

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 69 / 11. September 2026

Wie Ernährung Menschen mit Demenz im Alltag unterstützen kann

Wenn Menschen an Demenz erkranken, verändern sich oft auch ihre Ess- und Trinkgewohnheiten. Manche vergessen das Trinken, verlieren den Appetit oder lassen sich beim Essen schnell ablenken. Zum Welt-Alzheimerstag am 21. September macht die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V. darauf aufmerksam, wie eine gute und ausgewogene Ernährung Betroffene im Alltag unterstützen kann.

Grundsätzlich gelten für Menschen mit einer Demenz dieselben Ernährungsempfehlungen wie für ältere Menschen allgemein: ausreichend trinken, täglich Obst und Gemüse essen, Vollkornprodukte bevorzugen, eiweißreiche Lebensmittel einbauen und auf gesunde Fette achten. Eine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung trägt dazu bei, Kraft und Lebensqualität zu erhalten und einer ernährungsbedingten Verschlechterung des Gesundheitszustands vorzubeugen. Gleichzeitig können vertraute Mahlzeiten und wiederkehrende Abläufe Menschen mit Demenz Halt und Orientierung geben.

„Gerade bei einer Demenz geht es nicht darum, jede Mahlzeit perfekt zu gestalten. Viel wichtiger ist, dass Essen Freude macht, Sicherheit vermittelt und sich an den Gewohnheiten der betroffenen Person orientiert“, sagt Viola Vollenberg von der Vernetzungsstelle für Seniorenernährung. „Schon kleine Anpassungen, wie feste Essenszeiten oder ein Lieblingsgericht aus früheren Zeiten, können den Alltag spürbar erleichtern.“

Da Menschen mit Demenz ihre Umwelt zunehmend anders wahrnehmen, können vertraute Rituale eine große Hilfe sein. Verlässliche Zeiten und gemeinsame Mahlzeiten sorgen für Routinen und erleichtern die Orientierung. Wird der Appetit geringer, können bekannte Düfte – etwa frisch gekochter Kaffee – die Lust aufs Essen wecken.

Auch eine ruhige Umgebung mit wenigen visuellen und akustischen Reizen hilft vielen Betroffenen dabei, sich auf die Mahlzeit zu konzentrieren. Wenn Essen und Trinken öfter vergessen werden, kann es helfen Getränke und kleine Snacks gut sichtbar bereitzustellen, damit sie als Erinnerung dienen. Wenn das Essen schwieriger wird, können vereinfachte Abläufe, beispielsweise Schüsseln statt Teller oder das Vormachen einzelner Schritte, den Alltag erleichtern. Fingerfood wie klein geschnittene Brote, Gemüsesticks, Cracker mit Dip, Müsliriegel oder kleine Waffeln ermöglicht vielen Menschen außerdem ein selbstständigeres Essen.

gefördert durch



SACHSEN-ANHALT
Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger
Stv. Vorsitzende: Jens Hennicke, Holger Häberer
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

Da immer mehr Menschen von einer Demenz betroffen sind, gewinnen praktische und alltagstaugliche Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene und Angehörige zunehmend an Bedeutung. Veränderungen beim Essen und Trinken gehören häufig zum Krankheitsverlauf und lassen sich mit Verständnis, Geduld und einfachen Anpassungen oft gut begleiten.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Viola Vollenberg, LVG, Telefon 0391 / 288 68 3-0

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung wird aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt finanziert und unterstützt mit ihren Angeboten das Gesundheitsziel des Landes „Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote für die Bevölkerung“.