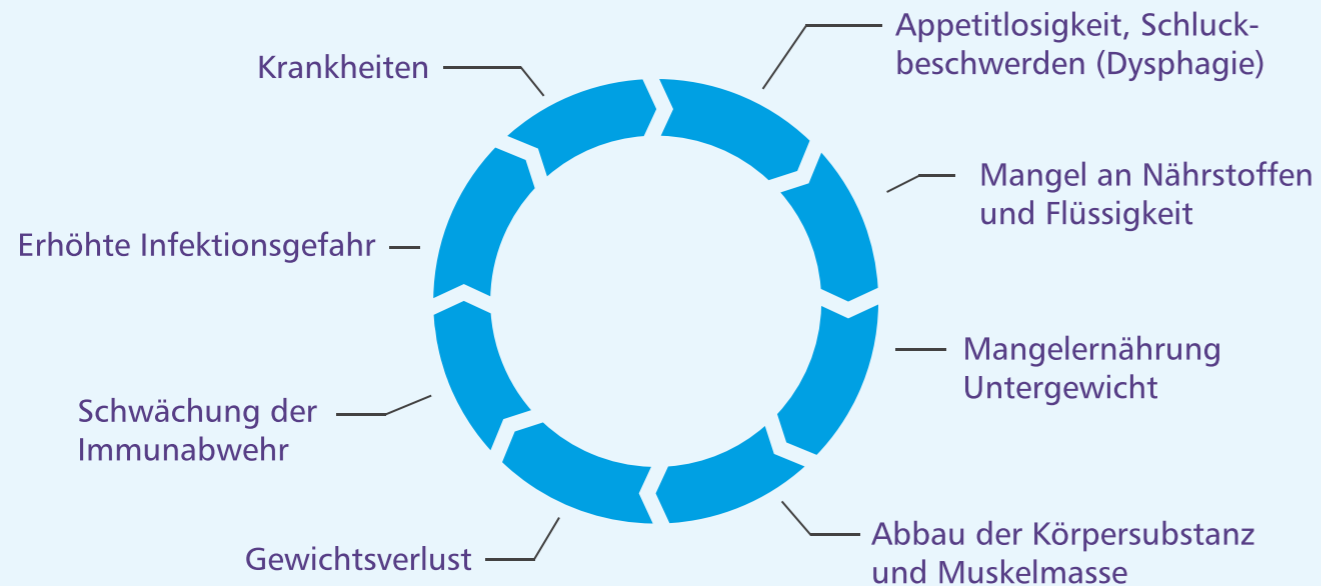


Wie kann einer Mangelernährung vorgebeugt werden? Was kann getan werden, wenn Anzeichen einer Mangelernährung bestehen?

- 1 kleine Portionen servieren darauf achten, dass die einzelnen Komponenten (z. B. Gemüse, Fleisch, Kartoffeln) getrennt auf dem Teller sind Essen nur in begründeten Fällen vollständig pürieren
- 2 neben den drei Hauptmahlzeiten zwei bis drei Zwischenmahlzeiten anbieten
- 3 Getränke immer in Reichweite stellen
- 4 da im Alter auch die Sinne schwächer werden, können Speisen ggf. kräftig mit Kräutern gewürzt werden, um den Geschmacks- und den Geruchssinn stärker anzuregen. Kräftige Farben der Lebensmittel und verschiedene Formen sorgen ebenfalls für eine Appetitsteigerung
- 5 gemeinsame Mahlzeiten sind immer schöner, als alleine zu essen

Kreislauf der Mangelernährung



Haben Sie weitere Fragen oder Anmerkungen stehen wir Ihnen gerne beratend zur Seite.
Sprechen Sie uns einfach an!

