

& Mundgesundheit

& bedarfsgerechte Ernährung im Alter



**Anregungen und praktische Tipps
für betreuende Angehörige älterer Menschen
sowie in der Pflege tätige Fachpersonen**

Liebe Angehörige

In der Schweiz erhalten 29 von 100 Personen ab 80 Jahren Unterstützung und Pflege im eigenen Zuhause. Dies geschieht durch verschiedene Dienstleistende wie Fachpersonen von Spitex-Organisationen, freiwillige Helfer*innen oder betreuende Angehörige wie Sie! Die Mundgesundheit im Alter ist dabei ein oft vernachlässigtes Thema und erfordert eine enge Zusammenarbeit aller Pflegenden und Betreuenden. Zudem ist sie aber auch ein sensibles Thema, an das sich nicht immer alle Beteiligten heranwagen. Eine gute Mundgesundheit spielt jedoch eine bedeutende Rolle für die allgemeine Gesundheit und die Lebensqualität der betreuten Personen.

Mit dem Projekt «minimal einmal» möchten wir Sie als Betreuende und Pflegende für das Thema Mundgesundheit im Alter sensibilisieren und gleichzeitig auf die Bedeutung einer bedarfsgerechten Ernährung im Alter hinweisen. So verfolgen alle Beteiligten das gleiche Ziel und stärken sowie stabilisieren damit die Versorgungssituation der von ihnen betreuten älteren Menschen. Damit einem langen Aufenthalt im eigenen Zuhause nichts im Wege steht.



Darum geht es in diesem Leitfaden

- Was hat der Mund mit der Gesundheit zu tun?
- Wie können Sie ältere Menschen bei der täglichen Mundpflege unterstützen und begleiten?
- Worauf müssen Sie bei einer bedarfsgerechten Ernährung im Alter achten?
- Wo erhalten Sie Unterstützung und weitere Informationen zum Thema?

Mundgesundheit

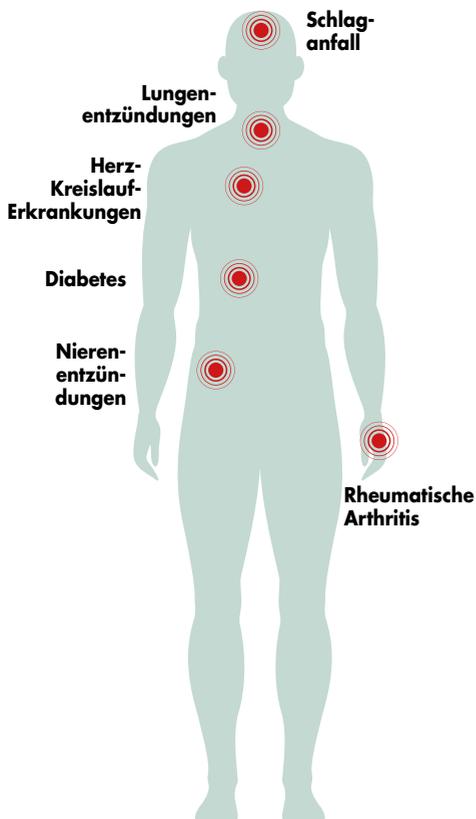
Mundgesundheit und bedarfsgerechte Ernährung im Alter

Lachen, essen und dem Körper Gutes tun – eine gute Mundgesundheit und eine zahnfreundliche Ernährung beeinflussen sich gegenseitig und unterstützen die Gesundheit und das Wohlbefinden vor allem auch für ältere Menschen.

Oftmals helfen kleine Veränderungen, Grosses zu bewirken. Eine regelmässige Mundpflege und gesunde Essgewohnheiten stärken nicht nur die Zähne, sondern auch die allgemeine Gesundheit.

Was haben die Zähne mit der Gesundheit zu tun?

Ein strahlendes Lächeln im Alter zu behalten, ist ein hohes Gut. Um genussvoll und beschwerdefrei essen und problemlos sprechen zu können, müssen gesunde Zähne, das Zahnfleisch und auch der Zahnersatz gut und regelmässig gepflegt werden.



