

Unterstützende und vorbeugende Maßnahmen

- ✓ ruhige, behagliche Atmosphäre beim Essen
Gewohnte Essenszeiten berücksichtigen
- ✓ Ausreichend Zeit und Ruhe zur Nahrungsaufnahme
- ✓ Hilfe bei der Mahlzeitauswahl
- ✓ Angebot von Lieblings Speisen und Lieblingsgetränken (biografische, kulturelle und religiöse Gewohnheiten beachten)
- ✓ Angebot von Zwischen- und Spätmahlzeiten
- ✓ Angepasste Darreichungsform wählen (z. B. Fingerfood, pürierte Kost)
- ✓ Individuelle Portionen anbieten
- ✓ Förderung und Unterstützung der selbständigen Nahrungsaufnahme
- ✓ Hilfsmittel nutzen (z. B. rutschfeste Unterlagen, verstärkte Griffe)
- ✓ Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln (hochkalorische Zusatzkost, Proteindrinks)
- ✓ Ggf. weitere therapeutische Maßnahmen (z. B. Schlucktraining)
- ✓ Führen von Protokollen zur besseren Übersicht der Ernährungs-/Trinkgewohnheiten und -Mengen

Benötigen Sie über das erfolgte Beratungsgespräch hinaus noch Hilfe, oder sind neue Fragen entstanden, sprechen Sie uns bitte an.

Links im Internet zum Thema Ernährung im Alter

www.dsl-mangelernaehrung.de

www.fitimalter-dge.de/wissenswertes/ernaehrung-im-alter/ernaehrungsrisiken-im-alter/mangelernaehrung.html

www.praxisvita.de/mangelernaehrung-im-alter

<http://www.ratgeberzentrale.de/ernaehrung/diaet-und-gesunde-ernaehrung/mangelernaehrung-im-alter.html>



© Monkey Business - Fotolia

Ernährung im Alter

Vermeidung einer Mangelernährung

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Menschen möchten ein aktives und gesundes Leben führen. Dabei spielt eine ausgewogene Ernährung für Gesundheit und Wohlbefinden eine wichtige Rolle, egal in welchem Alter, egal ob gesund oder krank.

Diese Information soll Sie über die Bedeutung und die Möglichkeiten einer ausgewogenen Ernährung und über mögliche Folgen von Mangelernährung informieren. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps zur wirkungsvollen Vorbeugung einer Mangelernährung.



© elenabsl · Fotolia

Ursachen einer Mangelernährung?

Bei einer Mangelernährung erhält der Körper über Wochen, z. T. Monate nicht die Nahrungsbestandteile, die er zur Versorgung der Organe und Zellen braucht. Die Mangelernährung kann sowohl körperliche als auch psychische Erkrankungen auslösen.

Risikofaktoren einer Mangelernährung

- ! Verminderter Appetit, fehlendes Durstgefühl
- ! Einseitige Ernährung
- ! Verminderte Sinneswahrnehmung (Hören, Sehen, Tasten, usw.)
- ! Kau- und Schluckstörungen
- ! Schlechter Zahnstatus
- ! Einschränkung beim selbständigen Essen und Trinken
- ! Einschränkungen bei der selbständigen Lebensführung (z. B. Lebensmittelbesorgung und Mahlzeitenzubereitung)
- ! Soziale Isolation, Einsamkeit
- ! Armut und finanzielle Not
- ! Auswirkung von akuten und chronischen Erkrankungen und Nebenwirkungen deren Behandlung, z. B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Schmerzen
- ! Demenz
- ! Depressionen, Ängste

Mögliche Folgen einer Mangelernährung

- Abnahme der Muskelkraft, allgemeine Schwäche
- Erhöhtes Sturzrisiko
- Infektanfälligkeit
- Veränderungen z. B. an Haut, Haaren, Nägeln, Mund und Augen
- Depressionen, u./o. ständige Müdigkeit
- Wundheilungsstörung(en)
- Beeinträchtigung der Herzleistung und Atmung
- Allgemein verlangsamte Heilungsprozesse

Feststellung einer Mangelernährung

- Deutliche Veränderungen des Körpergewichtes
- Zu weit gewordene Kleidung
- Einschätzung des Ernährungszustandes mit Hilfe eines Erhebungsbogens
- Auswertung und frühzeitige Absprache mit dem behandelnden Arzt



© K.-U. Häßler · Fotolia