

# Essen mit PEG- Sondenkost oder normales Essen?

- Nahrungsaufnahme- Satt Werden
- Genuss, Geschmack, Vorlieben
- Lebensqualität
- Gemeinschaft, Familie, Freunde
- Höhepunkt im Alltag
- Restaurantbesuch, Geburtstagsfeier, Partys



# Menschen mit neurologischer Erkrankung

- Die Nahrungsaufnahme wird zum Kraftakt
- Anstrengend
- Nimmt viel Zeit in Anspruch
- Verschlucken, Hustenattacken
- Aspirationsgefahr
- Gewichtsverlust
- Leistungsabfall, Konzentrationsschwäche
- Lebensqualität vermindert



# PEG Perkutane endoskopische Gastrostomie

- PEG Anlage nicht endlos hinauszögern
- Legen lassen bevor viele Kilo Körpergewicht verloren gegangen sind
- Bevor der Allgemeinzustand stark verschlechtert ist
- Der Magen sehr klein geworden ist
- Bessere Heilungsbedingungen
- Meist 1 Nacht Krankenhausaufenthalt

# Erste Sondenkost



# Ängste

- Mit PEG darf ich nichts mehr oral zu mir nehmen
- Nur noch Sondenkost
- Infusionsständer und Ernährungspumpe schränken meine Mobilität ein
- Ängste vor Diarrhoe oder Obstipation
- Nicht mehr einkaufen, kochen, gemeinsam Essen, Restaurantbesuch ...



## Natürliches Essen durch die PEG? JA

- Gut pürieren mit Wasser, Saft, Sahne oder Sonderkost verdünnen
- Oral essen was schmeckt und wozu die Kraft reicht, den Rest der Mahlzeit pürieren und durch die PEG geben
- Bolusgabe ermöglicht Mobilität, Hunger- und Sättigungsgefühl bleibt erhalten,
- Flüssigkeiten mit Andickungspulver verdicken, Fehlende Trinkmenge durch die PEG geben,

Bei Schluckbeschwerden und Problemen bei der Nahrungsaufnahme:

Bitte!

Eine fachmännische Untersuchung des Schluckvorganges durchführen lassen.

- Faseroptische Untersuchung
- Videofluoroskopie

Aspirationen und Aspirationspneumonien vermeiden

**Fragen Sie ihren Logopäden!**

Mit ALS ist das Abhusten sehr anstrengend!



# psychische Aspekte der natürlichen Ernährung durch PEG

- „Ich esse, was ich immer gegessen habe!“
- „Das ist mein Lieblingsessen, das schmeckt mir besonders gut!“
- „Ich esse, wie jeder andere, nur in pürierter Form!“
- „Ich esse im Restaurant mit Freunden, bestelle mir ein Essen! Mein Assistent püriert es mir später.“
- „Das hat meine Mutter immer gekocht!“
- „Das gab es früher zu Weihnachten immer bei uns!“



## Was ist zu beachten, wenn man natürliches Essen durch die PEG zu sich nehmen möchte?

- Vorlieben beachten
- Gewohnheiten
- Geschmack
- Was mag er/sie gar nicht?

### **Mahlzeiten**

- Abwechslungsreich
- Alle Nährstoffe enthalten
- Kalorienbedarf decken

Mit ALS ist das Abhusten sehr anstrengend!



Im Allgemeinen sagt man soll unser Essen  
20% Eiweiß,  
30% Fett,  
50% Kohlenhydrate enthalten.

Auf den Lebensmitteln ist der Nährstoffgehalt aufgedruckt, so dass sich leicht errechnen lässt, ob der Bedarf an Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten gedeckt ist.



bitte beachten:

Langkettige **Kohlenhydrate** sind zu bevorzugen,  
haben Ballaststoffe, wirken sich positiv auf den  
Blutzuckerspiegel aus

➤ Vollkornprodukte



## Eiweiß

neben Fleisch und Eiern haben Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Soja wertvolle Eiweiße, Menschen mit neurologischen Erkrankungen haben einen erhöhten Eiweißbedarf! Aus den verschiedenen Nahrungseiweißen kann unser Körper am besten körpereigenen Eiweiße herstellen, kombinieren erwünscht. Z.B. Kartoffeln, Fleisch und Erbsen



