

Beratung zum Ernährungsmanagement

Sehr geehrte/r _____
sehr geehrte Angehörige,

Ernährung spielt auch im Alter eine wichtige Rolle, weil unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden stark davon abhängen, was und wie wir essen. Von Mangelernährung spricht man bei einer nicht ausreichenden Energiezufuhr (Unterernährung) aber auch bei einer ausreichenden Energiezufuhr aber mangelnde Aufnahme von Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen.

Ursachen für Mangelernährung

- Abnehmendes Hunger und Durstgefühl
- Verlust von Geruchs- oder Geschmackssinn
- Akute und chronische Krankheiten, oft mit Schmerzen einhergehend
- Verlust kognitiver Fähigkeiten (Demenz), das Essen wird vergessen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Einschränkungen der Mobilität (Arme, Hände)
- erhöhter Energiebedarf durch Krankheiten
- schlechte Zähne, Schluckstörungen
- eingeschränkte Sehfähigkeit
- Einsamkeit, mangelnde soziale Kontakte, Depression
- ungünstige erlernte Ernährungsgewohnheiten
- mangelnde Versorgung mit Lebensmitteln (Einkauf)
- Abhängigkeit von Angehörigen, vorgeschriebene Essenszeiten und Angebot an Mahlzeiten

Mangelernährung vorbeugen

- Mahlzeiten appetitlich anrichten „das Auge isst mit“
- Abwechslungsreiche Mahlzeiten anbieten/zubereiten: Obst, Gemüse, Milchprodukte, Brot, Fleisch, Fisch, Beilagen usw.; Tipp: mehrere Portionen kochen und einfrieren
- Wenn möglich nicht alleine am Tisch essen
- Trinkmenge von mindestens 1,5 Liter am Tag einhalten, wenn keine gesundheitlichen Gründe zur Reduktion der Flüssigkeitsaufnahme vorliegen
- Medikamente gemeinsam mit dem Arzt überprüfen
- Schmerzen behandeln
- Zahnstatus kontrollieren
- Sehschärfe kontrollieren
- Schluckbeschwerden therapieren
- Essen anreichern bei körperlichen Einschränkungen
- unterstützende Hilfsmittel zur selbstständigen Nahrungsaufnahme
- bei dementiell Erkrankten „Fingerfood“ und Getränke an bevorzugten Plätzen bereitstellen
- Lieblingsmahlzeiten zubereiten

Durch regelmäßige Gewichtskontrollen wird der Erfolg des Ernährungsmanagements erfasst. Häufig genutzt wird der BMI (Body-Maß-Index = Körpergewicht (in kg) geteilt durch Größe (in m) zum Quadrat).

Beispiel: Größe 1,70 Meter groß,
Gewicht 80 Kilogramm. Rechnung:

$$1,70 \times 1,70 = 2,89$$

Gewicht durch diesen Wert teilen:

$$80 : 2,89 = 27,7$$

27,7 – oder aufgerundet 28 = ist der
Body-Maß-Index (BMI).

18,5 - 24,9: Normalgewicht

25 - 29,9: Übergewicht

30 - 34,9: Adipositas (Fettleibigkeit) Grad I

35 - 39,9: Adipositas Grad II

ab 40: Adipositas Grad III

Auch die Kleidung stellt einen augenscheinlichen Indikator für Gewichtsab- oder zunahme dar. Am Zustand der Haut („stehende Hautfalten“) lässt sich ein Flüssigkeitsmangel erkennen. Zur Kontrolle der Trinkmenge die Tagesration in Form von Mineralwasser oder bevorzugten Tee in einer Kanne bereitstellen. Auch Kaffee oder Brühe/Suppen oder Trinkjoghurt können zur gesteigerten Flüssigkeitsaufnahme genutzt werden.

Hochkalorische Trinknahrung

Kann in Ausnahmefällen zur Überbrückung akuter Phasen genutzt werden. Bei medizinischer Notwendigkeit können die Krankenkassen die Kosten dafür übernehmen.

Ausführliche Informationen: ZQP Ratgeber „Essen und Trinken bei pflegebedürftigen Menschen“ unter www.zqp.de

Bei weiteren Fragen wenden sie sich gerne an die Mitarbeiter der Kirchlichen Sozialstation Elsenzthal e.V.

Dieses Merkblatt wurde Ihnen überreicht durch:

_____ am: _____



Prof.-Kehrer Str.14 74909 Meckesheim
Tel. 06226/2099 Fax 06226/992866
www.sozialstation-elsenzthal.de