

Ernährungsprobleme bei Personen mit Behinderung bleiben oft unerkannt

«Wir müssen die Menschen individuell in ihrem Alltag begleiten»

Der Unterstützungsauftrag von Institutionen für Menschen mit Behinderung beziehe sich auch auf die Ernährung, betont Ernährungsberaterin **Caroline Hofmann***. Eine grosse Herausforderung bestehe darin, zu erkennen, ob jemand in einer bestimmten Weise mangelernährt ist.

Interview: Elisabeth Seifert

Wir haben als Gesellschaft eine hohe Sensibilität für die richtige, gesunde Ernährung. Inwiefern ist das auch in Institutionen für Menschen mit Behinderung der Fall?

Caroline Hofmann: Das ist nicht einfach zu sagen. Gerade auch im Unterschied zu betagten oder hochbetagten Personen gibt es für Menschen mit Behinderung kaum wissenschaftliche Untersuchungen. Ebenfalls im Unterschied zu Betagten ist das Thema kein eigenständiges Fachgebiet im Rahmen der Ernährungsberatung. Es gibt Institutionen, in denen Ernährung einen hohen Stellenwert genießt und in das Betreuungskonzept integriert ist. Bei zahlreichen Fachpersonen und auch in der Öffentlichkeit scheint mir das Thema aber noch nicht die nötige Aufmerksamkeit zu haben.

«Bei zahlreichen Fachpersonen hat das Thema noch nicht die nötige Aufmerksamkeit.»

***Caroline Hofmann**, 57, ist selbstständige Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in Eschenz TG und Schaffhausen. Sie betreut Menschen mit Behinderung in Einzelgesprächen, in Teamarbeit oder im Mandatsverhältnis für ein ganzheitliches Ernährungskonzept. Sie hat weitere Mandatsaufträge mit geriatrischem Auftrag, etwa in der Rehaklinik für Geriatrie in Berlingen.

Mit der Deutschschweizer Fachgruppe Menschen mit Behinderung, die Sie im Jahr 2013 innerhalb des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater gegründet haben, wollen Sie das jetzt ändern?

Es geht uns darum, das Bewusstsein für eine gute, gesunde Ernährung zu fördern. So muss man zum Beispiel verstehen, dass es sich in einer entsprechenden Institution immer um eine Gemeinschaftsverpflegung handelt. Hierzu gibt es offizielle Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, zum Beispiel was das Basisernährungsangebot betrifft. Neben einer Küche, die mit einer guten moderaten Fettauswahl kocht, viel Gemüse und Salat anbietet, wird zum Beispiel auch empfohlen, keine gezuckerten Getränke wie Sirup auf die Tische zu stellen. Und doch sieht man das immer wieder. Eine grosse Herausforderung bedeutet es zudem, dass in vielen Institutionen das Abendessen auf den Wohngruppen zubereitet wird. Das ist an sich eine tolle Sache, es fordert den Betreuenden aber eine Menge ab. Sie müssen kochen, dabei die Menschen mit Behinderung integrieren und sollten dann auch noch gesunde Ernährung anbieten. Es gibt Betreuende, die interessiert sind an einer gesunden Küche, andere weniger.

Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen setzen den Schwerpunkt wohl vor allem bei der Partizipation und der Selbstbestimmung?

Das sind selbstverständlich wichtige Schwerpunkte. Betreuende haben aber nicht nur die Aufgabe, mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zu kochen, sondern ihr Auftrag besteht eben auch darin, ein gesundes Essen zuzubereiten. Zu einer professionellen Begleitung und Betreuung gehört auch eine entsprechende Ernährung. Es ist wichtig, sich im Rahmen von

>>

Schulungen die entsprechenden Kenntnisse anzueignen. Statt sich aber professionell Gedanken zu machen über die Art der Ernährung, stehen oft die persönlichen Vorlieben und Abneigungen der Fachpersonen im Vordergrund.

Sie sagen, Institutionen und auch Fachpersonen hätten den Auftrag, gesunde Ernährung anzubieten. Können Sie das näher erläutern?

Die UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK), die die Schweiz 2014 unterzeichnet hat, spielt hier eine wichtige Rolle. Dabei geht es um die Gleichberechtigung und die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. In der öffentlichen Diskussion stehen stark die Aspekte der Selbstbestimmung und der gesellschaftlichen Teilhabe im Zentrum. In der UN-BRK wird aber zusätzlich das Recht auf Gesundheit unterstrichen und dabei explizit das Recht auf gesunde Ernährung erwähnt. Die UN-BRK ist für die Schweiz sehr wichtig, da trotz des seit Jahren gültigen Behindertengleichstellungsgesetzes noch immer kein gleichberechtigter Zugang für Menschen mit Behinderung zum Gesundheitssystem besteht. Zum Beispiel was bestimmte Therapien und Operationen betrifft. Ein wichtiger Faktor für die Gesundheit ist zudem eine gesunde, adäquate Ernährung. In etlichen Leitbildern von Institutionen wird das Thema Gesundheit durchaus erwähnt.