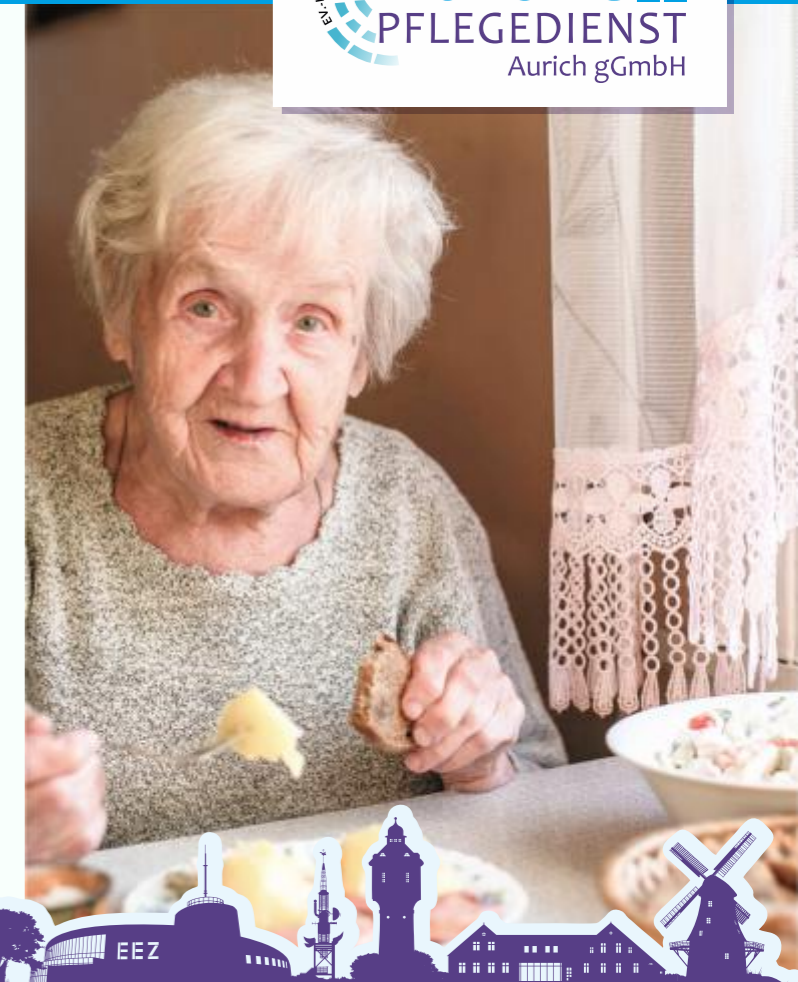


Diakonie Pflagedienst Aurich gGmbH

📍 Bahnhofstraße 6 - 26603 Aurich

☎ Tel.: 0 49 41 / 95 91 91
Fax: 0 49 41 / 95 91 90

@ info@diakonie-aurich.de
www.diakonie-aurich.de



Meine
DIAKONIE
mein Pflagedienst

Mangelernährung im Alter



INFOBROSCHÜRE

Für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Was führt zur Mangelernährung?

Nach Ansicht der Krankenkassen sind hunderttausende Pflegebedürftige mangelernährt.

Grundsätze

Angesichts der im Alter stetig zunehmenden körperlichen Einschränkungen ist das Essen oftmals eine der wenigen verbliebenen Freuden. Es ist entsprechend wichtig für die Erhaltung der Lebensqualität.

Was ist eine Mangelernährung?

Der menschliche Körper kann seine lebenswichtigen Funktionen nicht aufrechterhalten, wenn er zu wenig lebensnotwendige Nährstoffe und energiereiche Kost erhält. So gerät der Körper in einen Notzustand, welcher sich Mangelernährung nennt.

Was sind Alarmsignale?

- Gewichtsverlust
- körperliche Schwäche
- geringes Körpergewicht, dünne Arme und Beine
- häufiges Ablehnen oder Weglassen von Mahlzeiten
- eingefallenes Gesicht
- Teilnahmslosigkeit
- Hautveränderungen

Ungeeignete Umstände, die eine Mangelernährung begünstigen können

- unterbrechung der Mahlzeit
- unangenehme Gerüche
- mangelnde Unterstützung bei erschwerter Nahrungsaufnahme
- fehlende Hilfsmittel, für selbständige Nahrungsaufnahme
- häufiges alleine Essen müssen

Was können Folgen der Mangelernährung sein?

- geringes allgemeines Wohlbefinden, Erschöpfung
- Wundheilungsstörungen
- erhöhte Infektanfälligkeit
- geringere kognitive Leistungen
- weniger psychische Belastbarkeit
- Abnahme der Muskelkraft, damit einhergehend höhere Sturzgefahr
- Funktionsstörungen der Organe
- weniger Herzleistung und Beeinträchtigung der Atmung

Einschränkungen, die die Psyche und das Sozialleben beeinflussen

- Depression
- Mangel an sozialen Kontakten
- Ängste vor Allergien oder Unverträglichkeiten

Krankheiten, medikamentöse Therapie, Alterserscheinungen

- akute und chronische Krankheiten, ggf. mit Schmerzzuständen
- Krankheiten, die mit dem Verlust kognitiver Fähigkeiten einhergehen, z. B. Demenz
- Nebenwirkungen von Medikamenten, z. B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Geruchs- und Geschmacksveränderungen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit
- körperliche Einschränkungen, z. B. eine Halbseitenlähmung
Erkrankungen, die zu einem erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf bzw. zu einem erhöhten Flüssigkeitsbedarf führen, z. B. Infektionen mit Fieber, Wundheilungsstörungen (Dekubitus, Tumorerkrankungen) erhöhter Bewegungsdrang bei demenziellen Erkrankungen
- eingeschränkter Geruchs- und Geschmackssinn
- Schluckstörungen
- schlechter Mund- und Zahnstatus

„
*Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.*
(Winston Churchill)

? Häufige Fragen

Wer kommt für die Kosten der Sondennahrung auf?

Die Kosten für die Sondennahrung übernimmt immer die Krankenkasse, wenn eine entsprechende Erkrankung vorliegt.

Wer bezahlt die spezielle Trinknahrung (Astronautenkost)?

Wenn die Trinknahrung medizinisch notwendig ist, etwa um einen erheblichen Gewichtsverlust in kurzer Zeit zu stoppen, dann übernehmen die Krankenkassen die Kosten. Manchmal ist es auch notwendig, sich bei Ablehnung durch die Krankenkasse zu wehren und einen Widerspruch einzulegen.

Unsere Pflegefachkräfte beraten Sie gerne zu allen Fragen zum Thema Mangelernährung. Es können eine körperliche Beurteilung des Ernährungszustandes durch eine Gewichtskontrolle und einer Ausrechnung des BMI sowie eine weitergehende fachliche Beratung durchgeführt werden. □