Eine ungenügende Zahn- und Mundpflege oder schlecht sitzende Prothesen können der Auslöser für Infektionen in Mund und Körper sein. Damit verbunden ist zudem ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen wie Lungenentzündungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für eine Mangelernährung. Auch Mundgeruch kann das Geschmacks- und Wohlbefinden und damit den Appetit beeinträchtigen.

Eine gute Mundgesundheit ermöglicht eine ausgewogene Ernährung, sie verhindert Erkrankungen und Infektionen, spart weitere Pflege- sowie Behandlungskosten und trägt zu einer längeren Verweildauer im eigenen Zuhause bei.

Mundgesundheit

Wann wird Ihre Hilfe erforderlich?

Die Selbstständigkeit bei der Mundpflege zu bewahren, ist ein wichtiges Ziel. Je nach individueller Situation und körperlicher Verfassung kann Ihre Hilfe erforderlich werden, wenn die Person, die Sie betreuen,

- das Waschbecken/Lavabo nicht mehr ohne fremde Hilfe erreichen und benutzen kann;
- die Zahnbürste nicht mehr selbst führen kann;
- Gegenstände, wie etwa die Prothese, nicht mehr gut erkennt oder
- alltägliche Abläufe wie die Mundpflege einfach «vergisst».



Herausforderungen bei der Unterstützung

Mundpflege ist ein sensibles Thema. Einen älteren Menschen bei der Mundpflege zu unterstützen, erfordert Feingefühl und Geduld. Vertrauen aufzubauen sowie die Bedürfnisse und Gewohnheiten der betreuten Person zu berücksichtigen, sind die beste Basis für eine gute «Teamarbeit».



Tipp: Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre. Unterstützen Sie die Selbstständigkeit bei der Mundpflege und respektieren Sie die Selbstbestimmung. Gewohnte Abläufe und Produkte beizubehalten, bietet Sicherheit und erleichtert die Umstellung.

Mundgesundheit

Wichtige Hilfsmittel

Bewährte und vertraute Hilfsmittel bilden eine gute Grundlage für eine erfolgreiche Mundpflege «zu zweit». Verändert sich der Bedarf, können sie leicht ergänzt werden.

Hilfsmittel

Was ist zu beachten?

Handzahnbürste	Weiche Kunststoffborsten, alle 6 bis 8 Wochen wechseln
Elektrische Zahnbürste	Durch den dickeren Griff unter Umständen leichter zu halten; das Geräusch kann Unsicherheit auslösen.
Griffverstärker	Kann über den AZS-Webshop bestellt werden
Interdentalbürste	Zahnzwischenraumbürste, ohne Zahnpasta verwenden und von Fachperson beraten lassen
Fluoridhaltige Zahnpasta	Für die tägliche Zahnpflege verwenden
Zungenreiniger	Zungenreiniger mit spezieller Zungenreinigungspaste oder Zahnpasta anwenden, 1 bis 3× täglich

Der richtige Umgang mit Zahnersatz

Eine gründliche Pflege von festsitzendem und abnehmbarem Zahnersatz ist genauso wichtig wie die Pflege der natürlichen Zähne. Auch die Mundschleimhaut muss regelmässig gepflegt werden.

Es gibt viele unterschiedliche Systeme für Zahnersatz (Prothesen, Implantate). Wenn Sie unsicher sind, wie sie damit umgehen sollen, wenden Sie sich bitte an die Spitex-Pflegeperson oder fragen Sie bei einer zahnmedizinischen Fachperson nach.



Mundgesundheit

Das Wichtigste auf einen Blick

Zähne

- Nach jeder Mahlzeit den Mund mit Wasser spülen
- *minimal einmal* pro Tag mit weicher Zahnbürste und fluoridhaltiger Zahnpasta putzen
- Bewegungen: kleine Kreise mit leichtem Druck – Aussenflächen, Kauflächen, Innenflächen
- *minimal einmal* pro Jahr Kontrolle durch eine zahnmedizinische Fachperson und professionelle Zahnreinigung

Abnehmbarer Zahnersatz (Prothesen)

- Zahnersatz und Mund nach jeder Mahlzeit mit Wasser spülen
- *minimal einmal* pro Tag mit Prothesenbürste und Flüssigseife reinigen
- Regelmässig (von Fachperson) auf festen Sitz und Schäden kontrollieren lassen

Mundschleimhaut

- Bei Bedarf: Reinigung der Mundschleimhaut mit weicher Zahnbürste oder Gaze (ohne Zahnpasta!)
- *minimal einmal* pro Monat kontrollieren, bei Beschwerden und Auffälligkeiten sofort!
- Auf genügend Feuchtigkeit achten und bei Bedarf befeuchten
- Lippen pflegen



Tipp: Flüssigkeit (Trinken!) hält die Mundschleimhaut feucht. Kauen unterstützt die Speichelproduktion. Speichel erleichtert das Schlucken und Sprechen, wirkt antibakteriell und neutralisiert Säuren.

