



Essen und Trinken im Alter.

Informationen für pflegende
Angehörige und Pflegebedürftige.

Wir helfen
hier und jetzt.

 **ASB**

Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH

Vorwort

*Liebe Angehörige,
liebe Pflegebedürftige,*

vorbeugen ist besser als heilen. Gemäß dieser Devise möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen mit dieser Broschüre Tipps zum ausgewogenen Essen und Trinken im Alter geben.

Dadurch können Sie Mangelernährung vorbeugen und vermeiden. Eine ausreichende und ausgewogene Ernährung ist Grundvoraussetzung für anhaltende Leistungsfähigkeit, Vitalität und mehr Lebensqualität.

Bei Fragen stehen wir Ihnen vor Ort gerne mit Rat und Tat zur Seite. Oder rufen Sie uns an. Die Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Was passiert wenn, man älter wird?

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Zusammensetzung des Körpers.

Der Wassergehalt sowie die Muskelmasse nehmen ab, dagegen steigt der Anteil von Körperfett. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, und meistens nimmt die körperliche Betätigung allmählich ab.

Dadurch sinkt der Energiebedarf bei gleich bleibendem oder sogar höherem Bedarf an Nährstoffen. Mit diesen Veränderungen steigt auch das Risiko der Fehlernährung.

So kann Übergewicht Herz, Kreislauf und Gelenke belasten und damit zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. Mangelernährung und Untergewicht können jedoch genauso gefährlich sein.

Die Symptome reichen von Antriebslosigkeit und Müdigkeit bis zu Einschränkung der körperlichen Belastungsfähigkeit. Ernährungsdefizite treten besonders häufig bei akut oder chronisch kranken älteren Menschen auf.

Geht die Erkrankung mit Bettlägerigkeit einher, kann dadurch das Risiko eines Druckgeschwürs deutlich steigen.

Wie erkenne ich Fehlernährung?

Sie selbst können Ernährungsfehler am einfachsten an deutlichen Gewichtsveränderungen erkennen. Deshalb sollten Sie darauf achten, ob Ihre Kleidung Ihnen zu weit oder zu eng wird und sich regelmäßig wiegen. Gewichtsveränderungen im Alter auszugleichen ist häufig schwierig. Deswegen sollte auf eine Gewichtsabnahme frühzeitig geachtet werden, um schnellstmöglich reagieren zu können. Jedoch hat nicht nur das Essen eine große Bedeutung für unser Wohlbefinden. Auch die ausreichende Zufuhr an Flüssigkeit ist für unsere Gesundheit von zentraler Bedeutung. Ein „Zuwenig“ an Flüssigkeit kann gravierende Folgen für die Gesundheit haben. Die größte Gefahr bei Flüssigkeitsmangel besteht im Auftreten von Verwirrtheit und Gedächtnisstörungen. Der Mangel kann außerdem zu einer Vielzahl schwer-

wiegender Komplikationen führen (Verstopfung, Medikamente werden nicht transportiert, Bewusstseinstrübung und mehr). Gerade eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist im Alter häufig schwierig, da mit zunehmendem Alter das Durstgefühl abnimmt und viele ältere Menschen deswegen regelmäßig zu wenig trinken. Wie gravierend die Folgen von Flüssigkeitsmangel sind, zeigt sich unter anderem darin, dass das „Austrocknen“ bei Hochbetagten nicht selten der Grund für eine Krankenseinweisung ist. Flüssigkeitsmangel erkennen Sie am ehesten durch trockene Haut und Schleimhäute (zum Beispiel Lippen) sowie eine geringere Harnausscheidung.

Ausgewogene Ernährung im Alter

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für längst mögliche Leistungsfähigkeit. Sie sollte sich an folgenden Grundsätzen orientieren, soweit keine speziellen diätetischen Vorgaben einzuhalten sind.

