

Info

Ernährung

Informationsbroschüre für ältere Menschen
und deren Angehörigen

Ausgabe Oktober 2017

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Information zur Ernährung.....	3
Zehn Regeln für gesunde Ernährung	3
Vielseitig essen	3
Vollkornvariante auf den Tisch.....	3
Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag	3
Täglich Milchprodukte, regelmäßig Fisch, wenig Wurst	3
Fette bewusst wählen	3
Zucker und Salz nur in Maßen.....	4
Genügend trinken.....	4
Die Gerichte möglichst schonend zubereiten	4
In Ruhe essen, die Mahlzeit genießen.....	4
Viel bewegen	4
Besonderheiten bei der Ernährung von Senioren.....	4
Information zur Mangelernährung.....	5
Der Body-Mass-Index (BMI)	5
Mangelernährung.....	5
Kachexie.....	5
Mögliche Auslöser für Gewichtsverlust.....	5
Typische Symptome für Mangelernährung.....	6
Maßnahmen gegen Mangelernährung	7
Umfeld – Esskultur	7
Eingeben von Mahlzeiten.....	8
Sonstiges.....	8
Wie unterstützt mich PRO HUMAN?.....	9
Beratung und Schulung	9
Vermittlung von ernährungsspezifischen Kontakten und Angeboten.....	9
Unterstützung bei Arztbesuchen.....	9
Hilfe bei der Verabreichung von Sondenkost/Magensonden/Port-Systeme.....	9
Hilfe bei der Nahrungszubereitung / -aufnahme	9
Kommunikation mit ihren Ärzten.....	9

Einleitung

Information zur Ernährung

Zehn Regeln für gesunde Ernährung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat 10 Regeln formuliert für gesundes Essen:

Vielseitig essen

Gesund essen bedeutet nicht, dass Sie nur von Karotten und Äpfeln leben müssen. Im Gegenteil – genießen Sie die Vielfalt. Bevorzugen Sie Pflanzliches und wechseln Sie regelmäßig die Zutaten. Damit tragen Sie dazu bei, sich ausgewogen zu ernähren und dem Körper die wichtigsten Nährstoffe in ausreichender Menge zu sichern.

Vollkornvariante auf den Tisch

Setzen Sie bei kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot, Nudeln und Reis auf Vollkornprodukte. So erhöhen Sie den Ballaststoffanteil in Ihrem Essen. Ballaststoffe sättigen länger, lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und beugen Verstopfung vor. Die meisten Deutschen essen – orientiert an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) – zu wenig Ballaststoffe.

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag

Idealerweise setzt sich die Tagesration aus zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse zusammen. Wählen Sie nach Möglichkeit möglichst frische und saisonale Produkte. Auch (ungesalzene) Nüsse oder Hülsenfrüchte sind erlaubt. Obst und Gemüse enthält meist wenig Kalorien, dafür reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Zudem stecken darin sekundäre Pflanzenstoffe, denen Experten zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte zusprechen.

Wie lässt sich die Tagesration erreichen? Schneiden Sie morgens einen halben Apfel, eine kleine Banane oder Erdbeeren ins Müsli – nehmen Sie dafür weniger der sehr kalorienreichen Getreideflocken. Nehmen Sie sich als gesunde Zwischenmahlzeit etwas Obst mit an den Arbeitsplatz. Auch Paprika, Kohlrabi oder Karotten schmecken prima als Snack zwischendurch. Bereiten Sie Ihre Hauptmahlzeiten mit reichlich Gemüse zu oder essen Sie einen bunten Salat als Beilage.

Täglich Milchprodukte, regelmäßig Fisch, wenig Wurst

Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Quark enthalten Kalzium und Eiweiß. Diese Produkte sollte man täglich essen. Fisch gehört ein- bis zweimal die Woche auf den Speiseplan, wählen Sie Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Fisch enthält unter anderem Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren – besonders in fettigem Hochseefisch sind die gesunden Fette reichlich enthalten. Mit Fleisch sollten Sie sparsamer umgehen. Zwar stellt es eine wichtige Quelle für Protein und B-Vitamine dar, doch gilt insbesondere rotes Fleisch in größeren Mengen als risikoreich. Maximal 300 bis 600 Gramm Wurst und Fleisch setzt die DGE als Empfehlung an – pro Woche.

Fette bewusst wählen

Verwenden Sie möglichst pflanzliche Öle, zum Beispiel Rapsöl. Pflanzliche Öle liefern zwar auch reichlich Kalorien – wie alle Fette. Doch sie enthalten zudem wichtige Fettsäuren. Vermeiden Sie versteckte Fette. Diese kommen zum Beispiel oft in Wurst, Süßigkeiten, Fertigprodukten und Fastfood vor.

