



## Informationsblatt zu Ernährung im Alter (für Betroffene/Angehörige)

Vorbeugen ist besser als heilen. Gemäß dieser Devise möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen mit diesem Informationsblatt Tipps zum ausgewogenen Essen und Trinken im Alter geben. Dadurch können Sie Mangelernährung und Flüssigkeitsmangel vorbeugen und vermeiden. Eine ausreichende und ausgewogene Ernährung ist Grundvoraussetzung für anhaltende Leistungsfähigkeit, Vitalität und mehr Lebensqualität.

### 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 das Herz, den Kreislauf und die Gelenke belasten und damit zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen.

Mangelernährung und Untergewicht sowie Flüssigkeitsmangel können jedoch genauso gefährlich sein. Die Symptome reichen von Antriebslosigkeit und Müdigkeit bis zu Einschränkung der körperlichen Belastungsfähigkeit.

Ernährungsdefizite und Flüssigkeitsmangel treten besonders häufig bei akut oder chronisch kranken älteren Menschen auf.

### Was versteht man unter

Ernährungsmangel	Flüssigkeitsmangel
<p>Die Ernährung hat einen qualitativen oder quantitativen Mangel. Das heißt die Nahrungsaufnahme ist nicht ausgewogen oder zu gering. Bei der Unterernährung besteht eine unzureichende Energiezufuhr bedingt durch eine zu geringe Nahrungsaufnahme.</p> <p>Bei der Fehlernährung ist das Ernährungsverhalten einseitig und an die im Alter veränderte Bedarfssituation nicht angepasst.</p> <p>Faktoren, die das Ernährungsverhalten beeinflussen können z.B. körperlich, geistig oder krankheitsbedingt sein.</p> <p>Hierzu zählen Zahnverlust, Kaubeschwerden, Immobilität, Demenz, Psychosen, Medikamente, Bildung, finanzielle Situation, bewusste Nahrungsverweigerung. Schluckstörungen oder Störungen des Verdauungstraktes können dazu führen, dass die Nahrung nicht vollständig aufgespalten bzw. aufgenommen werden kann.</p>	<p>Der Flüssigkeits-/Wassermangel des Körpers wird in der Medizin als Dehydratation bezeichnet.</p> <p>Die Abnahme des Körperwassers kann eine gesteigerte Wasserabgabe mit verminderter Flüssigkeitsaufnahme haben.</p> <p>Der Flüssigkeitsverlust kann über den Magen-Darm-Trakt (Stuhlgang), die Lunge (Atemluft), die Nieren (Urin) oder über die Haut (Transpiration) erfolgen.</p> <p>Erkrankungen z.B. der Nieren oder Fieber sowie starke körperliche Anstrengung oder ein gestörtes Durstgefühl können zu erhöhtem Flüssigkeitsverlust und damit zu einem Flüssigkeitsungleichgewicht führen. In der Folge kann der Körper „austrocknen“ und die Stoffwechsellvorgänge verlangsamen sich.</p>

### Wie erkenne ich Fehlernährung/Flüssigkeitsmangel?

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. Gewichtsveränderungen im Alter auszugleichen ist häufig schwierig. Deswegen sollte auf eine Gewichtsveränderung 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 haben. Die größte Gefahr bei Flüssigkeitsmangel besteht im Auftreten von Verwirrtheit und Gedächtnisstörungen. Der Mangel kann außerdem zu einer Vielzahl schwerwiegender Komplikationen führen (Verstopfung, Medikamente werden nicht transportiert, Bewusstseinstörung 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 Krankenhauseinweisung ist. Flüssigkeitsmangel erkennen Sie am ehesten durch trockene Haut und Schleimhäute (z. B. Lippen) sowie eine geringere Harnausscheidung.



### Mögliche Anzeichen und Folgen von

#### Ernährungsmangel

- Ödeme
- blasse Hautfarbe
- Hämatome
- allgemeine Schwäche
- Apathie
- Tremor
- Hautläsionen
- schuppige Haut
- Risse oder wunde Stellen am Mund
- beeinträchtigter Allgemeinzustand, Schwäche
- Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- geschwächte Skelettmuskulatur, Muskelkraft
- erhöhtes Sturz- und Frakturrisiko mit den möglichen Folgen Immobilität und Druckgeschwüren (Dekubitus)
- Störung der respiratorischen Funktion
- erhöhte Infektanfälligkeit
- neurologische und kognitive Störungen mit der möglichen Folge Verwirrtheit
- Verlust der Eigenständigkeit
- Vereinsamung
- Erforderlichkeit institutioneller Pflege
- vermehrte Krankenhausaufenthalte
- beeinträchtigte Wundheilung
- verlangsamte Genesung (Rekonvaleszenz)
- erhöhtes Komplikationsrisiko
- erhöhte Sterblichkeit (Mortalitätsrisiko)

