

Für weitere Informationen können Sie sich auch gerne an folgende Adressen/Institutionen wenden:

**Deutsches Netzwerk für Qualitätssicherung in der Pflege**  
Expertenstandard Ernährungsmanagement zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege.  
Internet: [www.dnqp.de](http://www.dnqp.de)

Wenn Sie weitere Fragen zur Ernährung im Alter haben, **können Sie gerne jederzeit unsere Mitarbeiter ansprechen**. Ebenso können Sie auch unser Pflegebüro anrufen und einen Beratungstermin vereinbaren.



**Pflegezentrum Baaler Höhe GmbH**  
Krefelder Straße 26-28 · 41836 Hückelhoven / Baal  
Telefon: 0 24 35 / 98 96-0

**Tagesstätte Lebensfreude Kofferen**  
Neußer Straße 28 · 52441 Linnich / Kofferen  
Telefon: 0 24 62 / 20 25 19

E-Mail: [kontakt@pflege-lebensfreude.de](mailto:kontakt@pflege-lebensfreude.de)

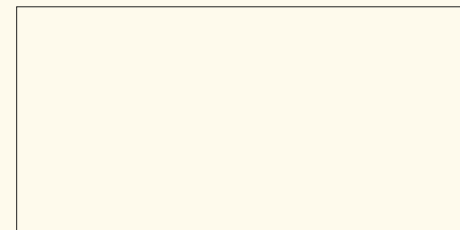
Web: [www.pflege-lebensfreude.de](http://www.pflege-lebensfreude.de)

www.pflege-lebensfreude.de  
design: print-media



## Informationsschreiben zur Ernährung

Diese Information wurde Ihnen überreicht von:



**Vorbeugen ist besser als heilen.** Gemäß dieser Devise möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen Tipps zu einer ausgewogenen Ernährung geben, um Mangelernährung vorzubeugen und zu vermeiden. Eine ausreichende und ausgewogene Ernährung ist Grundvoraussetzung für anhaltende Leistungsfähigkeit, Vitalität und Lebensqualität. Wir möchten Ihnen helfen, die neuesten Erkenntnisse in Ihre pflegerische Arbeit zu übernehmen.

### **Was passiert, wenn man älter wird?**

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Zusammensetzung des Körpers. Der Wassergehalt sowie die Muskelmasse nehmen ab, der Anteil von Körperfett hingegen steigt. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und meistens nimmt die körperliche Betätigung ab. Durch diese Faktoren sinkt der Energiebedarf bei gleich bleibendem, sogar höherem Bedarf an Nährstoffen. Somit steigt das Risiko einer Fehlernährung. Übergewicht kann Herz, Kreislauf und Gelenke belasten und zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. Mangelernährung und Untergewicht sind genauso gefährlich. Die Symptome reichen von Antriebslosigkeit, Müdigkeit bis zur Einschränkung der körperlichen Belastungsfähigkeit. Ernährungsdefizite treten besonders häufig bei akut oder chronisch kranken älteren Menschen auf. Ist der Pflegebedürftige dann noch bettlägerig, kann das Risiko eines Druckgeschwürs (Dekubitus) deutlich steigen.

### **Wie erkenne ich Fehlernährung?**

Am einfachsten können Sie selber Ernährungsfehler an deutlichen Gewichtsveränderungen erkennen. Deshalb sollten Sie darauf achten, ob die Kleidung zu weit oder zu eng wird und sich regelmäßig wiegen. Gewichtsveränderungen auszugleichen ist im Alter häufig schwierig. Deshalb sollte frühzeitig auf Veränderungen geachtet werden, um schnellstmöglich reagieren zu können.

Auch eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit ist wichtig für die Gesundheit. Zuwenig kann gravierende Folgen haben. Die größte Gefahr bei Flüssigkeitsmangel ist das Auftreten von Verwirrtheit und Gedächtnisstörungen. Der Mangel kann außerdem eine Vielzahl von Komplikationen nach sich ziehen (Verstopfung, Medikamente werden nicht transportiert, Bewusstseinstörung...). Gerade eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist im Alter schwierig, da das Durstgefühl mit zunehmendem Alter abnimmt. Nicht selten ist ein „Austrocknen“ Grund für eine Krankenhauseinweisung. Flüssigkeitsmangel erkennen Sie am einfachsten an trockener Haut, trockenen Schleimhäuten (Lippen,...) und geringerer Harnausscheidung.

**Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für längstmögliche Tatkraft und Leistungsfähigkeit.** Sie sollten sich an den Grundsätzen der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ orientieren. Diese Empfehlungen gehen in Art und Menge der Nahrungsmittel von gesunden Senioren und Seniorinnen aus. Gerade Hochbetagte oder Pflegebedürftige nehmen jedoch häufig deutlich weniger oder ganz anders zusammengesetzte Nahrung zu sich. Die häufigsten Ursachen haben wir Ihnen zusammengefasst:

### **Verändertes Hungergefühl**

Mangelnder Appetit und ein verändertes Geschmackempfinden können dazu führen, dass ältere Menschen zu wenig essen.

### **Verändertes Trinkverhalten**

Ein verringertes Durstgefühl sowie die Angst, häufig zur Toilette zu müssen und dies nicht rechtzeitig zu schaffen, können dazu führen, dass ältere Menschen das Trinken einschränken.

### **Geruchs- /Geschmackssinn nehmen ab**

Dadurch kann es zu einem verminderten Appetit kommen.

### **Schluckstörung**

Aus Angst, sich zu verschlucken, oder als Folge einer Erkrankung schränken ältere Menschen das Essen häufig ein.

### **Zahn-/Prothesenprobleme**

Der Zustand des Gebisses bestimmt die Kaufähigkeit. Diese ist ein elementares Kriterium bei der Ernährung, insbesondere wenn sie eingeschränkt ist. Auf Grund von schlecht sitzenden Prothesen, Zahnschäden oder Erkrankungen im Mundraum kann es zu Kaufproblemen oder Schmerzen beim Essen kommen.

### **Nebenwirkungen von Medikamenten**

Einige Medikamente können zu Veränderungen des Geschmackssinns, des Appetits oder zu Verdauungsproblemen führen.

### **Erkrankungen des Magen-Darm-Systems**

Verdauungsprobleme, Sodbrennen oder Magenerkrankungen können die Nahrungsaufnahme unangenehm machen.

### **Immobilität**

Unterschiedliche Bewegungseinschränkungen können dazu führen, dass die selbstständige Nahrungsaufnahme eingeschränkt ist.

## Verwirrtheit, Demenz, Depression

Auch durch kognitive Störungen oder psychische Erkrankungen wie Demenz oder Depressionen können ältere Menschen in ihrer Nahrungsaufnahme eingeschränkt sein. Dies kann, wie auch Immobilität, zu einer Einschränkung in der selbstständigen Haushaltsführung führen.



## Tipps zur Vorbeugung von Mangelernährung:

### Essen:

- Essen und Trinken soll schmackhaft sein und Spaß machen. Berücksichtigen Sie individuelle Wünsche, Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen.
- Die Tischumgebung sollte anregend sein. Eine angenehme Umgebung, leckere Gerüche und optische Reize regen den Appetit an.
- Essen in Gemeinschaft macht Freude.
- Die Menge und Zubereitungsform sollte dem Appetit des älteren Menschen angemessen sein. Zu große Portionen können abschreckend wirken und führen nicht automatisch dazu, dass jemand mehr isst.
- Bei Bedarf sollte die Nahrung klein geschnitten werden. Feste Bestandteile wie Fleisch werden z.T. nicht mitgegessen, weil sie nicht selbstständig zerkleinert werden können.
- Zum Frühstück oder Abendessen können Milchsuppe, Haferbrei oder ähnliches angeboten werden.
- Wegen des verminderten Appetits im Alter empfiehlt es sich, täglich mehrere kleinere Mahlzeiten zu essen. Dabei kann eine feste Tagesstruktur hilfreich sein.
- Bei abnehmendem Geruchs- und Geschmackssinn ist die Geschmacksrichtung „süß“ die am besten erhaltene und kann den Appetit anregen und wieder Lust aufs Essen machen.
- Achten Sie darauf, dass die Zahnprothese beim Essen eingesetzt ist und optimal sitzt. Beachten Sie bitte, dass eine Prothese schon nach kurzen Nichttragen ggf. nicht mehr richtig sitzt und evtl. vom Arzt wieder angepasst werden sollte.
- Für viele Beeinträchtigungen gibt es zahlreiche Hilfsmittel, die Ihnen das selbstständige Essen und Trinken erleichtern. Wir beraten Sie gerne darüber, welches Hilfsmittel in Ihrer besonderen Situation am besten zu Ihnen passt.
- Bei Kau- und Schluckstörungen kann das Passieren von Speisen oder das Andicken von Flüssigem hilfreich sein.
- Hochkalorische Ergänzungskost kann bei zu geringen Nahrungsmengen oder den Stoffwechsel belastenden Erkrankungen die ausreichende Aufnahme von Kalorien unterstützen.
- Im Sitzen isst und trinkt es sich leichter als im Liegen. Achten Sie deswegen auf eine aufrechte Sitzposition sowohl auf dem Stuhl als auch im Bett.