Lebensmittel	Empfohlene Tagesmenge
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	200 bis 300 g (vier bis sechs Scheiben) Vollkorn- oder Graubrot, ersatzweise ein Teil als Getreideflocken, sowie 180 bis 220 g Kartoffeln, gekochte Nudeln oder gekochter Naturreis
Gemüse und Salat	400 g Gemüse in Form von rohem oder gekochtem Gemüse, Salat, Suppe oder Gemüsesaft. Auch Tiefkühl- und Konservengemüse zählen mit.
Obst	250 g Obst in Form von rohem Obst, Kompott, Püree oder Fruchtsaft. Auch hier zählen Tiefkühl- und Konservenprodukte dazu.
Milch- und Milchprodukte	200 ml Milch oder Joghurt / Quark und ca. 50g oder zwei Scheiben Käse
Fleisch, Wurst, Fisch und Ei	ca. 400 g Fleisch- und Wurstwaren pro Woche, z. B. als drei kleine Portionen Fleisch und dreimal Wurst. Ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche, davon eine als Seefisch. Zwei bis drei Eier pro Woche inklusive der versteckten Eier in Eierpfannkuchen, Gebäck etc.



15 g Streichfett wie Butter oder Margarine sowie 15 g Zubereitungsfett (Raps-, Soja- oder Olivenöl)

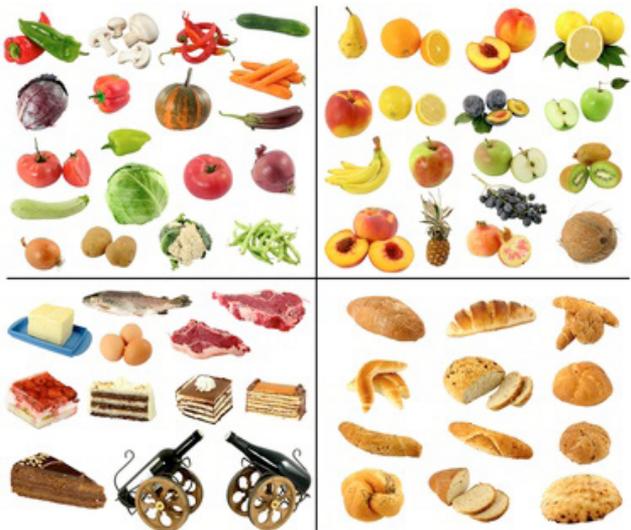
Fette und Öle

Ca. 1,5 Liter Flüssigkeit (Faustregel: ca. 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht), insbesondere Wasser mit oder ohne Kohlensäure, Kräuter- und Früchtetees, Säfte, Saftschorle, Suppen. Kaffee und grüner oder schwarzer Tee nach Verträglichkeit, Bier und Wein in Maßen. Bei Menschen, die sehr schwer zum Trinken zu bewegen sind, gilt der Grundsatz: Selbst weniger geeignete Getränke sind besser als gar kein Getränk!

Getränke

(in Anlehnung an: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (Hrsg) (2014) Fit im Alter – Gesund essen, besser leben.)

Diese Empfehlungen gehen in Art und Menge der Nahrungsmittel von gesunden Senioren und Seniorinnen aus. Gerade hochbetagte oder pflegebedürftige Senioren nehmen jedoch häufig deutlich weniger oder ganz anders zusammengesetzte Nahrung zu sich. Die häufigsten Ursachen dafür haben wir Ihnen auf den nächsten Seiten zusammengefasst.



Mögliche Ursachen für ein verändertes Ess- und Trinkverhalten im Alter

Verändertes Hungergefühl

Mangelnder Appetit und ein verändertes Geschmacksempfinden können dazu führen, dass ältere Menschen zu wenig essen.

Verändertes Trinkverhalten

Ein verringertes Durstgefühl sowie die Angst, häufig zur Toilette zu müssen und dies nicht rechtzeitig zu schaffen, können dazu führen, dass ältere Menschen das Trinken einschränken.

Geruchs-/Geschmacksinn nehmen ab

Bei Nachlassen des Geschmack- und Geruchsempfindens kann es zu vermindertem Appetit kommen.

Schluckstörungen

Aus Angst vor Verschlucken oder Schluckstörungen als Folge anderer Erkrankungen schränken ältere Menschen häufig das Essen ein.

