

Sehr geehrter Pflegekunde, sehr geehrte Angehörige,

das folgende Informationsblatt soll Sie darüber aufklären, wie Sie selbst eine Mangel- oder Unterernährung feststellen können und frühzeitig prophylaktisch handeln können.

Ursachen von Mangelernährung im Alter können sein:

- Altersveränderungen: ein verändertes Hunger-, Durst- und Sättigungsempfinden, verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden
- Ernährungsverhalten: Ernährungsgewohnheiten, oft einseitige Ernährung, unzureichende Nährstoffzufuhr (durch z.B. frische Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse) ungenügende Nahrungsaufnahme und verringerte Flüssigkeitszufuhr
- Auswirkungen von Krankheiten und Medikamenten: Appetitmangel, Verdauungsstörungen, Schilddrüsenüberfunktion, Übelkeit, verändertes Geschmacksempfinden
- erhöhter Energiebedarf aufgrund von z.B. Tumorerkrankungen, Schmerzen, Infektionen, Wunden, Fieber
- Körperliche Einschränkungen: durch Schluckstörungen, Kaubeschwerden, Infekte im Mund, schlecht sitzende Prothesen, Bewegungsstörungen, körperliche Behinderungen, Einschränkungen bei der Mahlzeitenzubereitung und beim Einkaufen
- Geistige und psychische Beeinträchtigung: Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Demenz, Depressionen, Psychosen, Zwänge, geistige Behinderungen
- Ökonomische und soziale Aspekte: Einsamkeit, geringes Einkommen/ finanzielle Einschränkungen ungewohnte Umgebung, Trauer, Alkoholismus

Woran erkennt man eine Mangelernährung - wichtige Symptome:

- Ungewollter Gewichtsverlust von über 5% innerhalb von 3 Monaten, oder 10% des ursprünglichen Körpergewichts innerhalb von 6 Monaten
- Allgemeine Schwäche
- Abgeschlagenheit
- Infektanfälligkeit
- Konzentrationsschwäche
- Ständige Müdigkeit

- Muskelschwäche/ Verlust an Muskelmasse
- Wundheilungsstörungen
- Veränderung an Haut, Haaren, Nägeln, Mund und Augen

Maßnahmen:

Äußere Ursachen der Mangelernährung reduzieren:

- Esstraining, Schlucktherapie, Ergotherapie
- Überprüfung der Zahnprothetik
- Intensive Mundpflege
- Medikamente auf Einfluss auf den Appetit überprüfen
- Hilfestellung beim Essen
- Spezielles Besteck, Teller, Tassen, Becher
- Darauf achten, dass Getränke bereitstehen, ggf. Flaschen leicht zu öffnen sind

Ernährungstherapie:

- Ausreichendes Nährstoffangebot, Obst, Gemüse, Eiweiße, Hülsenfrüchte
- Vorsicht beim Einkaufen mit Diät Produkten und Fertiggerichten, da oft geringer Kalorien-, Fett-, Vitamin und Eiweißanteil – auf den Nährstoffgehalt achten
- Appetit anregen, ggf. mit Bitterstoffen, Gerüchen (z.B. Kaffee Duft)
- Abwechslungsreiche Zusammenstellung der Nahrungsmittel – „das Auge isst mit“
- Auf Wunschkost eingehen und häufiger kleine Zwischenmahlzeiten anbieten
- Angepasste Konsistenz der Speisen (andicken oder pürieren der Speise b. Bed.)
- Häufiger kleine abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten
- Gemeinsame Mahlzeiten – „in Gesellschaft isst es sich besser“
- Geregelter Essenszeiten
- Ausreichendes Flüssigkeitsangebot, Wasser, Tee, Säfte - oft wird farbige Flüssigkeit (z.B. roter Saft mit Sprudel) bevorzugt, da sie ins Auge sticht
- Nahrungsergänzungsmittel – Trinknahrung um Energie, Vitamine, Eiweiß- und Nährstoffe zu steigern

10 Fragen zum Ernährungszustand:

1. Nehmen Sie täglich weniger als 2 Hauptmahlzeiten zu sich? Nein	Ja –
2. Verzehren Sie seltener als 1x täglich Obst, Gemüse, Milchprodukte? -Nein	Ja
3. Sind Sie appetitlos bzw. essen Sie häufig nur Teile der Mahlzeiten? Nein	Ja -
4. Haben Sie in letzter Zeit ungewollt an Gewicht verloren (> 5% innerhalb von 3 Monaten oder >10% innerhalb von 6 Monaten)? -Nein	Ja
5. Trinken Sie täglich weniger als 1,5 Liter Flüssigkeit (ca. 10 Tassen / 8 Gläser)? -Nein	Ja
6. Lässt Ihre Mobilität nach? Ja -Nein	
7. Sind Sie in letzter Zeit vermehrt krank und hat dies Einfluss auf Ihr Essverhalten? -Nein	Ja
8. Leiden Sie an Beschwerden, die Ihnen die Nahrungsaufnahme erschweren, z.B. in Folge von Kau- und Schluckstörungen, Verdauungsproblemen, Durchfall?	Ja -Nein
9. Haben Sie chronische Schmerzen oder Erkrankungen, z.B. aufgrund von Krebs, Wundheilungsstörungen, Dekubitus oder chronischen Darmerkrankungen, die zu Appetitlosigkeit führen? -Nein	Ja
10. Nehmen Sie mehr als 3 Medikamente pro Tag ein? -Nein	Ja

Seniorenhilfe

Jürgen Off GmbH
häusliche Alten- und Krankenpflege
Nordalbingenweg 17 22455 Hamburg
Telefon 555 20 85 Fax 552 60 892

Qualitätsmanagement

**Informationsblatt für
Pflegekunden und Angehörige
Zur **Ernährung****

Wurde eine der Fragen 1-4 oder mindestens zwei der Fragen 5-10 mit **Ja** beantwortet, deutet dies auf einen schlechten Ernährungszustand hin. Eine ausreichende Versorgung mit Energie und Nährstoffen ist nicht gesichert.

Gerne sind wir Ihnen mit weiterer Beratung behilflich – sprechen Sie unsere Mitarbeiter an.
Für Rückfragen stehen wir Ihnen unter der Rufnummer **040 – 555 20 85** gern zur Verfügung.
Ihre Pflegedienstleitung der Seniorenhilfe Jürgen Off.