## Trinken:

- Zu allen Mahlzeiten Getränke anbieten und ggf. anreichern.
- Trinkrituale einführen (z.B. das Glas Wasser oder Saft direkt nach dem Aufwachen, das 11-Uhr-Getränk, Nachmittagskaffee/ -tee, das Glas Wasser am Bett).
- Leere Gläser oder Becher immer wieder auffüllen (auch hier gilt: zu große Mengen können abschrecken).
- Wasserhaltige Nahrungsmittel wie Suppe, Joghurt oder Obstkompott werden manchmal lieber zu sich genommen als Getränke.
- Bunte oder süße Getränke werden oft lieber getrunken als Wasser.
- Bei Fieber oder starkem Schwitzen (Hochsommer) muss mehr getrunken werden.
- Nutzen Sie geeignete Hilfsmittel wie spezielle Trinkbecher oder Strohhalme.
- Feste Toilettenzeiten können dazu beitragen, dass der ältere Mensch die Angst vor unkontrolliertem Urinverlust verliert und wieder mehr trinkt. Bieten Sie regelmäßig Toilettengänge an.
- Um einen Überblick über die tatsächliche Trinkmenge zu erhalten, können Trinkprotokolle oder Flüssigkeitsbilanzen hilfreich sein. Entsprechende Vordrucke stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Unterstützen und motivieren Sie Ihre Angehörigen, so weit wie möglich selbstständig zu essen und zu trinken und versuchen Sie dabei über kleinere Missgeschicke hinweg zu sehen.**

## Besonderheiten bei Personen mit Demenz

Personen mit demenzbedingten Störungen sind oft nicht in der Lage, die Signale ihres Körpers wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren. Sie erkennen dann ihr Hunger- und Durstgefühl nicht. Oft wissen Sie nicht, ob sie schon gegessen oder getrunken haben. Zudem verlieren Sie möglicherweise die Fähigkeit, zu benennen, was sie gerne essen würden und warum sie bestimmte Speisen und Getränke ablehnen.

Innere Unruhe, leichte Ablenkbarkeit und Bewegungsdrang können dementiell erkrankte Menschen am Essen hindern. Manchmal wird eine begonnene Mahlzeit unvermittelt abgebrochen oder vergessen. Der Bewegungsdrang kann zusätzlich zu einem erhöhten Energiebedarf führen, so dass die Gefahr einer

Mangelernährung besteht. Um eine ausreichende Ernährung von Personen mit Demenz sicherzustellen, empfehlen wir Ihnen weiterhin zusätzliche Maßnahmen:

- Getränke und herzhaftes Essen können bei entsprechender Vorliebe gesüßt werden. Entscheidend ist hier nicht die objektive Vorstellung von gesundem Essen sondern die Akzeptanz seitens des Erkrankten.
- Fettreiches Essen wird oft bevorzugt (Fett ist ein Geschmacksverstärker).
- Mahlzeiten sollten in der Konsistenz ähnlich sein, da wechselnde taktile Reize den Erkrankten verunsichern könnten.
- Mahlzeiten sollten nicht zu heiß sein, da dementiell veränderte Menschen häufig ein anderes Wärmeempfinden haben. Getränke werden häufig lieber erwärmt getrunken.
- Kräftige Farben von Speisen und Getränken erleichtern das Erkennen. Achten Sie darauf, dass sich Tisch, Tischdecke und Geschirr farblich voneinander abgrenzen.
- Der Erkrankte sollte möglichst in die Mahlzeitenbereitung einbezogen werden, um zur besseren Orientierung beizutragen.
- Demenzkranke sind meist morgens aktiver, konzentrierter und in einer besseren psychischen Verfassung. Sie können zum Frühstück deutlich mehr essen.
- Gemeinsame Mahlzeiten vermitteln Sicherheit, Ruhe und stimulieren den Appetit.

## Abschließend gilt folgende Aussage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Nicht umsonst ist Essen und Trinken ein wichtiges Stück Lebensqualität. Ein ausgewogenes Speisenangebot mit einer optimalen Nährstoffzufuhr allein reicht nicht aus! Das Essen muss vor allem schmecken und den individuellen Bedürfnissen des älteren Menschen angepasst sein. An diesem Punkt kommt es in der Praxis immer wieder zu Diskrepanzen zwischen dem älteren Menschen und den „Fachleuten“, wie die „richtige Ernährung“ aussehen sollte. Hier gilt es, zum Wohle des Seniors einen guten Kompromiss zu finden.“ (2006: Essen und Trinken im Alter; Deutsche Gesellschaft für Ernährung)