## Fett

- Bevorzugen sie ungesättigte Fettsäuren, sie befinden sich in Ölen
- Die Vielfalt von verschiedenen Ölen und Fetten garantiert die bestmögliche Aufnahme von essenziellen Fettsäuren und den fettlöslichen Vitamine E,D,K,A
- Raps-, Oliven-, Lein-, Sonnenblumen-, Sesam-, Walnussöl



## **Kalorienbedarf:**

Im Allgemeinen gilt:

Frauen: 1800 kcal

Männer: 2200 kcal

Alter, Mobilität und Bodymaßindex spielen eine Rolle

Neurologische Patienten haben oft einen erhöhten

Kalorienbedarf- beatmet werden ist anstrengend!

Regelmäßige Gewichtskontrollen geben Auskunft ob die Kalorienzufuhr ausreichend ist.



## Vitamine

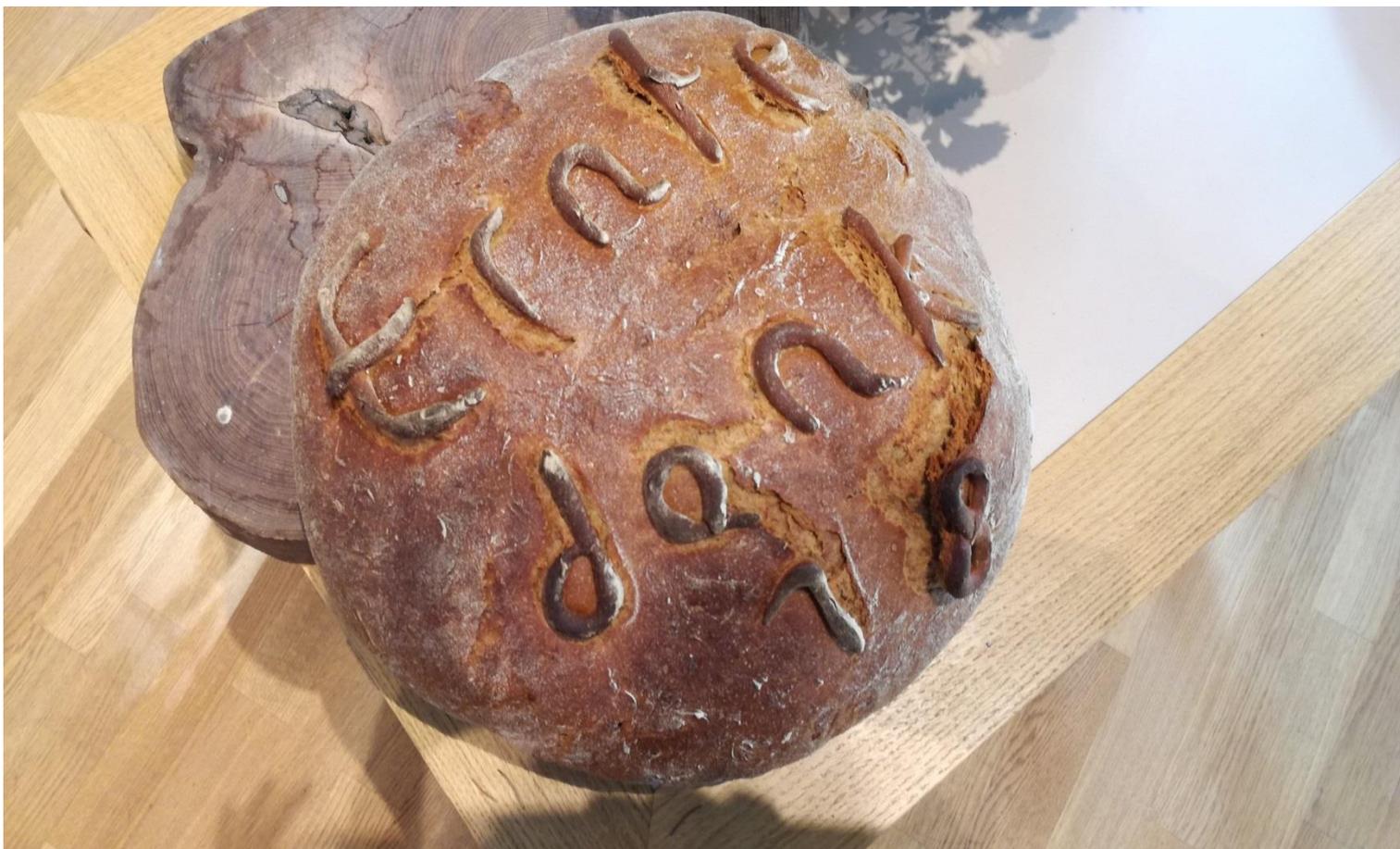
**Unsere Nahrung sollte** genügend Vitamine und Mineralstoffe enthalten

