, deren positive Grundeinstellung zum servierten Gericht und letztendlich auch die begleitende Tischgemeinschaft den Essgenuss.

Verdauung von pürierter Kost

Je länger man feste Nahrung kaut, desto leichter verdaulich ist sie. Viele meinen daher, dass bereits pürierte Nahrung besonders gut verdaulich sei. Allerdings ist für die Verdaulichkeit nicht so sehr die Konsistenz des Speisebolus entscheidend, sondern vielmehr der Aufschluss der Nahrung. So wird im Mund durch das im Speichel enthaltene zuckerspaltende Enzym Ptyalin Stärke in der Nahrung zu Malzzucker aufgespalten (deswegen schmeckt Brot nach längerem Kauen süßlich). Ein zu rasches Schlucken von Nahrung ohne ein ausgiebiges vorheriges «Einspeicheln» kann die Verdauung der Kost somit erschweren. Ich verwende deshalb bei Schülern, welche die Nahrung nicht richtig kauen können bzw. Püriertes essen, oft Gewürze wie Curry, Kurkuma, Kümmel, Koriander, Maggikraut, Thymian, Oregano... Diese Gewürze haben eine hohe verdauungsfördernde Wirkung.



Teller mit Fächertrennung und die Verwendung von Schablonen (rechts) lassen auch pürierte Speisen appetitlich aussehen.

Der Geschmack von Kräutern wird übrigens durch feines Pürieren intensiviert. Wird Kochsalz an Stelle von Gewürzen verwendet, trägt dies eher zu einer Beeinträchtigung der Verdauung bei. Salz sollte eher sparsam verwendet werden und von guter Qualität (zum Beispiel Biomaris oder Tiefenmeersalz) sein, da bei vermehrter Zufuhr unter Umständen eine höhere Wasseraufnahme erforderlich wird.

Gerichte mit jeweils verschiedener Konsistenz (zum Beispiel Gemüsebouillon mit Einlage oder ein Joghurt mit Fruchtstückchen) sind eher problematisch. Auch Speisen, welche die Speichelproduktion anregen wie zum Beispiel Schokolade sind ungeeignet, da diese im Mund sehr schlecht kontrolliert transportiert und geschluckt werden. Vermieden werden sollten auch krümelige oder körnige Nahrungsmittel wie Reis, Erbsli, Kleingebäck, Pizza, harter Käse (Sbrinz, Parmesan...), paniertes Fleisch... Die Flüssigkeit muss bei Schluckstörungen eventuell ange-dickt oder via Sonde (PEG oder

Button) zugeführt werden. Getränke können zum Beispiel mit Nutricia Nutilis von Milupa oder Thicken Up Clear von Nestlé ange-dickt werden. Beide Bindemittel sind im Geschmack neutral. Es gibt auch einige weitere Andickungsmittel, die zum Teil aber einen Beigeschmack haben. Zu beachten ist bei allen Bindemitteln der Kaloriengehalt, da sie auf Kohlenhydraten basieren.

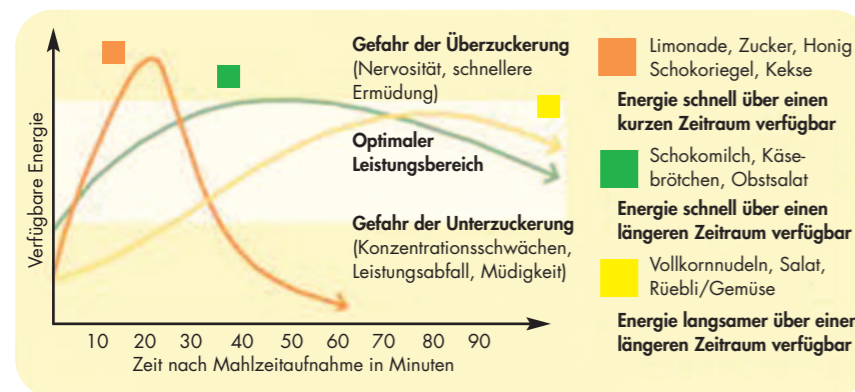
Empfehlungen bei breiflüssiger Ernährung

- Brot oder «Weetabix» (Coop) in Saft/Wasser/Milch einweichen
- Breie aus Griess, Maismehl, Getreideflocken (bei Zöliakie zum Beispiel auch Buchweizen, Erdmandelmehl), gekochte Kartoffeln
- gekochte Früchte wie Pfirsiche (eventuell aus der Dose), Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pflaumen
- gekochtes Gemüse wie Rüeblli, Kohlrabi, Zucchini
- Milchprodukte wie Pudding, Joghurt, Quark, geschmolzener Käse

