

Genuss im Alter- Mangelernährung vorbeugen

- Veränderungen im Alter
- Kreislauf der Mangelernährung
- Gestaltung der Essumgebung
- Sachgerechtes Vorgehen bei Ernährungsproblemen
- Entspricht der Bedarf dem Bedürfnis des älteren Menschen?

Mögliche Veränderungen im Alter

- Veränderte Körperzusammensetzung
 - Abbau von Muskelmasse
 - Körperliche Behinderung
 - Immobilität
 - Vergesslichkeit
 - Verwirrtheit
- Kau- und Schluckbeschwerden

Mögliche Veränderungen im Alter

- Nachlassende Sinneswahrnehmung
 - Veränderte Geschmackswahrnehmung
- Störungen der Appetitregulationen
 - Fehlendes Durstgefühl
- Nebenwirkungen von Medikamenten

Mögliche Veränderungen im Alter

Unerwünschte Wirkung von Medikamenten

Appetitlosigkeit

Digoxin, diverse Schmerzmittel, Antibiotika, Sedativa, Neuroleptika, Antidepressiva

Veränderter Geschmack

Penicillin, Antihypertensiva, Analgetika, Antidiabetika, Psychopharmaka, Zytostatika

Trockener Mund

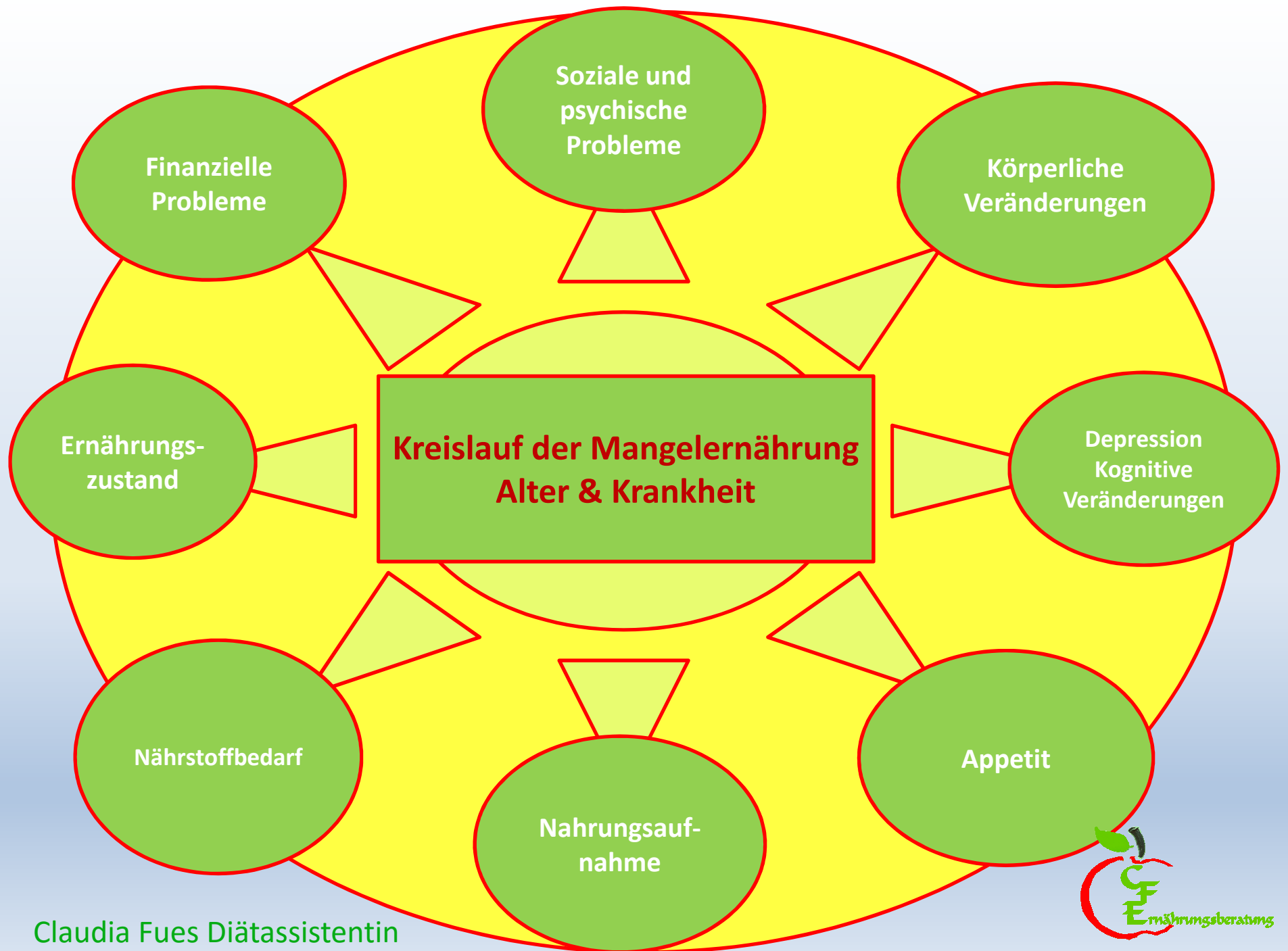
Parkinsonmedikamente, Antidepressiva, Übelkeit

Zytostatika, Antihypertensiva

Kreislauf der Mangelernährung

Unterernährung: anhaltend niedrige Energiezufuhr, führt bei längerer Dauer zu Mangelkrankheiten und Abmagerung

Mangelernährung (Malnutrition):
Fehlen von Nährstoffen oder eine zu geringe Aufnahme: Energie, Proteine, essentielle Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente



Gestaltung der Essumgebung

- **Freundliche Gesellschaft**
- **Zeit, Ruhe, Gelassenheit**
- **Akzeptanz der „Tischmanieren“**

- **Farbige Kontraste: Kräftige Farben bei Lebensmittel und Speisen sind besser zu erkennen(Getränke mit Sirup oder kräftigen Obstsaften verdünnen)**

- **Helle und freundliche Räume**
 - **Anregung aller Sinne**

Fallbeispiel

Herr Meier, 70 Jahre hatte einen Schlaganfall und leidet seit dem unter einer leichten Dysphagie. Aus Angst vor dem Verschlucken hat er immer weniger gegessen. Die Albumin werte sind leicht erniedrigt.

Sachgerechtes Vorgehen bei Ernährungsproblemen

- 1) Der aktuelle Ernährungszustand muss erfasst werden.
- 2) Bewertung des ESZ und bei schlechtem Status die Ursache herausfinden
- 3) Bestimmung des Ernährungsziels
- 4) Einleitung von Maßnahmen
- 5) Überprüfen der Maßnahmen auf ihre Wirksamkeit

Entspricht der Bedarf dem Bedürfnis?

- Essen und Trinken ist mehr als die Aufnahme essentieller Nährstoffe
- Speisen sollten appetitlich aussehen und gut schmecken
 - Individuelle Essbiographie beachten
 - Diättempfehlungen genau überdenken
- Bei zunehmender Pflegebedürftigkeit verlieren bedarfsorientierte Aspekte die auf längerfristige Prävention ausgerichtet sind ihre Bedeutung
 - Lebensqualität steht im Vordergrund

.....noch Fragen?

Claudia Fues Diätassistentin

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