Das Bewusstsein für das Thema Gesundheit ist innerhalb der Institutionen also grundsätzlich vorhanden?

Ja klar. Wichtig ist zu betonen, dass die richtige Ernährung wesentlich zu einer guten Gesundheit beitragen kann. Die Institutionen haben den Auftrag, Menschen mit Behinderung zu unterstützen. Und dieser Unterstützungsauftrag bezieht sich auch auf die Gesundheit und die Ernährung. Die grosse Herausforderung besteht nun darin, dass der Unterstützungsbedarf je nach Beeinträchtigung sehr unterschiedlich sein kann, und dies betrifft im Speziellen auch die Ernährung. Aufgrund der unterschiedlichen und oft sehr komplexen Behinderungen ist es zudem sehr schwierig zu erkennen, ob im Bereich der Ernährung ein besonderer Bedarf besteht und welcher Bedarf das genau ist. Ob jemand zum Beispiel zu viel oder zu wenig Nahrung zu sich nimmt. Und auch, ob eine Person die für sie richtige Nahrung bekommt. Es erfordert eine hohe Sensibilität, um zu erkennen, ob jemand in einer bestimmten Weise mangelernährt ist. Hier besteht aus meiner Sicht noch ein grosser Handlungsbedarf in den Institutionen.

Im allgemeinen Verständnis der Öffentlichkeit wird Fehlernährung bei Menschen mit Behinderung häufig mit Übergewicht und nicht mit Untergewicht in Verbindung gebracht...

Übergewichtsprobleme kommen öfter bei kognitiv relativ starken Personen vor. Sie haben eine grössere Autonomie und Bewegungsfreiheit und geben ihr Taschengeld gerne für Snacks aller Art aus, vor allem für Süssigkeiten. Sie haben oft Mühe damit, Eigenverantwortung zu übernehmen. Übergewichtsprobleme können aber teilweise auch auf bestimmte Zwänge oder auf Medikamente zurückgeführt werden. Oder es besteht eine

Krankheit wie das Prader-Willi-Syndrom, die das Sättigungsgefühl beeinflusst. Egal um welches Ernährungsproblem es geht, scheint mir deshalb die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen den Betreuenden, den medizinischen Fachpersonen und der Ernährungsberatung sehr wichtig zu sein. Fast das grösste Problem besteht meiner Meinung nach darin, dass Ernährungsprobleme bei sehr komplexen Behinderungen oft unerkannt bleiben. Und es gibt in den Institutionen eben sehr viele solch komplexer Fälle. Oft können sich diese Menschen verbal nicht richtig ausdrücken und beschreiben, was ihnen fehlt. Bei diesen Personen muss man sehr genau hinschauen, was oft eben nicht getan wird.

Inwiefern bleibt die Fehlernährung oft unerkannt?

Nehmen wir zum Beispiel einen Menschen mit komplexer Behinderung, der über eine Magensonde ernährt wird und trotzdem mangelernährt ist. Das war bei einer jungen Frau mit komplexer Behinderung der Fall. Gemeinsam mit den Betreuenden und nach verschiedenen Optimierungen gelang es uns schliesslich, eine angepasste Versorgung zu bieten und mit der Ergänzung von einer bestimmten Nahrungsfaser dem Darm Erleichterung zu verschaffen. Die junge Frau wurde ruhiger, und ihr Stuhlgang wurde besser. Eine Mangelernährung müsse man bei einer bestimmten Diagnose einfach hinnehmen, heisst es dann allzu schnell. Hinzu kommt, dass Betreuende, vielfach auch Eltern, nicht unglücklich darüber sind, wenn jemand sehr leicht ist, weil er oder sie dann besser bewegt werden kann.

Das Beispiel zeigt deutlich, wie verstärkte Bemühungen zum Wohlbefinden beitragen...

Wer mangelernährt ist, verhält sich oft apathisch, zeigt keine Lebensfreude, liegt auf den Knochen und kann uns sein Leiden oft gar nicht mitteilen. Auch Unruhe ist oft ein Zeichen von Mangelernährung. Wenn dann die Ernährung verbessert werden kann, bekommen die Betroffenen einen zufriedeneren Gesichtsausdruck, zeigen mehr Teilnahme am Leben. Ein Beispiel: Ein junger Mann mit einer komplexen Behinderung, der zunächst zu Hause betreut wurde, kam mit 18 Jahren in ein Wohnheim. Trotz Bemühungen während eines Jahres kam es zu keiner Gewichtszunahme. Bei einer Grössenabklärung kam man zum Schluss, er sei ausgewachsen. Zusammen mit der Ärztin und dem Einverständnis der Mutter hat eine beigezogene Ernährungsberaterin dann beschlossen, neben der regulären Ernährung den jungen Mann über eine Sonde zu ernähren. Daraufhin hat er zugenommen und ist nochmals gewachsen. Auch konnte das Betreuerteam beobachten, dass er zufriedener war und sich zum Beispiel vergnügt im Bett hin- und herrollt.

Das war sicher eine grosse Ermutigung für das Betreuerteam?