#### Flüssigkeitsmangel

- vermehrter Durst
- Gewichtsverlust
- Verstopfung
- Blutdruckabfall, Pulsfrequenzanstieg
- Schwäche/Schwindel mit den möglichen Folgen Sturzneigung, Knochenbrüche, Immobilität und Druckgeschwüre (Dekubitus)
- Lethargie
- trockene Schleimhäute, fehlender Speichelsee unter der Zunge
- reduzierte Harnmenge, Urin stark konzentriert
- reduzierte Wahrnehmungsfähigkeit/ Verwirrheitszustände
- Thrombosen, Lungenembolie
- Elektrolytentgleisungen mit Krampfanfällen
- Anstieg von Harnstoff und Kreatinin
- stehende Hautfalte

### Ausgewogene Ernährung im Alter

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für längst mögliche Leistungsfähigkeit. Idealerweise ernährt sich der Mensch ein Leben lang gesund und abwechslungsreich mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln vorzugsweise aus biologischem Anbau, dadurch lassen sich die meisten Zivilisationskrankheiten vermeiden.

Achten Sie auf vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung mit vollwertigen Lebensmitteln. Das heißt z. B. Vollkornprodukte (Getreide oder Produkte, die aus dem vollen Korn hergestellt werden), Gemüse und Obst (roh oder gekocht), pflanzliches Eiweiß (statt tierisches Eiweiß), hochwertige Fette (kaltgepresste Öle mit ungesättigten Fettsäuren) und keinen Zucker (bzw. Speisen/Getränke, die Zucker enthalten) zu sich nehmen. Wichtig sind Lebensmittel im Vergleich zu Nahrungsmitteln. In Lebensmitteln ist noch „Leben“ drin, diese sind nicht „zu Tode gekocht“ oder auf irgendeine Weise konserviert.

Beachten Sie den Unterschied zwischen tierischem Eiweiß (z.B. Milch, Joghurt, Quark) und pflanzlichem Eiweiß (z.B. Hülsenfrüchten, Gemüse-/Getreidearten, Nüssen). Das pflanzliche Eiweiß hat gegenüber dem tierischen Eiweiß den Vorteil, dass es leichter verdaulich ist, vor Darmkrebs schützt, die Immunabwehr stärkt und für mehr Wohlbefinden sorgt. Pflanzliches Eiweiß enthält außerdem kaum oder gar kein Purin, das Harnsäure bildet. Ist der Harnsäurespiegel zu hoch kann dies zu Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Immunschwäche, Nierensteine und Gicht führen. Ein weiterer Vorteil ist, dass das pflanzliche Eiweiß den Cholesterinspiegel senkt, denn Ablagerungen in den Blutgefäßen können zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen.

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 30 ml/kg Körpergewicht am Tag). Möglichst etwa eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten trinken. Damit wird der Stoffwechsel angeregt und Giftstoffe werden schneller abtransportiert.

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 einen guten Kompromiss zu finden.

## Informationssammlung zur Biographie im Zusammenhang mit der Ernährung und Flüssigkeitsversorgung

- Ernährungs-, Trink- und Essgewohnheiten (Menge, Speisezeiten und individuelles Esstempo, Besteck und Geschirr, z.B. Lieblingstasse, Serviette, Tischtuch, Kerzen, Musik, individuelle Gewohnheiten, z.B. Bier oder Wein zum Essen).
- Bedeutung und Gewohnheiten jahreszeitlicher Feste (z.B. Weihnachtsgans).
- Religiös motivierte Gewohnheiten (Tischgebet, freitags kein Fleisch, Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern, kein Schweinefleisch etc.).
- Regional bedingte Gewohnheiten (z.B. Spätzle, Knödel, Grünkohl mit Pinkel).
- Lieblings Speisen und –getränke.
- Besonderheiten (z.B. vegetarische Ernährung, Umgang mit medizinisch indizierten Diäten).
- Abneigung/Unverträglichkeit (Allergien) bei bestimmten Speisen und Getränken.

## Informationssammlung durch eine differenzierte Pflegebeobachtung

- Ernährungsverhalten (Art der Nahrungsaufnahme, Appetit, Durst, Ablehnung von Nahrung, Ess-/Trinkgewohnheiten).
- Störungen bei der Nahrungsaufnahme (mangelnde Fein-/Grobmotorik, mangelndes Koordinationsvermögen, Mundzustand, Tischnachbarn, unangenehme Gerüche, Geschmackssinn, Esstempo, mangelnde soziale Integration).
- Arzneimittel mit Einfluss auf Appetit und Ausscheidung.
- Im Gespräch mit dem Betroffenen nach möglichen Ursachen forschen.

