©Rawpixel.com/stock.adobe.com

UNTERSTÜTZENDE UND VORBEUGENDE MASSNAHMEN

- ruhige, behagliche Atmosphäre beim Essen
- gewohnte Essenszeiten berücksichtigen
- ausreichend Zeit und Ruhe zur Nahrungsaufnahme
- Hilfe bei der Mahlzeitenauswahl
- Angebot von Lieblingsspeisen 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
- Medikamentenverordnung vom Arzt überprüfen lassen

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

Ihr Pflege- und Betreuungsteam

LINKS IM INTERNET ZUM THEMA ERNÄHRUNG IM ALTER

www.fitimalter-dge.de
www.dgem.de
www.seniorenverpflegung.nrw
www.station-ernaehrung.de
www.bzfe.de
www.pflege.de
www.bmel.de

2024/01

GFO
franziskanisch · offen · zugewandt

Maria-Theresia-Str. 42a
57462 Olpe
www.gfo-online.de

Eine Einrichtung der Gemeinnützigen Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH (GFO) · Titel: © InputUX/stock.adobe.com

ERNÄHRUNG IM ALTER

VERMEIDUNG EINER MANGELERNÄHRUNG

GFO
franziskanisch · offen · zugewandt

© zaschnaus/Stock.adobe.com

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.

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
- Fehlende Medikamentenanpassung im hohen Alter oder bei Mangelernährung im Alter
- Zu hoher Alkoholkonsum

© Rafael Lisovskaya/stock.adobe.com

MÖGLICHE FOLGEN EINER MANGELERNÄHRUNG

- Abnahme der Muskelkraft, allgemeine Schwäche
- Erhöhtes Sturzrisiko
- Infektanfälligkeit
- Veränderungen z. B. an Haut, Haaren, Nägeln, Mund und Augen
- Depressionen und, oder 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