

## Maßnahmen

- Führen von Trinkprotokollen
- Führen von Ernährungsprotokollen
- eine angenehme, freundliche und ruhige Atmosphäre während der Mahlzeiten im Speisesaal
- verschiedene Kostformen, wie Vollkost, leichte Vollkost, vegetarische Vollkost usw. anbieten
- täglich wechselnde Desserts
- rund um die Uhr Wasser anbieten, zusätzlich stehen Saft, Tee und Kaffee bereit
- Angehörige können zusätzlich zum hauseigenen Angebot individuelle Speisen und Getränken mitbringen; diese werden dann vom Pflegepersonal angeboten
- regelmäßige Gewichtskontrollen durch das Pflegepersonal; der BMI wird ermittelt und dokumentiert
- bei Abweichungen wird der Hausarzt informiert sowie Maßnahmen eingeleitet (z.B. kalorienreiche Trinknahrung usw.)



Seniorenpflege Strandperle  
Parkstraße 19 · 18181 Graal-Müritz  
Tel.: 038206 - 933 000 · Fax: 038206 - 933 090  
[www.seniorenpflege-strandperle.de](http://www.seniorenpflege-strandperle.de)

**Informationsbroschüre  
„Ernährungsmanagement“**



Essen und Trinken sind menschliche Grundbedürfnisse. Sie spielen für das Wohlbefinden und die Gesundheit eine zentrale Rolle.

Alte und pflegebedürftige Menschen können sich oft nicht mehr angemessen ernähren und benötigen daher adäquate Unterstützung. Ohne Hilfestellung besteht sonst langfristig die Gefahr einer Mangelernährung mit Einbußen für den Ernährungs- und Gesundheitszustand.

Betroffen sind auch die physiologischen Funktionen und die Ausübung alltäglicher Aktivitäten. Die Folgen daraus sind eine aufwendige Behandlung und pflegerische Versorgung.

## Definition

### Mangelernährung

Anhaltendes Defizit an Energie und/oder Nährstoffen im Sinne einer negativen Bilanz zwischen Aufnahme und Bedarf mit Konsequenzen und Einbußen für Ernährungszustand, physiologische Funktion und Gesundheitszustand. Die Aufnahme von Flüssigkeit wird unter den Begriff Ernährung gestellt.

### Dehydratation

Störung im Wasserhaushalt mit Defizit an Körperwasser aufgrund zu geringer Aufnahme oder zu hoher Ausscheidung. Flüssigkeit wird wegen ihrer Zusammensetzung zu den Makronährstoffen gezählt.

## Grundlagen der Ernährung

Vollwertigeres Essen fördert die Leistung und das Wohlbefinden eines älteren Menschen.

- 1. vielseitiges Essen**
  - Lebensmittelvielfalt genießen
- 2. Vollkornprodukte und Kartoffeln**
  - Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken aus Vollkorn sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, dafür reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe
- 3. Obst und Gemüse**
  - „5 am Tag“; idealerweise 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu jeder Hauptmahlzeit oder als Zwischenmahlzeit, 1 Portion kann dabei aus Saft bestehen
  - diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe und liefern Mineralstoffe und Vitamine
- 4. Milch und Milchprodukte**
  - täglich
- 5. Eiweiß**
  - Fisch 1 bis 2 Mal pro Woche
  - Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
- 6. Fett und fettreiche Lebensmittel**
  - Fett ist eine wichtige Energiequelle und liefert lebensnotwendige Fettsäuren; in fetthaltigen Lebensmitteln sind fettlösliche Vitamine enthalten
  - da Fett sehr energiereich ist, kann zu viel Fett Übergewicht fördern

## 7. Zucker und Salz

- Zucker und zuckerhaltige sowie mit verschiedenen Zuckerarten hergestellte Lebensmittel und Getränke nur gelegentlich verzehren
- Salz in Maßen

## 8. Flüssigkeit

- Wasser ist absolut lebensnotwendig; am Tag sollten ca. 1,5 ltr getrunken werden
- alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und in kleinen Mengen konsumiert werden
- Für die Mahlzeiten sollte sich genügend Zeit genommen werden, da langsames Essen das Sättigungsgefühl fördert. Ausgewogene Ernährung sowie körperliche Bewegung und Sport fördern die Gesundheit, das Wohlbefinden und schützen vor Übergewicht.

## Ziele

Eine ausgewogene, bedarfsgerechte und individuelle Ernährung wird gewährleistet sowie eine Fehlernährung vermieden. Der Bewohner ist in einem guten Allgemeinzustand.

## Risikofaktoren

- krankheits-, therapie- und altersbedingte Einschränkungen
- fehlende Lust zum Essen und Trinken
- psycho-soziale Einschränkungen
- erhöhter Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf
- umgebungsbedingte Einschränkungen