

Maßnahmen bei Mangelernährung

Ernährung:

- Erstellen Sie in Absprache mit dem Arzt einen Ernährungsplan
- Achten Sie auf nährstoff- und energiereiche Kost, fettreiche Milch und Milchprodukte, Obst, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch, Eier
- Sorgen Sie für appetitliche und geschmacksintensive Zubereitung der Speisen
- Gehen Sie auf Essenswünsche des Angehörigen ein
- Wenn möglich sorgen Sie für mehrere kleine Mahlzeiten
- Finger-Food erleichtert da selbständige Essen
- Passen Sie bei Kau- und Schluckbeschwerden die Konsistenz der Nahrung den Beschwerden an, z.B. Brot ohne Rinde, weichgedünsteter Fisch oder Gemüse; ausschließlich breiartige Speisen sind dem Appetit meist nicht förderlich
- Kann eine ausreichende Nährstoffaufnahme nicht sichergestellt werden, sorgen Sie für Zusatznahrung z.B. in Form von Trinknahrung
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeit: Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees,

Frucht- und Gemüsesäfte sind geeignete Getränke; auch gegen Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol in Maßen ist nichts einzuwenden

- Ein Glas Wasser oder Tee zu den Mahlzeiten sollte zur Gewohnheit werden

Appetitanregung:

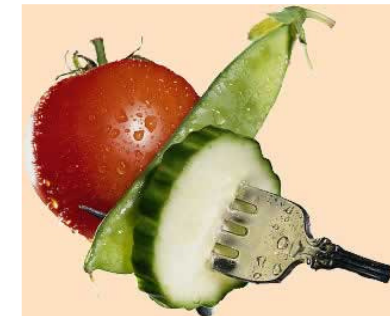
- Ermuntern Sie ihren Angehörigen zu körperlicher Aktivität und Bewegung
- Sorgen Sie für frische Luft

Pflege und Betreuung:

- Nehmen Sie sich Zeit, dem Angehörigen während des Essens Gesellschaft zu leisten
- Vermeiden Sie Störungen und Ablenkung während der Mahlzeit
- Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung beim Essen
- Überprüfen Sie ob die Zahnprothese richtig sitzt
- Achten Sie darauf, dass die Nahrung herunter geschluckt wird
- Stellen Sie b.B. spezielles Besteck und Geschirr zur Verfügung

Merkblatt

Mangelernährung im Alter



**Diakoniestation
Blumhardtweg 30
73087 Bad Boll
07164/2041**

Wir pflegen - versorgen - helfen

Als Angehöriger und Klient unserer Diakoniestation möchten wir Ihnen Informationen zum Thema Mangelernährung im Alter geben

Mangelernährung im höheren Lebensalter tritt nicht akut auf, vielmehr handelt es sich zumeist um eine Verkettung mehrerer Ursachen, die dazuführen, dass der ältere Mensch über Monate oder sogar Jahre hinweg zu wenig Nährstoffe zu sich nimmt.

Ursachen der Mangelernährung können sein:

- Verändertes Geschmacksempfinden, lieber Süßes statt Salat
- Unregelmäßiges Essen, allein lebend, allein am Tisch
- Appetitlosigkeit durch Schmerzen

-
-
-
- Soziale Faktoren wie Trauer, Einsamkeit
- Bewegungsmangel, wenig frische Luft
- Kau- und Schluckbeschwerden
- Nebenwirkungen von Medikamenten, z.B. Übelkeit, Störungen des Magen-Darmtrakts

Folgen der Mangelernährung:

- Muskelabbau, Störung des Bewegungsablaufs, erhöhtes Sturzrisiko
- Schwächung des Immunsystems, erhöhte Infektanfälligkeit, Verzögerung der Genesung
- Störung und Verzögerung der Wundheilung, erhöhtes Risiko für Druckgeschwüre und Wundliegen
- Neurologische Störungen wie Demenz
- Allgemeine Schwäche, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Verlust der Lebensfreude