Ernährung

Gesunde Ernährungsgewohnheiten

Es ist nie zu spät, sich gesunde Gewohnheiten zuzulegen und bestehende zu pflegen. Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf, und das Durstempfinden nimmt ab. Gleichzeitig bleibt der Nährstoffbedarf gleich oder wird sogar grösser. Werden kleine Veränderungen bei der täglichen Ernährung stabil in den Alltag integriert, kann Grosses bewirkt werden.



Genügend Flüssigkeit aufnehmen

Ältere Menschen haben weniger Durst und trinken oft zu wenig. Empfohlen werden 1 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag, am besten ungesüsst. Damit das Trinken selbstverständlich wird, hilft es, abwechslungsreiche Getränke fest in die Alltagsroutine einzubinden:

- zu jeder Mahlzeit
- eine bereitgestellte Menge pro Tag
- ein Kaffee oder Tee in Gesellschaft

Bei einem möglichen Mangel: Notieren Sie die Trinkmenge und sprechen Sie die Spitex-Fachperson darauf an!



Tipp: Früchte- und Kräutertees, ein Spritzer Zitrone, verdünnte Saftschorlen und klare Bouillon sorgen für Abwechslung. Verschiedene Früchte und Gemüse enthalten ebenfalls viel Wasser.

Ernährung

Mangelscheinungen frühzeitig erkennen

Ein verringertes Kau- und Schluckvermögen, Schmerzen im Mundraum oder ein geringeres Geschmacksempfinden können unbemerkt eine Mangelernährung begünstigen. Auch übergewichtige Menschen können mangelernährt sein!

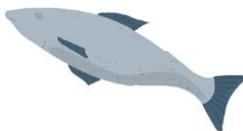
Wenden Sie sich an den behandelnden Arzt oder die behandelnde Ärztin, wenn Sie eines dieser Anzeichen bemerken:

- Essen oder Getränke bleiben unberührt oder werden abgelehnt
- zunehmend trockene Haut und Schleimhäute
- starker Gewichtsverlust in den letzten 3 Monaten
- Kleidung, Schmuck oder die Prothese sitzen ungewohnt locker
- Appetitlosigkeit, Schwäche, Antriebslosigkeit oder Schmerzen beim Essen

Wichtige Proteine

Proteine sind wichtige Bausteine für Muskeln und Knochen. Ältere Menschen benötigen von ihnen mehr als jüngere. Idealerweise gehört in jede Mahlzeit ein proteinreiches Lebensmittel. Lebensmittel mit hohem Proteingehalt sind:

- Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Käse, Ricotta, Hüttenkäse
- Eier, Fleisch, Fisch
- Linsen, Kichererbsen, weiße und getrocknete Bohnen
- Tofu (aus Soja), Hummus (aus Kichererbsen), Seitan (aus Weizen)

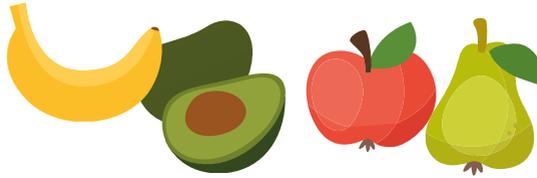


Tip: Desserts wie Joghurt- und Quarkcrèmes, Pudding und Milchreis enthalten ebenfalls viel Protein.

Ernährung

Früchte und Gemüse

Je bunter, desto besser. Gemüse und Früchte enthalten zahlreiche Vitamine sowie Nährstoffe und versorgen den Körper mit Flüssigkeit. Nahrungsfasern fördern das Kauen und eine gute Verdauung. Fünf Portionen – also etwa je eine Handvoll – am Tag sind optimal. Zu jeder Mahlzeit und zwischendurch.



