

Tipps zur Sicherung einer ausreichenden Ernährung

Große Essensportionen werden von älteren Menschen insbesondere bei Appetitlosigkeit nicht toleriert. Appetitlosigkeit ist einer der Hauptgründe für kleiner werdende Verzehrsmengen im Alter. Aus diesem Grunde sollte die Nahrungsmenge auf mehrere kleine Mahlzeiten über den ganzen Tag verteilt werden. Einer altersgerechten Ernährung entsprechen kleinere, häufigere und abwechslungsreiche Mahlzeiten. Wichtig ist auch, dass ältere Menschen großen Wert auf Regelmäßigkeit der Essenszeiten legen.

Grundsätzlich sollte der Abstand zwischen der letzten Mahlzeit am Abend und der ersten Mahlzeit am Morgen nicht mehr als 12 Std. betragen. Unter anderem um Unruhezustände zu vermeiden, sollte bei Diabetikern oder dementiell erkrankten Personen der Abstand nicht mehr als 10 Std. betragen.

Vermindertes Geruchs- und Geschmacksempfinden spielen eine Schlüsselrolle für mangelnden Appetit und unzureichende Nahrungsaufnahme. Es ist daher naheliegend, durch großzügige Zugabe von Gewürzen und Kräutern den Geschmack von Speisen und Gerichten zu intensivieren.

Empfehlungen für die Lebensmittelzusammenstellung

| | |
|----------------|--|
| täglich | 1 warme Mahlzeit |
| täglich | 1 Stück Obst |
| täglich | 1 Portion Gemüse oder Salat |
| täglich | 1 Glas Milch und Joghurt, Quark oder Käse |
| täglich | 1 Scheibe Vollkornbrot |
| Mehrmals/Woche | 1 Stück Fleisch, Fisch oder 1 Ei |



Ernährungspyramide

Quelle: <http://i.onmeda.de/ernaehrungspyramide.gif>

Besondere Aufmerksamkeit bei den Pflegemaßnahmen sollten gerichtet werden auf:

- angenehme Atmosphäre beim Essen
- aufrechte Sitzhaltung
- Zuwendung beim Essen
- genaue Beobachtung des Essverhaltens
- Identifikation von Problemen
- Dokumentation der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme
- Einsatz geeigneter Hilfsmittel
- regelmäßige Kontrolle und Aktualisierung der Kostanordnung
- regelmäßige Gewichtskontrolle
- Beurteilung des Ernährungszustandes
- Diagnostik und Ursachen für Ernährungsprobleme
- Anordnung von Therapiemaßnahmen
- Überprüfung des Nahrungsangebotes
- häufige kleine Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten

Ambulanter Pflegedienst Jürgen Vierthaler



Informationsbroschüre Ernährung

Bei Anregungen und Rückfragen:

Ambulanter Pflegedienst Jürgen Vierthaler
Am Haidhügel 18a
95326 Kulmbach
Tel.: 09221/87659

info@pflegedienst-vierthaler.de

Bei Fragen zur Weiterversorgung/-behandlung nach wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter des Pflegedienstes oder Ihrem Hausarzt

Allgemeine Risiken für Mangelernährung

Krankheits-, therapie- und altersbedingte Einschränkungen

- Akute und chronische Krankheiten
- Multimorbidität
- Auswirkungen von Krankheit oder Behandlung (Übelkeit, Erbrechen, Diarrhoe, Schmerzen)
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Demenz
- Körperliche Beeinträchtigungen
- Verminderte Sinneswahrnehmung
- Schluckstörungen
- Schlechter Mund- und Zahnstatus
- Appetitlosigkeit

Psycho-soziale Einschränkungen

- Depressionen
- Einsamkeit/Isolation
- Ungünstiges Ernährungsverhalten (z. B. durch Armut, Unkenntnis, Gewohnheit, Drogenabhängigkeit)
- Ängste
- Schlankheitswahn