Zucker und Salz nur in Maßen

Zucker liefert relativ viele Kalorien. Essen Sie Süßes deshalb nur gelegentlich. Auch ein Übermaß an Salz ist unter Umständen nicht gut. Versuchen Sie, nicht am Tisch nachzusalzen. Würzen Sie lieber mit Kräutern aller Art.

Genügend trinken

Wasser ist ein lebenswichtiger Bestandteil Ihres Körpers. Unter anderem durch Schwitzen und Verdunstung verliert der Organismus Flüssigkeit. Rund 1,5 Liter sollten Gesunde deswegen pro Tag trinken. Bevorzugen Sie Wasser, denn es enthält keine Kalorien. Daneben eignen sich ungesüßte Tees. Grundsätzlich gilt: Flüssigkeiten machen nicht satt, darum sind kalorienhaltige Getränke keine Sattmacher, sondern eher Dickmacher. Besonders viele Kalorien enthalten übrigens alkoholische Getränke.

Die Gerichte möglichst schonend zubereiten

Garen Sie warme Speisen nur so lange wie nötig, verwenden Sie möglichst wenig Wasser und vermeiden Sie zu hohe Temperaturen. So erhalten Sie die Nährstoffe weitestgehend und beugen der Bildung von schädlichen Substanzen vor – etwa Acrylamid.

In Ruhe essen, die Mahlzeit genießen

Je schneller Sie essen, desto mehr schaufeln Sie in sich hinein, bevor Sie ein Sättigungsgefühl verspüren. Deshalb: Langsam essen. Genießen Sie eine Mahlzeit bewusst und schlingen Sie nicht neben der Arbeit oder im Gehen hastig etwas herunter.

Viel bewegen

Zu einem gesunden Lebensstil gehört nicht nur eine ausgewogene Ernährung, sondern auch regelmäßige Bewegung. Bauen Sie in den Alltag zum Beispiel kleine Spaziergänge ein oder nehmen Sie häufiger das Rad statt das Auto. Das erleichtert, das Gewicht zu halten und beugt vielen Krankheiten vor.

Besonderheiten bei der Ernährung von Senioren

Bei Senioren sind bei der Ernährung Besonderheiten zu beachten:

- Die Nahrung sollte rund 15 Prozent Eiweißanteil haben.
- Die Nahrung sollte höchstens 30 Prozent Fettanteil aufweisen.
- Rund 55 Prozent der Nahrung sollten aus Kohlenhydraten bestehen.
- Das Essen sollte möglichst vitaminreich gestaltet sein.
- Frische Zutaten sichern die Vitaminzufuhr und den Geschmack.
- Das Auge isst mit: Eine angenehme Präsentation der Nahrung regt zu genügend Nahrungszufuhr an.
- Die Speisen sollten leicht zu kauen und gut verdaulich zubereitet werden.

Information zur Mangelernährung

Der Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI wird errechnet, indem man das Körpergewicht (gemessen in Kilogramm) durch das Quadrat der Körpergröße (gemessen in Metern) dividiert. Zudem werden bestehende Amputationen in der Berechnung berücksichtigt.

Beispiel:

Gewicht: 64 kg

Körpergröße: 1,72m

BMI: $64 / (1,72 \times 1,72) = 21,6$

Der ermittelte BMI führt dann zu folgender Bewertung:

- starkes Untergewicht: < 16
- mäßiges Untergewicht: 16 bis 17
- leichtes Untergewicht: 17 bis 18,5
- Normalgewicht: 18,5 bis 25
- Präadipositas: 25 bis 30
- Adipositas Grad I: 30 bis 35
- Adipositas Grad II: 35 bis 40
- Adipositas Grad III: > 40

Anmerkung: Die Definition von Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht usw. ist innerhalb der Wissenschaft umstritten. Daher schwanken die BMI-Tabellen je nach Lehrmeinung z.T. deutlich.

Mangelernährung

Bei einem BMI von 16 bis 18,5 Punkten ist der Betroffene untergewichtig. Abgebaut werden in diesem Stadium vor allem die Speicherfettdepots. Als Hauptursache gelten die Abnahme des Geschmacks- und Geruchssinnes, eine psychisch bedingte Appetitlosigkeit sowie auszehrende Erkrankungen, wie etwa Krebs. Wenn die Auslöser nicht beseitigt werden, kann sich eine Kachexie entwickeln.

Kachexie

Eine Kachexie ist erreicht, wenn der BMI auf unter 16 Punkte gesunken ist. Im Vergleich zur Inanition (Abmagerung, Hungerzustand) geht der Fettabbau über die regulären Speicherfettdepots hinaus. Auch das innere Bauchfett, in dem die Organe eingebettet sind, und die Muskulatur werden verbraucht. In der Folge bilden sich Organe zurück und verlieren ggf. ihre Funktionsfähigkeit. Vor allem die Schwächung des Herzmuskels führt bei vielen Betroffenen zum Tode. Im Gegensatz zur Abmagerung erleidet der Pflegegast nicht mehr umkehrbare Schädigungen, die also auch durch eine verbesserte Ernährungssituation dann nicht mehr behoben werden können.