- Zur Mittagsmahlzeit verschiedenen Gemüsesorten anbieten
- Viele Gemüsearten lassen sich auch roh pürrieren z.B. Möhren, Tomaten, Gurken, Paprika, Radieschen und vieles mehr, es darf auch ein Smoothie sein
- Auch eine Obstmahlzeit am Tag ist zu empfehlen: Müsli mit frischem Obst, Kuchen, Eis, Joghurt



## Ballaststoffe

- Obstipation vorbeugen
- Wir brauchen viele Ballaststoffe, sind enthalten in: Gemüse, Obst, Salate, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkornprodukte
- Joghurt begünstigt die Darmtätigkeit
- Auch Vollkornbrot lässt sich pürieren
- Viele Bäcker bieten schon vlldurchgeschrotetes Vollkornbrot an



## Flüssigkeit

2-3l Wasser benötigt der Mensch in der Regel  
Unsere Nahrung besteht im Durchschnitt aus 70%  
Wasser.

Bei den Stoffwechselfvorgängen wird Wasser freigesetzt.  
Also sollte die Trinkmenge täglich 1,5-2,0 l betragen.

Die Flüssigkeitszugabe zur Nahrung um sie PEG gängig  
zu machen erschwert die Bilanzierung, vor allem wenn  
wir nicht ständig abmessen und rechnen wollen.

Letzlich verrät die Farbe des Urins ob genug Flüssigkeit  
zugeführt wurde



**Achtung!** Bei neurologischen Patienten fehlt durch die Sialorrhoe oft das Durstgefühl!

**Genuß:** Bitte denken Sie daran auch ein Glas Bier oder Wein laufen durch die PEG.

# Ein Kölsch in Köln!



# Praktische Tips

- Der Mixer sollte 4 Messer haben, 600 besser 800 Watt haben
- Die Mahlzeit auf einem Teller schön anrichten- mit allen Sinnen genießen
- geben Sie 5-7 kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilt, je nachdem wie groß das Fassungsvermögens des Magens ist
- Verdünnen Sie die Mahlzeit mit Wasser, Kaffee oder Sondennahrung um sie leicht applizieren zu können



- es lässt sich fast alles pürieren, bei Beeren, Kiwis zur Sicherheit den Brei durch ein Sieb streichen
- Leinsamen schrotten oder schon geschrotet kaufen, sind besonders gut gegen Obstipation
- Temperatur: 30-40°C oder Zimmertemperatur
- Frisch zubereiten, portionsweise erwärmen- das senkt das Hygienerisiko
- Bei Völlegefühl und Luftansammlung kann man durch die PEG entlüften



- Verabreichen Sie nach Mahlzeit mindestens 50 ml Wasser per Spritze und danach mindestens 50ml per Schwerkraft, dann können sie sicher sein, dass die PEG nicht verstopft
- Per Schwerkraft: dazu einfach nur die Spritze ohne Kolben anschließen und wie in einen Trichter das Wasser hineingießen
- Würzen Sie das Essen nur sehr mild, starke Gewürze fördern den vermehrten Speichelfluss (Sialorrhoe)



- 
- Die Nahrungsaufnahme per PEG muss nicht automatisch den Verlust des Genusses bedeuten!
- Ob in Gemeinschaft oder allein- seien Sie kreativ und probieren Sie Verschiedenen aus!



„Hat nicht auch ein PEG ernährter Mensch im Rahmen seiner Selbstbestimmung ein Recht auf eine gewisse Fehlernährung?“



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Für Fragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Per E-Mail erreichen Sie mich unter

[utebarth12@googlemail.com](mailto:utebarth12@googlemail.com)

Informationen zum Verein ALS-mobil e.V. erhalten Sie auf [www.als-mobil.de](http://www.als-mobil.de)



# Zeit für Fragen