- gut gargekochtes oder geschmortes Fleisch, Hacktättschli, Fischterrinen, Lachsflan, weiche Rühreier

Schüler mit Sondenernährung

Vor allem bei Kindern, die über eine Sonde ernährt werden, ist es wichtig, einen Bezug zum Essen herzustellen. Die Kinder können bereits bei der Zubereitung des Essens die Nahrungsmittel mit all ihren Sinnen (sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken) wahrnehmen. So schaue ich im Unterricht, dass ich zum Beispiel ein Gemüse mit dem Schüler wasche, schäle und schneide. Vor dem Sondieren lasse ich ein Geschmackserlebnis herstellen, indem ich ein Probiererli direkt oder bei Aspirationsgefahr über Watte-träger oder Kausäckchen in den Mund gebe. Meine zusätzlich verbale Vorbereitung und Begleitung der Esssituation mit Sonde gewinnt um so mehr an Bedeutung, je stärker der Schüler in seiner Wahrnehmungs- und Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist. Da Sondenkost die Mahlzeiten vereinheitlicht (gleiches Aussehen, Geschmack, Tem-



Wirkungsdauer verschiedener Energiequellen. (Quelle: Wagner 2003/DISE)



Spezielles Besteck und Geschirr erleichtern das Essen und Trinken.

peratur), ist es umso wichtiger, die anderen Sinne anzusprechen, sei es zum Beispiel mit Kaffeeduft zur Sondierung am Morgen zu Hause oder mit entspannender Musik am Mittag bei uns in einer gemütlichen Ecke im Klassenzimmer.

Schüler mit Gewichtsproblemen

Tipps bei Übergewicht:

- Salat oder Gemüsesmoothie als Vorspeise.
- Fünf Portionen (1 Portion = 1 Handvoll) Obst und Gemüse pro Tag (Hit-Liste Lieblingsfrüchte und -gemüse zusammen erstellen). Eine Portion kann auch als Saft (Smoothie) getrunken werden.
- Fast Food und Fertiggerichte meiden, dafür kalorienreduzierte, aber sättigende Mischkost. Diese besteht aus frischen und gesunden Nahrungsmitteln wie Vollkornprodukten, Kartoffeln, Reis, Gemüse, Obst, Milchprodukten, Fleisch und Fisch (siehe Nahrungsmittelpyramide auf Seite 5).
- Angemessene Portionengrösse.
- Süßes als Dessert nach dem Essen und nicht zwischendurch.
- Zwischenmahlzeiten: Obst, Joghurt, Knäckebrot, Rohkost.
- Reichlich Kräuter und Gewürze statt Salz verwenden.
- Kalorien sparende Zubereitungsarten wählen wie zum Beispiel dämpfen, siedern, braten in beschichteter Pfanne,

kochen im Römertopf oder in der Bratfolie...

- Ausreichend trinken (Wasser, ungesüßten Tee).
- Heißhunger vermeiden (Znüni und Zvieri einplanen).
- Nahrungsmittel nicht als Belohnung einsetzen.
- Kleine Zwischenziele belohnen (nicht mit Essbarem!), denn diese fördern das Durchhaltevermögen.
- Liebevolltes Anrichten der Speisen lässt den reduzierten Energiegehalt vergessen. (das Auge isst mit!)
- Lieblingsgerichte (Hamburger, Pizza, Spaghetti bolognese) nicht verbieten, aber bei der Zubereitung das Fett (zum Beispiel mageres Rindfleisch) und den Zucker reduzieren. Die Menge muss nicht so gross sein. Auch sättigende, aber kalorienarme Beilagen unterstützen die Gewichtskontrolle.
- Gründlich kauen, langsam essen ohne Ablenkung durch iPad, TV..., positive Gespräche.
- Sich nach Möglichkeit bewegen.
- Gewichtskontrolle auf Blatt festhalten.

Tipps bei Untergewicht:

- Hohe Energie- und Nährstoffdichte der Kost anstreben, eventuell Ergänzungsnahrung auch in der Nacht.

