

Informationen für Kunden und Angehörige

Ernährung im Alter



Ambulante Alten- und Krankenpflege
Christine Leusbrock

Grundsatz:

- durch die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme werden alle Körperfunktionen aufrechterhalten
- Essen und Trinken beeinflussen die Lebensqualität und sind wichtige Bestandteile sozialer und kultureller Identität
- mit der Nahrung werden wichtige Mineralstoffe, Vitamine, Eiweißstoffe, Kohlenhydrate, Fette und Wasser für den Körper aufgenommen
- eine nährstoffreiche und ausgewogene Ernährung kann prophylaktische vor Krankheiten schützen

Ursachen für eine Mangelernährung im Alter:

- reduziertes Hungergefühl (das Sättigungsgefühl stellt sich im Alter eher ein)
- Geruchs- und Geschmacksstörungen (durch Verminderung des Genusses beim Essen)
- Kau- und Schluckbeschwerden (z.B. durch schlechtsitzende Prothesen)
- unerwünschte Arzneimittelwirkungen (Mundtrockenheit, Übelkeit)
- psychosoziale Hintergründe (z.B. Einsamkeit, kein Elan alleine zu kochen)

Folgen einer Mangelernährung:

- Schwächung des Immunsystems
- Erhöhung der Infektanfälligkeit
- die Muskelkraft sinkt
- man ist allgemein krankheitsanfälliger
- Wunden heilen schlechter
- Antrieb und Lebensfreude gehen zurück
- Depressionen können entstehen
- Einsamkeit/Isolation, fehlendes soziales Netz kann daraus resultieren

Ernährung bei Menschen, die an Demenz erkrankt sind:

- Mahlzeiten knüpfen an altbekannte Abläufe an und helfen den Kranken, den Tag zu strukturieren
- häufig vergessen Demenzkranke das Essen und Trinken
- daher müssen Sie als Angehörigen stets darauf achten

Alltag und Ernährung:

- Bestecke mit großen Griffen erleichtern die Handhabung
- die Hauptmahlzeit sollte mittags eingenommen werden, um Schlafprobleme vorzubeugen
- Berücksichtigen Sie die Essgewohnheiten und Vorlieben des Betroffenen
- dem Kranken sollen immer Getränke zur Verfügung stehen, gießen sie direkt nach, wenn ein Glas geleert wurde und animieren sie den Angehörigen dazu ausreichend zu trinken (mind. 1,5 l pro Tag – Achtung! Wenn keine Erkrankungen bestehen, bei denen es kontraproduktiv ist)