



INFORMATION

FÜR BEWOHNER, BEWOHNERINNEN
UND ANGEHÖRIGE

WIE KÖNNEN WIR SIE UNTERSTÜTZEN?

Wir möchten, dass es Ihnen gut geht. Um einer Mangelernährung vorzubeugen, ist es hilfreich, ein Ess- und Trinkprotokoll zu führen. So können wir gemeinsam herausfinden, was Ihre Vorlieben sind und worauf Sie Appetit haben. Miteinander können wir dann Ernährungsziele festlegen und Ihre Lieblingsspeisen berücksichtigen. Gemeinsam mit unserem Küchenteam können wir Ihnen eine individuelle Mahlzeitenregelung anbieten.

WAS KÖNNEN SIE TUN?

- Ausreichend Flüssigkeit ist lebensnotwendig, insbesondere in den Sommermonaten. Unser Körper benötigt täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit in Form von ungesüßten Fruchtsäften, Tee und Wasser.
- Wenn Sie regelmäßig Schmerzen haben, sollten Sie frühzeitig vor den Mahlzeiten Ihre Medikation einnehmen, um Ihr Essen ungestört genießen zu können.
- Wenn Ihre Zähne schmerzen, unterstützen wir Sie gerne dabei, einen Zahnarzttermin wahrzunehmen.
- Bei Schluckproblemen können wir mit Hilfe eines Pulvers Flüssigkeiten eindicken, um Ihnen das Schlucken zu erleichtern und ein Verschlucken zu verhindern.
- Wenn Sie Unterstützung beim Essen und Trinken benötigen, bieten wir Ihnen diese gerne an und achten darauf, dass Sie so viel wie möglich selber machen.
- Trinknahrung enthält lebensnotwendige Nährstoffe, sie kann Gewichtsverlust bremsen und eine Gewichtszunahme herbeiführen. Zusammen mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin können wir besprechen, welche Möglichkeiten sich bieten.
- Zu guter Letzt: Achten Sie auf ausreichende Bewegung. Das hält beweglich, fit und steigert den Appetit.

HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Ihre Bereichsleitung und Ihre Bezugspflegekraft informieren Sie gerne und stehen Ihnen bei diesem wichtigen Thema gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Bitte sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!



ESSEN UND TRINKEN
HÄLT LEIB UND SEELE ZUSAMMEN

Stempel der Einrichtung

LIEBE BEWOHNERIN, LIEBER BEWOHNER, LIEBE ANGEHÖRIGE,

hinter Symptomen wie Müdigkeit, allgemeiner Schwäche, Antriebslosigkeit und Gewichtsabnahme verbirgt sich in vielen Fällen eine Unterversorgung mit Energie und/oder lebensnotwendigen Nährstoffen. Vor allem bei älteren Menschen wird eine Mangelernährung oft erst spät festgestellt, da die Symptome zu Unrecht als normale Folge des Alterns eingeordnet werden.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über die Folgen einer Mangelernährung informieren und Ihnen Tipps geben, wie Sie dieser rechtzeitig entgegenwirken können.

EINE MANGELERNÄHRUNG GEFÄHRDET IHRE GESUNDHEIT

Für jeden Menschen ist eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung wichtig. Sonst kann es zu einer Mangelernährung kommen. Für die Entstehung einer Mangelernährung im Alter sind meist mehrere, häufig auch in Kombination auftretende Faktoren verantwortlich, z. B.

- Physiologische Veränderungen
- Krankheitsbedingte Ursachen
- Soziale Umstände



Quantitative Mangelernährung

Ist die aufgenommene Energiemenge langfristig geringer als der tatsächliche Bedarf, spricht man von quantitativer Mangelernährung. Appetitlosigkeit ist eine der Hauptursachen für die Entstehung dieser Form der Mangelernährung bei Senioren und Seniorinnen.

Folgen einer Mangelernährung

Eine unzureichende Energie- und Nährstoffversorgung hat gravierende Folgen, wie beispielweise

- abnehmende Muskelkraft,
- erhöhtes Risiko für Stürze und Knochenbrüche,
- verlangsamte Wundheilung,
- Kreislaufprobleme sowie
- erhöhtes Risiko, schneller an Infektionen zu erkranken und langsamer wieder zu gesunden.

Regelmäßiges Trinken

Neben dem Essen ist das regelmäßige Trinken besonders wichtig. Nur durch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme kann der Körper Nährstoffe über das Blut zu den Organen transportieren und entstandene Giftstoffe ausscheiden. Aufgrund von nachlassendem Durstempfinden oder anderen Einschränkungen (Vergesslichkeit, Angst vor häufigen Toilettengängen) nehmen ältere Menschen häufig zu wenig Flüssigkeit zu sich.

Flüssigkeitsmangel und seine Folgen

- Trockene Haut und Schleimhäute (z. B. rissige Lippen, Mundtrockenheit)
- Müdigkeit und Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen/Schwindel
- Eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit
- Verwirrtheit (bei älteren Menschen)
- Verstopfung (Obstipation)
- Neigung zu Harnwegsinfekten
- Erhöhung der Körpertemperatur
- Kreislauf- und Nierenversagen