



Beratungsblatt Ernährung

Informationen für Bewohner, Angehörige und Betreuer

Essen ist ein Grundbedürfnis

Von Geburt an ist Essen lebensnotwendig und u.a. mit Genuss verbunden. Diese Erfahrungen trägt der Mensch in sich. Es haben sich Vorlieben und Abneigungen entwickelt.

Die gemeinsame Mahlzeit trägt zum Zugehörigkeitsgefühl bei und gibt Gelegenheit sich über die Tagesgeschehnisse auszutauschen.

Im Alter kann sich der Geschmack verändern, die Geschmacksknospen auf der Zunge werden kleiner. Unterschiedliche Geschmacksrichtungen werden weniger intensiv wahrgenommen.

Appetitlosigkeit und mangelndes Durstempfinden kann verschiedene Ursachen haben:

- Ungewohnte Umgebung
- Trauer
- Kau- und Schluckstörungen
- Medikamente
- Schmerzen
- Bewegungseinschränkungen
- Erkrankungen

Unterschiede zwischen einer Unterernährung und einer Mangelernährung:

Mit zunehmendem Alter nimmt der Energiebedarf ab. Nicht aber der Bedarf an Vitaminen, Eiweiß und Spurenelementen.

Wir sprechen von einer Unterernährung, wenn weniger Kalorien pro Tag zugeführt als verbraucht werden. Der Body-Maß-Index gibt Auskunft, ob der Ernährungsstatus angemessen ist.

Eine Mangelernährung entsteht durch eine falsch zusammengesetzte Ernährung.

Häufig entsteht ein Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffmangel über einen längeren Zeitraum.

Bei einer Mangel- bzw. Unterernährung ist häufig auch eine nicht ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu beobachten. 25 ml Flüssigkeit/kg Körpergewicht sind ein weiterer Richtwert.

Mögliche Folgen der Mangelernährung:

- Gewichtsabnahme
- Störungen der Denk- und Reaktionsfähigkeit
- Geschwächtes Immunsystem
- Neurologische Störungen

Grundlage aller Maßnahmen sind die Erkenntnisse des Expertenstandards

(Quelle: DNQP, 2013)

Zu Beginn der Leistungserbringung (z.B. bei der Aufnahme) erstellen wir eine ausführliche Pflegeanamnese. Hier werden mögliche Risiken, die die Nahrungs-und/oder Flüssigkeitsaufnahme betreffen erfasst. Wir führen ein zeitlich begrenztes Ernährungsprotokoll und können danach einen individuellen Ernährungs- und Flüssigkeitsplan erstellen. Wünsche, Vorlieben und Abneigungen werden im Biographiebogen dokumentiert.

Wir arbeiten mit den behandelnden Hausärzten, Logopäden und mit den Angehörigen zusammen um individuelle Maßnahmen umzusetzen.

Wir beraten Sie gerne und kostenlos - auch über das Thema Pflege und Betreuung hinaus.

Rufen Sie uns an unter:

Tel.: 04954 95520