## Anregungen und Tipps zur Vorbeugung und Vermeidung von Ernährungsmangel

- Essen und Trinken soll schmackhaft sein und Spaß machen. Berücksichtigen Sie individuelle Wünsche, Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen.
- Die Tischumgebung sollte anregend sein. Eine angenehme Atmosphäre, leckere Gerüche und optische Reize (z. B. kräftige Farben und abwechselnde Formen der Kost, kräftig würzen, Essen garnieren, auf Porzellangeschirr serviert) regen den Appetit an.
- Essen in Gemeinschaft macht mehr Freude (Zuwendung beim Essen).
- 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 selbstständig zerkleinert werden können. Mundgerechte Häppchen regen zum Zugreifen an.
- Einzelne Bestandteile der Mahlzeit sollten bei Bedarf getrennt püriert werden, so dass dies durch Geruch und Farbe unterscheidbar bleiben. hilfreich bei Kau- und Schluckstörungen kann das passieren von Speisen bzw. das Andicken von Flüssigkeiten sein.
- Wegen des verminderten Appetits im Alter empfiehlt es sich, mehrmals täglich kleinere Mengen zu essen. Dabei kann eine feste Tagesstruktur hilfreich sein.
- 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 selbstständige Essen und Trinken ermöglichen. Wir beraten Sie gerne darüber, welches Hilfsmittel in Ihrer besonderen Situation am Besten zu Ihnen passt.
- 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.

## Anregungen und Tipps zur Vorbeugung und Vermeidung von Flüssigkeitsmangel

- Eingeschenkte Getränke immer in Reichweite stellen.
- Zwischendurch immer wieder einen Schluck trinken.
- Regelmäßig, z. B. stündlich Getränke anbieten. „Trinkwecker“ als Erinnerung für Pflegepersonal.
- Etwa eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten Getränke anbieten und ggf. anreichern (zur Gewohnheit machen).
- Trinkrituale einführen (z. B. das Glas Wasser oder Saft direkt nach dem Aufwachen, das Elf-Uhr-Getränk, der Nachmittagskaffee oder –tee, das Glas Wasser am Bett).
- Gemeinsames Trinken von Betroffenen und Angehörigen bzw. Pflegepersonal.
- Das Trinken genießen – Getränke können ebenso wie ein gutes Essen ein Genuss sein.
- 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.
- Nutzen Sie geeignete Hilfsmittel wie spezielle Trinkbehälter oder –halme.
- Zwischen verschiedenen Getränken immer wieder abwechseln (statt zuckerhaltigen Getränken besser Saftschorle).
- Wasserhaltige Nahrungsmittel wie Suppe, Joghurt oder Obstkompott werden manchmal lieber zu sich genommen als Getränke.
- Bei Fieber oder starkem Schwitzen (Hochsommer) mehr trinken.
- 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 Trinkbilanzen hilfreich sein. Entsprechende Vordrucke erhalten Sie bei uns.

## Pflegedienst GmbH \* Mario Kärtner

Ambulante Alten- und Krankenpflege  
Herrnbergstr. 36 \* 84428 Ranoldsberg  
Telefon: 08086 511 \* Telefax: 08086 94500  
Institutionskennzeichen: 462 916 660

Unser Service  
Ihr Wohlbefinden



Unterstützen und motivieren Sie Ihren Angehörigen so weit wie möglich selbstständig zu essen und zu trinken und versuchen Sie dabei, über 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 demenziell erkrankte Menschen am Essen hindern. Manchmal wird eine begonnene Mahlzeit unvermittelt abgebrochen und 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.

- 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 demenziell Erkrankten häufig das Wärmeempfinden gestört ist. Getränke werden oft lieber warm getrunken, so dass versucht werden kann, auch z. B. 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 Mahlzeitenzubereitung 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 z. B. 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.

Quelle: Grundsatzstellungnahme des MDS „Ernährung und Flüssigkeitsversorgung älterer Menschen“ 2003, DGE „Essen und Trinken im Alter“ 2006, ASB Ambulante Pflege GmbH Bremen

Wir bedanken uns für Ihre Aufmerksamkeit. Bei allen auftretenden Problemen haben Sie mit uns stets einen kompetenten Ansprechpartner, der Ihnen ebenso wie Ihr behandelnder Arzt mit Rat und Tat zur Seite steht. Bei Fragen oder Problemen sprechen Sie unsere MitarbeiterInnen vor Ort an oder melden sich bei uns im Büro unter: **Telefon: 08086 511**

*Mit den besten Wünschen zur Genesung,  
die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Ihres ambulanten Pflegedienstes*

Pflegedienst GmbH  
Mario Kärtner  
Herrnbergstr. 36  
84428 Buchbach (Ranoldsberg)

Telefon: 08086 511  
Telefax: 08086 94500  
E-Mail: mario.kaertner@t-online.de  
Internet: www.vialstal-pflege.de

Bank: VR-Bank Taufkirchen-Dorfen eG  
Kontonummer: 3323862  
Bankleitzahl: 70169566  
Institutionskennzeichen: 462 916 660