

Tipps für Zubereitung und Verzehr

Orale Ernährung

- Bieten Sie eine abwechslungsreiche Zusammenstellung der Nahrung an.
- Bereiten Sie die Gerichte appetitlich zu und richten Sie diese geschmackvoll an.
- Gehen Sie auf Essenswünsche und Vorlieben ein.
- Verwenden Sie verschiedene Gewürze und Kräuter, um dem Essen mehr Geschmack zu verleihen.
- Verteilen Sie die Mahlzeiten auf mehrere kleinere Portionen (5 – 6), wenn drei große Mahlzeiten zu viel sind.
- Richten Sie die Speisen in kleineren Portionsgrößen an, die einfach zu kauen (ein bis zwei Bissen) und zu schlucken sind, z. B. kleine Hackbällchen, Obststücke, Wurst- und Käsestücke.
- Wenn nur kleine Portionen aufgenommen werden können, ist es hilfreich, zu den Mahlzeiten energiereiche Lebensmittel wie z. B. Milchprodukte mit 3,5 Prozent Fettanteil und fettreichen Käse, Fisch und Wurst sowie Sahnejoghurt, Malzbier, Fruchtsaft zu verwenden.
- Suppen und Soßen können mit Butter, Öl, Sahne oder Crème fraiche, Getränke oder Desserts mit Traubenzucker, Maltodextrin und Proteinpulver angereichert werden.

Enteralons???

- Wenn der Bedarf durch Anreichern der Speisen nicht gedeckt werden kann, können Sie zusätzlich eine Trinknahrung anbieten. Dies ist eine Nahrung in flüssiger Form, die mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen angereichert ist. Sie ist in den Apotheken erhältlich. In bestimmten Fällen ist eine Rezeptierung durch den Hausarzt möglich.

Falls eine Schluckstörung vorliegt, müssen Sie bei der Speisenauswahl und Zubereitung einige Besonderheiten beachten. Lassen Sie sich hierzu von einem Logopäden beraten und anleiten.

Anfahrt

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Vom Bahnhof Kassel-Wilhelmshöhe oder der Innenstadt mit den Straßenbahnlinien 1, 3, 7 bis Haltestelle Kirchweg oder Straßenbahnlinien 4 und 8 bis Haltestelle Bebelplatz.

Mit dem Auto:

- Autobahnausfahrt Stadtmitte oder Wilhelmshöhe – Richtung ICE-Bahnhof
- auf der Wilhelmshöher Allee der Ausschilderung „Diakonie-Kliniken“ folgen.
- Parkplätze finden Sie in unserem Parkhaus, Herkulesstraße, im Tiefgeschoss der AGAPLESION DIAKONIE KLINIKEN KASSEL

AGAPLESION DIAKONIE KLINIKEN KASSEL
Herkulesstr. 34, 34119 Kassel
T (0561) 1002 - 0, F (0561) 1002 - 1010
info.dkk@agaplesion.de,
www.diako-kassel.de



MANGELERNÄHRUNG

ein Ratgeber für Patienten und Angehörige

www.diako-kassel.de

D-1024, Stand: 8/2021, UK



Liebe Leserin, lieber Leser

eine vollwertige Ernährung spielt für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Selbstständigkeit im Alter eine wichtige Rolle. Je älter ein Mensch wird, desto eher treten durch altersbedingte Veränderungen Ernährungsrisiken auf, wie z. B. eine Mangelernährung. Wir möchten Ihnen Informationen zum Thema „Vorbeugung einer Mangelernährung“ vermitteln.

Sie ist als zusätzliche Information zu sehen und ersetzt nicht das Gespräch mit den Fachexperten zur Einschätzung und Bewertung Ihrer persönlichen Situation.

Risiko Mangelernährung

Bei bestimmten Erkrankungen sind besondere Ernährungsregeln zu beachten. Wenden Sie sich in diesen Fällen an den behandelnden Arzt oder an unser Pflegefachpersonal. Bei Bedarf helfen wir Ihnen und Ihren Angehörigen gerne weiter.

Ihr Pflegeteam





Veränderungen im Alter

Zunehmend mehr Menschen erreichen ein höheres Lebensalter. Die einen sind körperlich gesund, andere haben zunehmend körperliche Einschränkungen. Altersbedingte Veränderungen können Auswirkungen auf die Ernährung haben, wie zum Beispiel:

- Einschränkungen in der Beweglichkeit. Dadurch kann das Einkaufen erschwert werden.
- Der Bedarf an Nahrungsenergie nimmt im Alter ab, da die Knochen und Muskelmasse weniger werden.
- Kau- und Schluckbeschwerden und Mundtrockenheit verhindern eine ausreichende Nahrungsaufnahme.
- Eingeschränkte Sinneswahrnehmungen (Geruch, Geschmack, Sehen, Hören) können den Appetit mindern.
- Das Gefühl von Hunger und Sättigung wird im Alter häufig anders erlebt.
- Ältere Menschen trinken häufig zu wenig durch ein verringertes Durstgefühl oder verändern ihr Trinkverhalten, damit sie nicht so häufig zur Toilette gehen müssen z. B. bei Einkäufen, Veranstaltungen (weil eine öffentliche Toilette oft nicht schnell genug erreicht werden kann).
- Psychische Verfassung wie Trauer, Schmerz, Einsamkeit sind häufige Ursachen für ein gestörtes Essverhalten.
- Verwirrtheit, Vergesslichkeit verändern das Essverhalten.
- Die Einnahme von Medikamenten kann sich auf das Appetitempfinden auswirken.

Mangelernährung

Eine Mangelernährung liegt vor, wenn Energie oder Nährstoffe im Verhältnis zum eigentlichen Bedarf nicht ausreichend aufgenommen werden. Dazu zählt auch der Flüssigkeitsmangel.