Zahn-/Prothesenprobleme

Aufgrund von schlecht sitzenden Prothesen, Zahnschäden oder Erkrankungen im Mundraum kann es zu Kauproblemen oder Schmerzen beim Essen kommen.

Nebenwirkungen von Medikamenten

Einige Medikamente können zu Veränderungen des Geschmackssinns, des Appetits oder zu Verdauungsproblemen führen.

Erkrankungen des Magen-Darm-Systems

Verdauungsprobleme, Sodbrennen oder Magenerkrankungen können die Nahrungsaufnahme unangenehm machen.

Immobilität

Unterschiedliche Bewegungseinschränkungen können dazu führen, dass die selbständige Nahrungsaufnahme eingeschränkt ist.

Verwirrtheit, Demenz, Depression

Neben körperlichen Beeinträchtigungen und Einsamkeit können ältere Menschen auch durch geistige Störungen oder psychische Erkrankungen wie Demenz oder Depressionen in ihrer Nahrungsaufnahme eingeschränkt sein. Dies kann, wie auch die Immobilität, zu einer Einschränkung in der selbständigen Haushaltsführung führen.

Tipps zur Vorbeugung und Vermeidung von Mangelernährung

Essen:

- ✚ Essen und Trinken soll schmackhaft sein und Spaß machen. Berücksichtigen Sie individuelle Wünsche, Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen.
- ✚ Die Tischumgebung sollte anregend sein. Eine angenehme Umgebung, leckere Gerüche und optische Reize regen den Appetit an.
- ✚ Essen in Gemeinschaft macht mehr Freude.
- ✚ Die Menge und Zubereitungsform des Essens sollte dem Appetit des älteren Menschen angemessen sein. Zu große Portionen können abschreckend wirken und führen nicht automatisch dazu, dass jemand mehr isst.
- ✚ Bei Bedarf sollte die Nahrung klein geschnitten werden. Feste Bestandteile der Mahlzeit werden manchmal deshalb nicht gegessen, weil sie nicht selbständig zerkleinert werden können (zum Beispiel Fleisch). Mundgerechte Häppchen regen zum Zugreifen an, in Stücke geschnittenes Obst wird leichter verzehrt.
- ✚ Einzelne Bestandteile der Mahlzeiten sollten bei Bedarf getrennt püriert werden, so dass diese durch Geruch und Farbe unterscheidbar bleiben.
- ✚ Zum Frühstück oder Abendessen können Milchsuppen, Haferbrei oder Ähnliches angeboten werden.
- ✚ Wegen des verminderten Appetits im Alter empfiehlt es sich, mehrmals täglich kleinere Mengen zu essen. Dabei kann eine feste Tagesstruktur hilfreich sein.

Bei abnehmendem Geruchs- und Geschmackssinn ist die Geschmacksrichtung „süß“ die am besten erhaltene. Sie kann den Appetit anregen und wieder Lust aufs Essen machen.

Achten Sie darauf, dass die Zahnprothese vor dem Essen eingesetzt wird und optimal sitzt. Beachten Sie, dass eine Zahnprothese schon nach kurzem Nichttragen ggf. nicht mehr optimal sitzt und dies zu Druckstellen führen kann. In diesem Fall sollte die Prothese durch den Arzt wieder angepasst werden.

Für viele Beeinträchtigungen gibt es zahlreiche Hilfsmittel, die Ihnen das selbständige Essen und Trinken ermöglichen. Wir beraten Sie gerne darüber, welches Hilfsmittel in Ihrer besonderen Situation am besten zu Ihnen passt.

Hilfreich bei Kau- bzw. Schluckstörungen kann das Passieren von Speisen bzw.

das Andicken von Flüssigkeiten sein.

Hochkalorische Ergänzungskost kann bei zu geringen Nahrungsmengen oder den Stoffwechsel belastenden Erkrankungen die ausreichende Aufnahme von Kalorien unterstützen.

Im Sitzen isst und trinkt es sich leichter als im Liegen. Achten Sie deswegen auf eine aufrechte Sitzposition sowohl auf dem Stuhl als auch im Bett.