Auf jeden Fall. Ich habe grossen Respekt vor der Arbeit des Unterstützungsteams. Es ist sehr anspruchsvoll, zu beobachten, wo ein Mensch steht, und ihn so gut wie möglich in seinem Alltag zu unterstützen, damit er Lebenszufriedenheit verspüren kann. Bei dem 18-jährigen haben die Betreuenden dann alles unternommen, um die neu gewonnenen Kompetenzen weiter zu fördern. Musik zum Beispiel animierte ihn dazu, sich

«In der UN-BRK wird explizit das Recht auf Gesundheit und gesunde Ernährung festgehalten.»



Ernährungsberaterin Caroline Hofmann in ihrem Büro in Eschenz TG: «Es ist wichtig, eine gesunde Ernährung anzubieten und auch zu protokollieren. Auf diese Weise kann man feststellen, was funktioniert und was nicht.» Foto: esf

im Liegen zu bewegen als würde er tanzen. Zudem lachte er immer wieder, was zuvor nicht mehr der Fall war.

Sie unterstreichen damit die Notwendigkeit der Zusammenarbeit mit den Fachpersonen?

Gerade die Betreuenden kennen die von ihnen begleiteten Menschen sehr gut und können ihre Befindlichkeit und Reaktionen entsprechend gut einschätzen. Bei einem Mann mit ebenfalls Komplexer Behinderung, der grosse Probleme mit der Verdauung hatte und bei dem es wichtig gewesen wäre, dass er Gemüse isst, kamen die Betreuenden nach vielen Bemühungen zum Schluss, dass es unmöglich war, ihn dazu zu bewegen. Meine Aufgabe bestand hier vor allem darin, das Unterstützungsteam vom Druck zu befreien, den Mann dazu zu drängen, unbedingt Gemüse zu essen. Ich empfahl dem Team stattdessen eine Kost mit löslichen Nahrungsfasern. Wir haben zudem die ganze Ernährung neu konzipiert, sie mit Vitaminen und Mineralstoffen ergänzt. Worauf sich sein Verdauungsproblem stark verbessert hat.

Was ist zu tun bei kognitiv relativ starken Personen, die eine Vorliebe für eher ungesunde Nahrungsmittel haben? Die UN-BRK räumt den Selbstbestimmungsrechten einen hohen Stellenwert ein ...

Manche Betreuenden betonen dieses Selbstbestimmungsrecht sehr stark, auch im Bereich der Ernährung. Das ist natürlich auch ein sehr wichtiges Recht. Die Institutionen haben den Auftrag, Menschen mit Behinderung in ihrem Alltag zu unterstützen, weil sie damit alleine nicht klarkommen. Wenn zum Beispiel jemand auf dem Weg zu seinem Arbeitsplatz in der Tagesstruktur eine stark befahrende Strasse überqueren muss und man genau weiss, dass er das alleine nicht schafft, dann wird niemand daran zweifeln, dass man ihn dabei begleiten soll. Und

gerade beim sehr komplexen Thema Ernährung wird es sehr schwierig, dass ein Mensch mit Behinderung eigenständig darüber entscheiden kann, was ihm guttut. So wie in anderen Lebensbereichen braucht es auch hier Begleitung.

Gibt es nicht auch ein Recht auf ungesunde Ernährung? Wir alle ernähren uns ja zuweilen nicht gerade gesund ...

Das ist so. Wenn wir aber Menschen in ihrem Alltag begleiten, wird es heikel, sie einfach gewähren zu lassen. Es geht ja auch nicht darum, rigorose Verbote auszusprechen. Vielmehr müssen die einzelnen Menschen sehr individuell und ihren Bedürfnissen entsprechend begleitet werden. Darüber hinaus braucht es, wie ich eingangs erwähnt habe, eine gute Basisernährung in den Institutionen. Statt gezuckerter Getränke sollte Wasser oder Tee auf den Tischen stehen. Wichtig ist auch, dass Zwischenmahlzeiten zurückhaltend angeboten werden. Immer wieder stelle ich fest, dass einfach zu viel aufgetischt wird. Zum Beispiel dann, wenn trotz Vollernährung am Vormittag in der Tagesstruktur noch Kuchen verteilt wird, weil jemand Geburtstag hat, oder am Nachmittag jemand Sandwiches mitbringt. Ernährung wird immer wieder dazu genützt, Zuwendung zu zeigen. Es gibt dafür aber auch andere Möglichkeiten.

Neben einer guten Gemeinschaftsverpflegung braucht es die individuelle Begleitung, sagen Sie. Können Sie das näher erläutern?

Man muss als Betreuungsperson hinschauen und kontinuierlich im Gespräch bleiben, angepasst an die Fähigkeiten der Bewohner. Wir dürfen das Recht auf Selbstbestimmung nicht mit einer Laisser-faire-Haltung verwechseln.

Wir haben gegenüber den unterstützenden Personen eine Sorgfaltspflicht und dürfen sie nicht sehenden Auges in eine gesundheitlich schwierige Situation hineinschlittern lassen.

«Wir dürfen Selbstbestimmung nicht mit einer Laisser-faire-Haltung verwechseln.»

>>