- Möglichst erhöhte Mengen passierter Normalkost geben sowie zu jeder Mahlzeit qualitativ gute Fette und Öle verwenden (Butter, Kokosfett, Raps-, Sonnenblumen-, Olivenöl...).
- Zur Anreicherung von Suppen, Saucen und Aufläufen Vollrahm, Mandelmus oder bei Unverträglichkeiten Erdmandelmus verwenden.
- Hohe Gaben von Zucker, Honig, Konfitüre. Süße Brotaufstriche wie Nutella sind zu meiden, um eine Gewöhnung an Süßes zu verhindern.
- Milchfertigbreie und andere Säuglingsnahrungsmittel sind zwar praktisch, aber ungeeignet. Besser sind pikante Breie wie zum Beispiel ungezuckerte Müesliflocken mit Gemüse- oder Obstsaften und/oder Naturjoghurt oder Dickmilch (3.5% Fett) angerührt. Auch Kartoffel-Gemüsebreie eignen sich sehr gut.
- Wenn möglich passierte Normalkost anbieten: als Beilage zum Beispiel zerdrückte, frisch gekochte Kartoffeln oder Kartoffelschnee/-stock; als Gemüse Vitamin C- und karotinreiche Sorten bevorzugen (Spinat, Fenchel, Broccoli, Rübli).
- Hülsenfrüchte und einige Kohlsorten (wie Rotkohl oder Wirsing) vorsichtig verwenden, da sie zu Blähungen führen können.

- Auch Fisch (ein Mal pro Woche) und mageres Fleisch sind empfehlenswert. Tipp: einzelne Gerichte separat pürieren, um Geschmack und Farbe beizubehalten.
- Eventuell gebrauchsfertige, ballaststoffreiche Trink- und Sondennahrung zur Energie- und Nährstoffergänzung einsetzen.
- Nahrungsaufnahme auf viele kleinere Mahlzeiten verteilen und vor allem genug Zeit zum Essen einplanen.
- Wenn möglich körperliche Aktivitäten zur Anregung des Appetits fördern.
- Aromatische Gewürze können den Duft und Geschmack verstärken, die Sinne anregen und damit auch den Appetit.

Praktische Hilfsmittel

Es gibt verschiedenste Hilfsmittel, die je nach Art der Behinderung zum Einsatz kommen und das Essen und Trinken erleichtern können. Ziel ist es, auch beim Essen und Trinken eine möglichst grosse Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erreichen. Zum Angebot gehören Greifhilfen, rutschfeste Unterlagen oder der Help-Arm zur Unterstützung des Arms beim Essen. Auch Geschirr, Besteck, Trinkgefäße und Küchenhilfen gibt es in zahlreichen Ausführungen speziell für NutzerInnen mit Behinderung (Anbieter siehe www.visoparents.ch). Zur Unterstützung der Kommunikation, um die Selbstbestimmung zu ermöglichen und auf Wünsche und Bedürfnisse eingehen zu können, dienen Piktos, Bildkarten, Gebärdensprache und verschiedene

elektronische Geräte (einige Schüler haben eigene Tablets).

Fazit

Vertrauen, Zeit, Flexibilität, Wachsamkeit, Offenheit, Geduld... dies sind nur einige Stichwörter, die mir in den Sinn kommen, wenn ich an meine tägliche Arbeit als Hauswirtschaftslehrerin an der Schule für Körper- und Mehrfachbehinderte der Stadt Zürich (SKB) denke. Was unsere SchülerInnen alles lernen, erstaunt und verblüfft mich immer wieder. Ich bin überzeugt, dass eine gesunde und ausgewogene, vorwiegend mediterrane Ernährung nicht nur diese Lernprozesse unterstützen kann, sondern auch das Wohlbefinden und die Gesundheit allgemein. Mittlerweile belegt ja auch die Wissenschaft, dass Darmbakterien, die wiederum durch unsere Ernährung bestimmt werden, die Gesundheit des Gehirns beeinflussen (Darm-Hirn-Achse).

Nebst der Ernährung nicht zu vergessen ist genügend frische Luft, Bewegung und genügend Schlaf!

Andrea Fährndrich

Weiterführende Links

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch

Netzwerk führender Institutionen zur praxisnahen Unterstützung junger Familien: gesund-ins-leben.de/

Kochrezepte für Menschen mit Behinderung: www.kochen-kann-ich-auch.de/index.php

Förderung der Lebensqualität von Menschen mit schweren Behinderungen: www.stiftung-leben-pur.de (Themen – Ernährung)



Tierfiguren auf dem Teller sorgen für Abwechslung.

Kontakt

Eine Literaturliste ist bei der Autorin erhältlich. Andrea Fährndrich steht auch gerne für Fragen zur Verfügung. Telefon 079 245 08 17 andrea.faehndrich@swissonline.ch