Foto: ASB / T. Ehling

Tipps zur Vorbeugung und Vermeidung von Mangelernährung

Trinken:

- Zu allen Mahlzeiten Getränke anbieten und ggf. anreichern.
- Trinkrituale einführen (zum Beispiel das Glas Wasser oder Saft direkt nach dem Aufwachen, das Elf-Uhr-Getränk, der Nachmittagskaffee oder -tee, das Glas Wasser am Bett).
- Leere Gläser oder Becher immer wieder auffüllen. Aber auch hier gilt: Zu große Portionen können abschreckend wirken und führen nicht automatisch dazu, dass jemand mehr trinkt.
- Wasserhaltige Nahrungsmittel wie Suppe, Joghurt oder Obstkompott werden manchmal lieber zu sich genommen als Getränke.
- Bunte und/oder süße Getränke werden oft lieber getrunken als Wasser.
- Bei Fieber oder starkem Schwitzen (Hochsommer) muss mehr getrunken werden.
- Nutzen Sie geeignete Hilfsmittel wie spezielle Trinkbehälter oder -halme.
- Feste Toilettenzeiten können dazu beitragen, dass der ältere Mensch die Angst vor unkontrolliertem Urinverlust verliert und wieder mehr trinkt. Bieten Sie regelmäßige Toilettengänge an.

Um einen Überblick über die tatsächliche Trinkmenge zu erhalten können Trinkprotokolle oder Flüssigkeitsbilanzen hilfreich sein. Entsprechende Vordrucke erhalten Sie bei uns. Essen und Trinken soll schmackhaft sein und Spaß machen. Berücksichtigen Sie individuelle Wünsche, Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen.

Unterstützen und motivieren Sie Ihre Angehörigen so weit wie möglich selbständig zu essen und zu trinken und versuchen Sie dabei, über kleinere Missgeschicke hinweg zu sehen.

Besonderheiten bei Personen mit Demenz

Personen mit demenzbedingten Störungen sind oft nicht in der Lage, die Signale ihres Körpers wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren. Sie erkennen dann ihr Hunger- oder Durstgefühl nicht. Oft wissen sie nicht, ob sie schon gegessen oder getrunken haben. Zudem verlieren sie möglicherweise die Fähigkeit zu benennen, was sie gerne essen würden und warum sie bestimmte Speisen und Getränke ablehnen. Innere Unruhe, leichte Ablenkbarkeit und Bewegungsdrang können dementiell erkrankte Menschen am Essen hindern. Manchmal wird eine begonnene Mahlzeit unvermittelt abgebrochen oder vergessen. Der Bewegungsdrang kann zusätzlich zu einem erhöhten Energiebedarf führen, so dass die Gefahr einer Mangelernährung besteht.

Um eine ausreichende Ernährung von Personen mit Demenz sicher zu stellen, empfehlen sich neben den schon genannten Tipps zusätzlich folgende Maßnahmen:

✚ Getränke und auch herzhaftere Speisen können bei entsprechender Vorliebe (auch sehr) gesüßt werden. Entscheidend ist dabei nicht die objektive Vorstellung von gesundem Essen oder von schmackhaften Gerichten sondern die Akzeptanz seitens des Erkrankten.

✚ Fettreiches Essen wird oft bevorzugt (Fett ist ein Geschmacksverstärker).

✚ Mahlzeiten sollten in der Konsistenz der Bestandteile möglichst ähnlich sein, da wechselnde taktile Reize den Erkrankten verunsichern können.

✚ Speisen sollten nicht zu heiß serviert werden, da bei dementiell Erkrankten häufig das Wärmeempfinden ge-

stört ist. Getränke werden oft lieber warm getrunken, so dass versucht werden kann, auch zum Beispiel Säfte zu erwärmen.

✚ Kräftige Farben von Speisen und Getränken erleichtern der erkrankten Person das Erkennen. Bei der Gestaltung des Essplatzes ist darauf zu achten, dass der Tisch oder die Tischdecke und das Geschirr sich in der Farbe deutlich voneinander abgrenzen.

✚ Der Erkrankte sollte, soweit möglich, in die Mahlzeitzubereitung und -verteilung einbezogen werden, um zur besseren Orientierung beizutragen.