Weitere wichtige Nährstoffe im Alter

Kalzium ist ein wichtiger Bestandteil von Zähnen und Knochen und sollte bestmöglich über die Nahrung aufgenommen werden. Neben Milchprodukten sind Nüsse, Dörrbohnen, Spinat, Brokkoli und Kohlgemüse ausgezeichnete Kalziumlieferanten. Manche Mineralwasser enthalten ebenfalls viel Kalzium: mindestens 150, besser über 300 mg pro Liter. Achten Sie bei der Auswahl auf die Angaben auf der Flasche.

Vitamin D ist wichtig für Knochen, Zähne und Muskeln. Durch Sonnenlicht bildet es der Körper selbst, doch die produzierte Menge reicht bei älteren Menschen meist nicht aus. Da Lebensmittel kaum Vitamin D liefern, wird eine zusätzliche tägliche Einnahme empfohlen, etwa in Form von Tropfen.



Ernährung

Zucker und Säuren

Süßes ist beliebt bei Jung und Alt. Viele Lebensmittel und Getränke sind zucker- sowie säurehaltig und greifen den Zahnschmelz an. Meist unbemerkte Zucker- und Säurefallen sind etwa Trockenobst, Müesliriegel, Grillsaucen, Ketchup und Süssgetränke. Alles, was lange an den Zähnen kleben bleibt (z. B. auch Chips und Cracker), begünstigt die Entstehung von Karies. Damit kleine Naschereien eine Freude bleiben, am besten nur massvoll sowie direkt zu den Mahlzeiten genießen und danach den Mund mit Wasser spülen.



Tip: Bei Süßigkeiten den zahnfreundlichen Produkten den Vorzug geben. Achten Sie hier auf das Zahnmännchen! Auch zahngesunde Zuckeraustauschstoffe (z. B. Xylit) oder künstliche Süsstoffe sind bedingt und in kleineren Mengen geeignet.

Tipps bei geringem Appetit

- Bieten Sie mehrere kleinere Portionen über den Tag verteilt an und leisten Sie beim Essen Gesellschaft.
- Stellen Sie verschiedene gehaltvolle Snacks bereit (z. B. dunkles Brot mit Hüttenkäse, Birchermüesli).
- Fragen Sie nach Lieblingsgerichten und planen Sie diese mit ein.
- Berücksichtigen Sie Gewohnheiten.
- Eine appetitliche und geschmacksintensive Zubereitung der Speisen z. B. mit frischen Kräutern hilft den abnehmenden Geschmackssinn zu kompensieren.
- «Fingerfood» ermöglicht das selbstständige Essen (wenn der Umgang mit dem Besteck nicht mehr klappt).
- Das Auge isst mit!



Was haben Sie gelernt und was ist Ihnen wichtig?

Weitere Informationen



minimal einmal – ein Projekt von Aktion Zahnfreundlich Schweiz

Leitfaden «Mundgesundheit
und bedarfsgerechte Ernährung im Alter»

Mundgesundheit



Broschüre «Mundgesundheit im Alter» der Stadt Bern



Ratgeberserie von Swiss Dental Hygienist (z. B. Alter, Diabetes,
Ernährung, Mundgeruch)



Mobile Zahnärzt*innen und Dentalhygieniker*innen,
die auch Hausbesuche machen

Ernährung im Alter



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung – SGE



Broschüre «Gesund essen – fit bleiben» des Bundesamts für
Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

Auch andere Fachpersonen können Sie beraten oder Hilfe anbieten, z. B.:

- Mitarbeitende oder Fallführende der Spitex
- Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt, Zahnärztin oder Zahnarzt, Dentalhygieniker*in
- Sozialdienst der Gemeinde, Pro Senectute, SRK und andere
- (private) Fahrdienste zur Zahnarztpraxis



Impressum

minimal einmal – ein Projekt von Aktion Zahnfreundlich Schweiz und vitamintexte



Fachliche Unterstützung:
Swiss Dental Hygienists
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung – SGE

Swiss Dental Hygienists



Inhalt, Texte und Layout: vitamintexte, Aktion Zahnfreundlich Schweiz
Fotos: Martin Glauser, IStockphoto

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Stiftung Walter Fuchs, Basel