Mögliche Auslöser für Gewichtsverlust

- unausgewogene Ernährung oder Nahrungsverweigerung
- Vergesslichkeit, unregelmäßige Nahrungsaufnahme

- mangelnder Appetit als Folge von Trauer / Depression / Isolation
- reduziertes Geruchs- und Geschmackempfinden
- Sehschwäche
- Bewegungsprobleme
- starke Schmerzen
- Tumorerkrankungen (oder andere Krankheiten, die den Kalorienbedarf steigern)
- Erkrankungen des Verdauungstraktes, etwa Entzündungen des Magens oder Magengeschwüre
- Operationen im Magen-Darm-Trakt
- Erkrankungen im Mundraum, etwa Schluckstörungen
- fehlender oder schlecht sitzender Zahnersatz
- Suchterkrankungen, etwa Abhängigkeit von Medikamenten, Alkohol oder Drogen

Typische Symptome für Mangelernährung

- nur geringes oder komplett fehlendes Fettgewebe
- Abbau der Muskulatur
- dünne Extremitäten, sehr feingliedrige Finger
- schlaffe Hautfalten am Bauch und am Gesäß
- erhöhte Anfälligkeit für Infekte
- häufiges Frieren trotz normaler Umgebungstemperatur
- "optische Magerkeit": eingefallene Wangen, sich abzeichnende Rippen und Beckenknochen
- allgemeine Schwäche, ungewöhnliche Müdigkeit
- schlecht durchblutete Hände / Füße

Maßnahmen gegen Mangelernährung

Um Mangelernährung vorzubeugen oder diesem entgegenzuwirken gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Welches die individuell passenden Maßnahmen sind, muss zuvor durchdacht und im Zweifelsfall ausprobiert werden:

- Mag der Betroffene gerne Süßes oder Kuchen? Dann dem Betroffenen entsprechendes Süßgebäck anbieten.
- Die Zubereitung der Speisen sollte möglichst appetitlich und geschmacksintensiv sein.
- Lebensmittel mit einem geringen Ballaststoffanteil anbieten, da diese sehr langsam ein Sättigungsgefühl auslösen.
- Lebensmittel vermeiden, die bei dem Betroffenen zu unerwünschten Nebenwirkungen führen (z.B. Kohl, Hülsenfrüchte, Knoblauch).
- Prüfen, ob der Betroffene ggf. kleinere Portionen wünscht, die dafür häufiger am Tag angeboten werden.
- Stets für Zwischenmahlzeiten sorgen, die bereitstehen, etwa Obst, Joghurt oder Quark.
- Lieblingsspeisen und Abneigungen erfragen. Leibgerichte werden dann öfter zubereitet, Nahrungsmittel, die der Betroffene nicht mag, werden auch nicht angeboten.
- Wann und wo immer möglich, die Möglichkeit geben, selbst etwas zu kochen oder zu backen – oder zumindest entsprechend mitzuwirken.
- Bei den Essenszeiten die Wünsche des Betroffenen berücksichtigen.
- Religiöse Gebote hinsichtlich der Nahrungsauswahl und -zubereitung sind ebenso zu beachten, wie spezielle Kostwünsche (z.B. vegetarisch, vegan).
- Ggf. kann es sinnvoll sein, dem Betroffenen einen Aperitif oder ein kleines Glas Wein anzubieten, um den Appetit anzuregen (z.B. auch Pepsinwein).
- Bei untergewichtigen Betroffenen wird der Einsatz von hochkalorischer (Zusatz-)Nahrung erwogen und mit dem Arzt besprochen.
- Flüssigkeit wird rund um die Uhr angeboten.
- Auf dem Tisch oder Bettkästchen stehen jederzeit eine Auswahl von Getränken und Gläser bereit.
- Zu jeder Mahlzeit werden Getränke gereicht.
- Die Vorlieben bei Getränken werden berücksichtigt.
- Durch konstantes Auffordern wird auch bei schluckweiser Flüssigkeitszufuhr meist eine ausreichende Gesamttrinkmenge erreicht.

