

Präventionsmaßnahmen bei bereits bestehender Demenz

Auf die Ernährung achten

Auch die Ernährung hat Einfluss auf kognitive Fähigkeiten. Vitamin- und anderer Nährstoffmangel können beispielsweise Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen verursachen. Mit einem ausgewogenen Ernährungsangebot können Sie pflegebedürftige Menschen unterstützen.

Dazu gehören:

- täglich Obst und Gemüse – ideal sind zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse in der Größe einer Handfläche, am besten roh oder nur kurz gedünstet, denn so bleiben wichtige Vitamine und Nährstoffe erhalten
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen
- Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln und Haferflocken
- mehrmals in der Woche Oliven, Nüsse, Avocado oder Fisch
- mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit täglich – beachten Sie dabei aber die ärztlich verordnete Trinkmenge pro Tag

Verwenden Sie

- pflanzliche Streichfette und Öle wie Raps-, Oliven- oder Leinöl
- zum Würzen lieber Kräuter als Salz
- wenig Zucker und zuckerhaltige Produkte
- wenig fettiges Fleisch, Schmalz, Butter, Sahne, Käse, Palm- und Kokosöl
- wenig Fertiggerichte, Fast-Food und frittiertes Essen