Man unterscheidet zum einen eine Mangelernährung, bei der aufgrund einer zu geringen Nahrungsaufnahme Energie und Nährstoffe fehlen. Zum anderen kann eine Mangelernährung auch aufgrund einer einseitigen Nahrungsaufnahme entstehen. Es können z. B. bestimmte Nährstoffe fehlen, weil eine Gruppe kaum oder nicht abgedeckt wird. Beispielsweise, weil der Betroffene kein Obst oder Gemüse isst. Eiweiß / Proteine / Vitamine – kritische Nährstoffe

Erhöhter Bedarf (durch psychomotorische Unruhe, Fieber, Infektionen, Erkrankungen)

Die Ursachen einer Mangelernährung sind vielfältig. Im Folgenden sind einige aufgeführt.

Körperlich:

- Reduzierte Nahrungsaufnahme
- Hunger- und Sättigungsgefühl (Essen wird vergessen)
- Falsche Nahrungsauswahl
- Veränderte Wahrnehmung
- Reduzierte Sinneswahrnehmungen
- Akute oder chronische Erkrankungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten (Appetitminderung, Geschmacksveränderung, Mundtrockenheit)
- Schluckstörung
- Mund- / Zahnstatus

Psychisch:

- Depression
- Demenz
- Hyperaktivität, Psychomotorische Unruhe
- Verhaltensstörungen

Zuhause:

- Einschränkung bei der Lebensmittelversorgung
- Fehlende Einkaufsmöglichkeit
- Finanzielle Einschränkung
- Einschränkung bei der selbständigen Lebensführung, z.B. das Zubereiten der Mahlzeiten
- Kaum Kontakt zur Umgebung, zu anderen Mitmenschen, Einsamkeit

Folgen einer Mangelernährung

Wenn nicht ausreichend Nährstoffe und Flüssigkeit aufgenommen werden, kann dies zu folgenden Einschränkungen und Symptomen führen:

- Zu einer Abnahme der Muskelkraft. Hierdurch erhöht sich das Sturzrisiko (Gebrechlichkeit).
- Zu einer Schädigung von Haut und Schleimhäuten. Wunden heilen schlechter und das Risiko zur Entstehung eines Druckgeschwürs ist erhöht.
- Zu einer Beeinträchtigung der Abwehrfunktion. Dies führt zu einer erhöhten Infektanfälligkeit.
- Zu einer verlangsamten Genesung.

Wie erkennt man Mangelernährung?

Ein erstes messbares Zeichen ist ein ungewollter Gewichtsverlust. Allerdings kann auch ein übergewichtiger Mensch mangelernährt sein, wenn ihm bestimmte Nährstoffe wie Vitamine oder Eiweiße fehlen.

Des Weiteren kann man eine Mangelernährung aber auch an der äußeren Erscheinung erkennen:

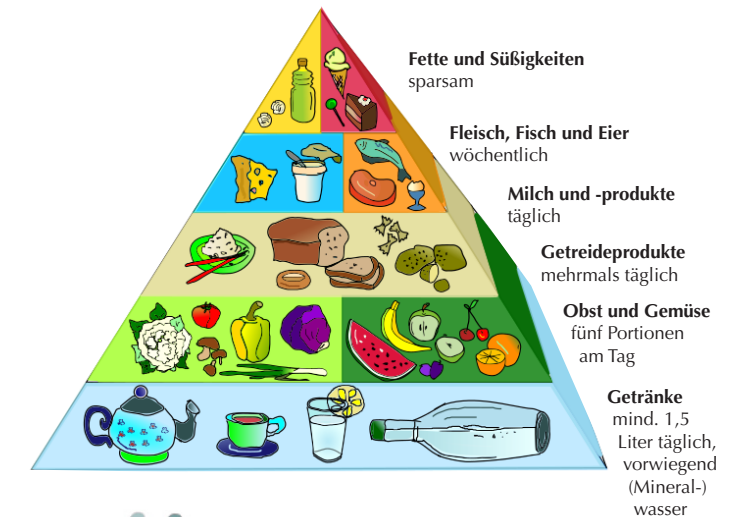
- die Wangen sind eingefallen
- Knochen springen hervor
- die Augen liegen tief
- die Kleidung ist zu weit geworden.
- Bei der Mahlzeit kann man beobachten, dass nicht alle Speisen und Getränke verzehrt werden oder sogar ganz abgelehnt werden.

Ein Flüssigkeitsmangel kann sich bemerkbar machen durch:

- Verwirrtheit
- konzentrierten Urin
- und / oder trockene (Schleim-) Haut.

Weitere körperliche Folgen können auftreten wie z.B. neurologische Symptome, Störungen der Herzleistung oder der Atemfunktion. Häufig kommt es zu vermehrten Müdigkeitssymptomen und zu Antriebslosigkeit.

Ernährungspyramide



Maßnahmen bei einer Mangelernährung

Wichtiges Ziel zur Behandlung einer Mangelernährung ist es, eine bedarfsgerechte Nährstoffaufnahme wiederherzustellen. Erste Schritte sind hier:

- Ursache der Mangelernährung herausfinden und beseitigen, z. B. Zahnstatus sanieren oder ein Schlucktraining beginnen.
- Anhand des oben dargestellten Ernährungskreises und der dazugehörigen Verzehrsempfehlung überprüfen, ob alle Nährstoffe in ausreichender Menge aufgenommen werden.
- Im Anschluss daran einen eigenen, individuellen Ernährungsplan für die Woche erstellen und ggf. zusätzlich einen Trinkplan führen.
- Es ist sinnvoll, einen Speiseplan aufzustellen, der energiereiche Kost durch eine hohe Nährstoffdichte enthält.