

Essen und Trinken am Lebensende

Informationen für Betroffene und Zugehörige

*„Man stirbt nicht, weil man mit
Essen und Trinken aufgehört hat,
sondern man hört mit Essen und
Trinken auf, weil man stirbt.“*

Circely Sounders



Hospizverein

im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Natürliche Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme

Essen und Trinken werden hauptsächlich durch Hunger und Durst gesteuert. Man nimmt Nahrung und Flüssigkeit zu sich, bis ein Sättigungsgefühl eintritt und der Durst gestillt ist.

Das Essverhalten wird zusätzlich durch kulturelle und religiöse Gewohnheiten beeinflusst. In unserer Gesellschaft sind Lebensmittel jederzeit verfügbar, weshalb häufig mehr gegessen und getrunken wird als eigentlich nötig.

Essen hat außerdem eine soziale Bedeutung und spielt bei Feiern und Einladungen eine wichtige Rolle. Wird jedoch zu viel aufgenommen, reagiert der Körper mit Völlegefühl, Übelkeit, Müdigkeit oder sogar Erbrechen, da er die Nahrung verarbeiten muss.



Hunger und Durst am Lebensende

Am Lebensende verändert sich häufig das Ess- und Trinkverhalten. Hunger und Durst nehmen ab oder werden kaum noch wahrgenommen. Dadurch kommt es oft zu Gewichtsverlust und Austrocknung, was Angehörige verunsichern kann. Begriffe wie „Verhungern“ oder „Verdursten“ lösen dabei oft belastende Vorstellungen aus.

Tatsächlich kann jedoch nur derjenige qualvoll verhungern oder verdursten, der Hunger und Durst verspürt und nichts zu essen oder zu trinken erhält. Sterbende Menschen leiden in der Regel nicht unter diesen Empfindungen und werden eher zu sehr zum Essen und Trinken gedrängt.

Ein trockenes Mundgefühl wird häufig als Durst interpretiert. Eine Infusion befeuchtet den Mund jedoch nicht. Linderung schafft vor allem die regelmäßige Mundpflege, zum Beispiel durch das Befeuchten der Mundschleimhaut mit Schwämmchen oder Wattestäbchen.



Künstliche Ernährung und Flüssigkeitsgabe

Künstliche Ernährung und Flüssigkeitsverabreichung sind medizinische Maßnahmen. Im Unterschied zur natürlichen Nahrungsaufnahme, die durch Hunger und Durst gesteuert wird, erhält der Körper dabei eine festgelegte Menge an Kalorien und Flüssigkeit – zum Beispiel über eine Infusion.

Dies geschieht meist unabhängig davon, ob der betroffene Mensch Hunger oder Durst hat oder sich satt fühlt und der Durst gestillt ist.

Mögliche Nebenwirkung einer künstlichen Ernährung oder Infusionstherapie können sein:

- Atemnot
- Verschleimung
- Übelkeit
- Erbrechen und Verschlucken
- Durchfälle
- Flüssigkeitseinlagerungen an Händen und Füßen und in der Lunge

In der Sterbephase steht das Wohlbefinden im Vordergrund. Oft ist weniger mehr – kleine, genussvolle Mengen sind wertvoller als größere Portionen, die als belastend empfunden werden.