Umfeld – Esskultur

- Das Essen in Gemeinschaft ist deutlich appetitanregender, als wenn der Betroffene die Mahlzeiten alleine zu sich nimmt.
- Kein Einweggeschirr verwenden, sondern stets hochwertige Materialien aus Keramik, Glas bzw. Edelstahl.
- Tendenziell werden etwas größere Teller verwendet. Ein kleiner, dafür aber überfüllter Teller wirkt oft abschreckend.
- Schnabelbecher mindern das Geschmacksempfinden und sollten daher nur dann eingesetzt werden, wenn der Betroffene mit einem regulären Trinkgefäß- selbst mit Unterstützung- nicht mehr umgehen kann.
- Als Essbesteck sollte, so lange wie möglich, eigene Messer und Gabeln angeboten werden. Der bloße Einsatz eines Löffels (erinnert an das Füttern von Kleinkindern) wird so lange wie möglich verzögert. Wenn Betroffene nicht mehr in der Lage sind, mit regulärem Besteck zu essen, ist es sinnvoll den Einsatz entsprechenden Hilfsmitteln zu prüfen (z.B. speziell geformtes Besteck, Tellerrand...).

- Auch der Einsatz von Fingerfood ist sinnvoll.
 - Eine angenehme Atmosphäre während des Essens mit genügend Zeit ist hilfreich.
 - Die Betroffenen sollten während des Essens bequem sitzen können.
 - Geräuschquellen während der Mahlzeiten sind zu minimieren. Radio oder Fernseher sollten wegen der Ablenkung ausgeschaltet werden.
- ggf. vor dem Essen einen Toilettengang anbieten.

Eingeben von Mahlzeiten

- beim Essengeben darauf achten, dass der Betroffene das Tempo bestimmt.
- Beim Essenreichen darauf achten, dass der Teller unmittelbar vor dem Betroffenen aufgestellt wird und nicht vor dem, der das Essen eingibt. Der Betroffene soll nicht das Gefühl bekommen, dass er vom Teller einer anderen Person speist.
- Die eingebende Person sollte mit dem Pflegegast auf einer Augenhöhe sitzen (nicht stehen).

Sonstiges

- Bei Gewichtsverlust Mut zusprechen
- Für jede Gewichtszunahme loben
- Beim Trinken zuprosten, die andere Person trinkt nach Möglichkeit mit (Vorbildfunktion)
- Suchen Sie regelmäßig das Gespräch mit unseren Pflegemitarbeitern und mit dem Hausarzt.

Wie unterstützt mich PRO HUMAN?

Beratung und Schulung

Gerne beraten wir Sie zu dem Thema Ernährung und Flüssigkeitsversorgung. Hierbei erläutern wir aus pflegefachlicher Sicht, wie wir sie in der Verbesserung der Ernährungssituation und bei dem Trinkverhalten unterstützen können und in welchen Bereichen wir geeignete Möglichkeiten sehen um Mangelernährung wirkungsvoll zu begegnen. Ebenso schulen wir auch Angehörige zu diesen Themen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin hierfür mit uns, damit wir uns ausreichend Zeit einplanen können.

Vermittlung von ernährungsspezifischen Kontakten und Angeboten

Gerne helfen wir auch Kontakt zu den geeigneten Stellen zu knüpfen, die Ihnen bei der Bewältigung dieser Problematik hilfreich sein könnten. So nennen wir Ihnen gerne die ortsansässigen Ernährungsberater. Auch informative und hilfreiche Internetadressen nennen wir Ihnen gerne. Auf Wunsch bestellen wir Ihnen entsprechende Literatur oder stellen ihnen diese aus unserer Bibliothek leihweise zur Verfügung.

Unterstützung bei Arztbesuchen

Gerne begleiten wir sie zu Arztbesuchen. Die ist eine Sachleistung der Pflegeversicherung, mit der wir unsere Unkosten dann abrechnen.

Hilfe bei der Verabreichung von Sondenkost/Magensonden/Port-Systeme

Sofern sie selbst oder im Haushalt lebende Angehörige in der Verabreichung und Pflege von Sondenkost oder bei Port-Systemen unsicher sind, unterstützen wir sie gerne. Je nach individuellem Bedarf, den ihr Hausarzt feststellt, kommt eine Pflegekraft mehrmals täglich zu Ihnen nach Hause und/oder in der Tagespflege. Die entstehenden Kosten werden mittels ärztlicher Verordnung mit ihrer Krankenkasse abgerechnet. Eine Einstufung in der Pflegeversicherung ist hierfür nicht nötig.

Hilfe bei der Nahrungszubereitung / -aufnahme

Gerne besucht sie unsere Pflegekraft zuhause und hilft bei der Zubereitung und auch bei der Aufnahme der Nahrung und/oder beim Trinken. Dies ist eine Leistung der Pflegekasse und wird mit dieser als Sachleistung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten abgerechnet.

Kommunikation mit ihren Ärzten

Wenn sie dies wünschen kommunizieren wir prompt und regelmäßig mit ihren behandelnden Ärzten, um so möglichst rasch eine zuverlässige und andauernde ausgewogene Ernährung und Flüssigkeitsversorgung zu erreichen.