Umgebungsbedingte Einschränkungen

- unflexible Essenszeiten
- Unzureichendes Hilfsmittel- oder Unterstützungsangebot während der Mahlzeiten
- Unruhe, Unterbrechungen während der Mahlzeiten
- Unerkannter oder ungeäußerter Unterstützungsbedarf beim Essen und Trinken

Spezielle Risiken in der ambulanten Pflege

- Einschränkungen bei der Lebensmittelversorgung (z. B. mangelnde Einkaufsmöglichkeiten im näheren Umfeld bzw. eingeschränktes Angebot für bestimmte Kostformen, finanzielle Einschränkungen)
- Einschränkungen bei der selbstständigen Lebensführung (z. B. Lebensmittelbesorgungen, Zubereitung der Mahlzeiten)
- Einschränkungen beim selbstständigen Essen und Trinken
- Ungeäußerte Wünsche, Bedürfnisse oder Gewohnheiten beim Essen und Trinken

Tipps zur Sicherung einer ausreichenden Trinkmenge

- bevorzugte Getränke in Erfahrung bringen und aktualisieren
- geeignete, vom Bewohner bevorzugte Trinkgefäße nutzen
- eingeschenkte Getränke immer in Reichweite stellen
- zwischendurch immer wieder einen Schluck trinken
- regelmäßig z. B. stündlich Getränke anbieten
- ein Glas Mineralwasser oder Tee zum Essen sollte zur Gewohnheit werden
- zwischen verschiedenen Getränken immer wieder abwechseln
- Trinkwecker als Erinnerung
- gemeinsames Trinken von Patient und Angehörigen bzw. Pflegepersonal
- das Trinken genießen - Getränke können ebenso wie ein gutes Essen ein Genuss sein
- Kontrolle der täglichen Trinkmenge mittels Plan

Die Trinkgefäße sollten nicht zu schwer sein, insbesondere vor der Nutzung sogenannter Schnabeltassen wird z. B. bei Schluckstörungen immer wieder abgeraten, da bei diesen die Flüssigkeit ungehindert in den Mund fließen kann und dadurch der physiologische Schluckvorgang erschwert wird. Als Alternativen bieten sich z. B. Becher mit Griffverstärkung oder Griffmulde, Nasenbecher oder Becher mit verschließbarem Trinkhalm an.

Getränke sollten vor der Mundpflege angeboten werden, da das Befeuchten der Mundschleimhaut im Rahmen der Mundpflege zu einem verminderten Durstgefühl führen kann.

Als Getränke eignen sich vor allem Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees, Frucht- und Gemüsesäfte. Auch gegen Kaffee und schwarzen Tee und alkoholische Getränke in Maßen ist bei guter Verträglichkeit nichts einzuwenden. Eine Trinkmenge von 1,5 - 2 Liter zur Vermeidung von Flüssigkeitsmangel sollte eingehalten werden.

Häufig wird das Trinken über den Tag vergessen. Um die gewünschte Flüssigkeitsmenge pro Tag zu erreichen, kann ein Trinkplan aufgestellt werden. Dieser könnte wie folgt aussehen:

Zum Frühstück

1 Glas Milch + 1 Tasse Kaffee/Tee
oder 1 Glas Saft + 1 Tasse Kaffee/Tee 350 ml

Am Vormittag

2 Glas Buttermilch, Milchmixgetränk, Gemüsesaft, verdünnter Fruchtsaft oder Mineralwasser 400 ml

Zum Mittagessen

1 Glas Mineralwasser oder verdünnter Fruchtsaft 200 ml

Am Nachmittag

1 Tasse Kräuter-/Früchtetee und
1 Glas Buttermilch/ verdünnter Fruchtsaft 350 ml

Am Abend und zur Nacht

1 Glas Mineralwasser, Kräuter-/Früchtetee;
gelegentlich auch Bier oder Wein 200 ml