■ Demenzkranke können durch gleichzeitiges Ansprechen mehrerer Sinnesorgane auf die bevorstehende Mahlzeit aufmerksam gemacht werden. Damit kann der Appetit geweckt werden. Möglichkeiten dazu sind zum Beispiel der Duft von frisch gebrühtem Kaffee oder der Geruch des Essens wie auch das Klappern des Bestecks etc.

■ Demenzerkrankte Personen sind meist morgens aktiver, konzentrierter und in einer besseren psychischen Verfassung. Sie können zum Frühstück deutlich mehr essen.

■ Gemeinsame Mahlzeiten vermitteln Sicherheit, Ruhe und stimulieren den Appetit.



Abschließend gilt folgende Aussage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Nicht umsonst ist Essen und Trinken ein wichtiges Stück Lebensqualität. Ein ausgewogenes Speisenangebot mit einer optimalen Nährstoffzufuhr allein reicht nicht aus! Das Essen muss vor allem schmecken und den individuellen Bedürfnissen des älteren Menschen angepasst sein. An diesem Punkt kommt es in der Praxis immer wieder zu Diskrepanzen zwischen dem älteren Menschen und den „Fachleuten“, wie die „richtige Ernährung“ aussehen sollte. Hier gilt es, zum Wohle des Seniors einen guten Kompromiss zu finden.“

(2006: Essen und Trinken im Alter)

Noch Fragen?

Bei Fragen stehen wir Ihnen vor Ort gerne mit Rat und Tat zur Seite. Oder rufen Sie uns an. Die Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite dieses Informationsblattes.

Konzeption und Text

(auf Grundlage der Broschüre des ASB-Bundesverbandes: „Essen und Trinken - auch im Alter ein Genuss“)

Stefanie Peinemann, Qualitäts- und Projektmanagement, ASB Ambulante Pflege GmbH Bremen.

Weiterführende Hinweise

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (Hrsg.)
(2014): Fit im Alter – Gesund essen, besser leben.

Aid infodienst Verbraucherschutz, Landwirtschaft, Ernährung e.V. (2004): Ernährung im hohen Alter, Bonn,

Deutsches Netzwerk zur Qualitätssicherung in der Pflege
(DNQP) (2009): Expertenstandard Ernährungsmanagement
zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in
der Pflege, Osnabrück

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (2008): Ernährung in
der häuslichen Pflege Demenzkranker, Berlin.

**Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH
Geschäftsführung**
Elisabeth-Selbert-Straße 3
28307 Bremen

Ihr Ansprechpartner:

Stefan Block
Geschäftsführer

Telefon: 0421 4 17 87-16
Telefax: 0421 4 17 87-47

sbl@asb-bremen.de
www.asb-bremen.de/ambulante-pflege
www.asb-ambulante-pflege.de

Geschäftsführung: Stefan Block & Volker Wehmann |
Vorsitzender des Aufsichtsrates: Jürgen Lehmann | Amtsgericht
Bremen | HRB 19744 HB: ASB ambulante Pflege GmbH

Standorte

Pflegedienst Mitte (Bremen Süd & Bremen West)

Langemarckstraße 138
28199 Bremen

PDL: Susanne Frost

Telefon: 0421 59 80 104
Telefax: 0421 50 32 16
sfr@asb-bremen.de

Pflegedienst Ost (Bremen Ost)

Elisabeth-Selbert Straße 3
28307 Bremen

PDL: Erika Mahnken

Telefon: 0421 4 17 87 11
Telefax: 0421 4 17 87 47
ema@asb-bremen.de

Pflegedienst Nord (Bremen Nord & um zu)

Bremerhavener Heerstraße 30
28717 Bremen

PDL: Melanie Zimmermann

Telefon: 0421 6 93 66 15
Telefax: 0421 6 93 66 18
mzm@asb-bremen.de

Pflegedienst West (östl. Vorstadt/ Peterswerder)

Hamburger Straße 154
28205 Bremen

PDL: Annica Kehlenbeck

Telefon: 0421 69 63 98 70
Telefax: 0421 69 63 98 72
amr@asb-bremen.de

**Wir helfen
hier und jetzt.**



**Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH**