

## Ernährungsmanagement

Im Altenheim Deuz erstellen wir bei Einzug des Bewohners eine Pflegeanamnese. Diese enthält u.a. eine Risikoanalyse, auch hinsichtlich der Ernährung. Wird eine Gefährdung festgestellt oder stellt sich im Laufe der Zeit ein Risiko ein, wird eine Ernährungstherapie eingesetzt, die folgende Punkte beinhalten kann:

- genaue Analyse des Problems
- Rücksprache mit unserer Diätköchin, die den genauen Ernährungsbedarf errechnet und eine Sonderkost zusammenstellt
- Führen eines Ernährungsprotokolls, bzw. eines Flüssigkeitsplanes
- Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.

## Sie als Angehörige können uns wesentlich unterstützen!

Bitte teilen Sie uns die Gewohnheiten Ihres Angehörigen mit. Eine Biografie in Bezug auf Ernährung kann eine große Hilfe sein. Wenn Ihr Angehöriger unter Mangelernährung leidet, unterstützen Sie uns, indem Sie ihm während Ihres Besuchs Speisen und vor allem Getränke anbieten.

**Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.**



**ALTENHEIM DEUZ**  
UMSORGT IN CHRISTLICHER UMGEBUNG



### Altenheim Deuz

gemeinnützige GmbH

Kölner Straße 50

D-57250 Netphen

Telefon (02737) 502-0

Telefax (02737) 502-505

E-Mail: [info@altenheim-deuz.de](mailto:info@altenheim-deuz.de)

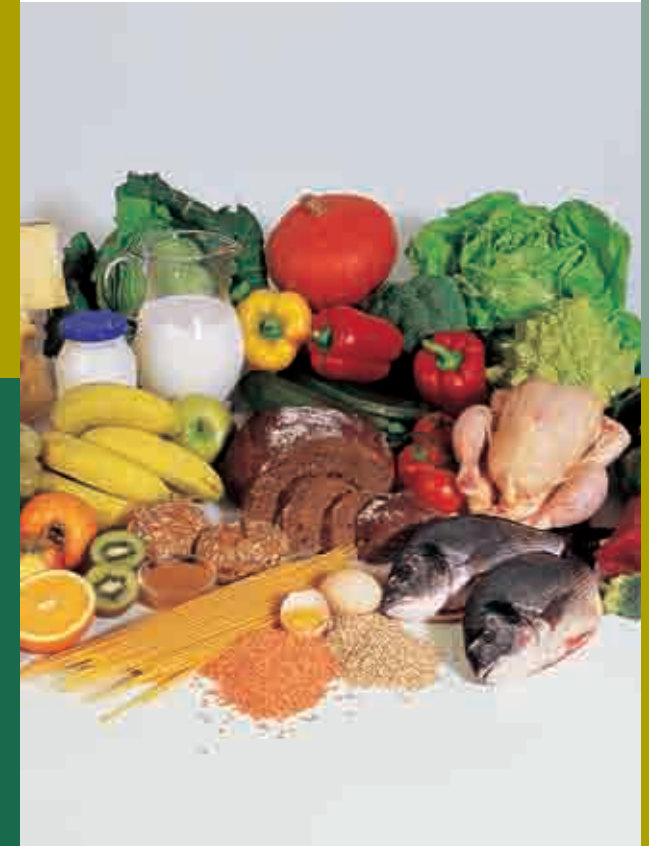
[www.altenheim-deuz.de](http://www.altenheim-deuz.de)

© www.dtp-medien.de / 01-2011

*UND BIS IN EUER GREISENALTER BIN ICH  
DERSELBE, UND BIS ZU EUREM GRAUEN HAAR  
WERDE ICH EUCH TRAGEN.  
JESAJA 46,4*



**ALTENHEIM DEUZ**  
UMSORGT IN CHRISTLICHER UMGEBUNG



*Ratgeber*

***Ernährung***

*Altenheim Deuz*

## Ernährung im Alter

**Diese Information richtet sich gleichermaßen an unsere Bewohner wie auch an deren Angehörige und Betreuer.**

Mit Appetit essen und trinken zu können ist ein elementares Bedürfnis aller Menschen. Die aufgenommene Nahrung versorgt den Körper nicht nur mit der notwendigen Energie, auch das gesamte Lebensgefühl wird durch eine wohlschmeckende Mahlzeit positiv beeinflusst.

Eine besondere Bedeutung hat das Essen in der Gemeinschaft mit anderen Menschen. Es führt zu Begegnungen mit anderen Bewohnern und kann mitunter eine „äußere“ Vereinigung verhindern.

Eine typische Alterskost gibt es nicht. Auch im Alter muss es gut schmecken. Lebenslange Eßgewohnheiten haben die Nahrungsaufnahme geprägt und werden im Alter schwerlich umzustellen sein.

Oft verändert sich jedoch im Alter der Geschmack, weil Geschmacksknospen auf der Zunge kleiner werden. Deshalb schmeckt alten Menschen das Essen oft fade. Viele Ältere bevorzugen gesüßte Speisen.

## Ernährungszustand bei alten Menschen

Wie viel Kalorien braucht ein alter Mensch? Mit zunehmendem Alter nimmt der Energiebedarf ab, jedoch nicht der Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen. Der Eiweißbedarf steigt sogar leicht an.

Eine Faustregel, ob der Ernährungsstatus im grünen Bereich ist, gibt der Body-Maß-Index:

$BMI = \text{Körpergewicht} : (\text{Körpergröße in m})^2$   
Beispiel: Gewicht 60 kg, Körpergröße 160 cm  
 $60 : (1,6 \text{ m})^2 = 23,4 \text{ BMI}$

Der BMI ist vom Alter abhängig, wünschenswert für einen Menschen über 65 Jahren ist ein BMI von 24 – 29.

Aufgrund verschiedener Faktoren kann es besonders im Alter zu einer Mangelernährung kommen. Eine Mangelernährung entsteht durch eine falsch zusammengesetzte Ernährung (meist Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoff-mangel), d.h. zuwenig Obst und Gemüse, Milchprodukte und ballaststoffreiche Kost wie Vollkornprodukte.

Von einer Unterernährung wird gesprochen, wenn weniger kcal pro Tag zugeführt als verbraucht werden.

Oft geht mit einer Mangel-, bzw. Unterernährung auch eine nicht ausreichende Flüssigkeitszufuhr einher. Wünschenswert ist hier im Normalfall ein Konsum von mindestens 25 ml/kg Körpergewicht.

## Gründe für eine Mangelernährung bzw. Unterernährung

Eine Fehlernährung im höheren Lebensalter tritt nicht akut auf. Vielmehr handelt es sich um eine Verkettung mehrerer Ursachen, die in der Summe dazu führen, dass der Betreffende über Monate hinweg zu wenig Nährstoffe zu sich nimmt.

Es gibt verschiedene Gründe, die dazu beitragen, dass der Speiseplan einseitig und nährstoffarm ist.

Appetitlosigkeit und mangelndes Durstempfinden kann entstehen aufgrund von

- ungewohnter Umgebung (Umzug ins Heim)
- ungewohnte Speisen
- Trauer
- Schmerzen
- Medikamente
- Erkrankungen (Magen, Darm, Fieber,...)
- Kau- und Schluckstörungen
- Bewegungseinschränkungen
- Diätvorschriften

## Folgen einer Mangelernährung

- Gewichtsabnahme
- Allgemeine Schwäche und Müdigkeit
- Störungen der Denk- und Reaktionsfähigkeit
- geschwächtes Immunsystem
- Organ- und Skeletterkrankungen
- Hautprobleme
- Neurologische Störungen
- Depressionen