

Information

für

*Pflegebedürftige, ihre pflegenden Angehörigen und
Interessierte*

Ernährung - Flüssigkeitsversorgung



Liebe Leser,

Mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich verständlich mit dem Thema „Ernährung und Flüssigkeitsversorgung“ zu beschäftigen.

Die **Ernährung** ist ein Grundbedürfnis der Menschen und spielt daher eine wichtige Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Kranke und pflegeabhängige Menschen können sich selbst oft nicht angemessen ernähren. Krankheit und Beeinträchtigungen bringen daher besonderen Unterstützungsbedarf mit sich.

Viele von uns machen sich Gedanken über die Ernährung, nehmen aber eher selten ihre **Trinkgewohnheiten** unter die Lupe. zu Recht: Die meisten Erwachsenen trinken zu wenig. Wer auf das Durstgefühl wartet bis er etwas trinkt, hat bereits ein Flüssigkeitsdefizit.

Wir möchten, Ihnen mit der Broschüre dazu viele neue Erkenntnisse mit auf den Weg zu geben. Die Tipps, Anregungen und Hinweise werden Ihnen hoffentlich zu mehr Sicherheit verhelfen!

**Ihre Sozialstation
Essen - Lastrup - Molbergen**

1. Was verändert sich im Alter?

Mit zunehmendem Alter sinkt der tägliche Energiebedarf. Die erforderliche Zufuhr an Vitaminen und Nährstoffen bleibt jedoch konstant bzw. ist teilweise erhöht.

Der Stoffwechsel verlangsamt sich im Alter und somit verändert sich der Energiebedarf des älteren Menschen dahingehend, dass er einen niedrigeren Kalorienbedarf hat.

- Der Fett- und Kohlenhydratbedarf sinkt, der Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffgehalt bleibt unverändert.
- Das Sehvermögen, das Geschmacks- und Geruchsempfinden lassen nach und das Durstempfinden sinkt.
- Zahnverluste oder -schäden können die Kaufähigkeit einschränken.
- Die Verdauungstätigkeit und die Magenbewegungen nehmen ab, so dass es zu Verstopfung und veränderter Nährstoffaufnahme kommen kann.
- Speisen werden schlecht vertragen.
- Aufgrund einer Mangelernährung nimmt die Gefahr von Knochenbrüchen zu.
- Die Zuckertoleranz ist eingeschränkt, das heißt die Möglichkeit an Altersdiabetes zu erkranken steigt.

2. Ernährung

Um das Risiko einer Alterserkrankung zu reduzieren, sollte das Normalgewicht angestrebt werden. Alter und Geschlecht haben eine wichtige Rolle. Männer haben in der Regel einen höheren Anteil von Muskelmasse als Frauen.

Bei Untergewicht können Symptome wie: Müdigkeit, Apathie, Lustlosigkeit, Verschlechterung des Allgemeinzustandes, Schwäche und Gewichtsverlust auftreten.

Bei Übergewicht können Symptome wie: Risiko einer Herz- u. Gefäßerkrankung, Stoffwechselstörung, Bluthochdruck, Krebs usw. auftreten.

Nahrungsaufnahme

Wenn Ihr Angehöriger Nahrung ablehnt, sollten Sie hinterfragen ob er nicht essen kann oder aber nicht essen möchte.

Folgende Probleme können die Ursache sein:

- Schluckstörungen
- Probleme mit den Zähnen
- Erkrankungen im Mundraum
- Übelkeit und Erbrechen
- Verdauungsprobleme, Sodbrennen oder Magenerkrankungen
- Verwirrtheit, Demenz, Depression
- Schwäche
- Funktionseinschränkungen der Arme und Hände
- Er sieht oder hört schlecht

Wenn trotz aller Bemühungen keine ausreichende Nahrungsaufnahme gewährleistet ist, sollten Sie mit dem behandelnden Arzt und der Sozialstation beraten, ob Zusatzpräparate notwendig sind.

3. Flüssigkeit

Flüssigkeit

Zwar kann der Körper bis zu einem gewissen Maß einen Wassermangel ausgleichen, doch dann schadet ein Flüssigkeitsdefizit dem menschlichen Organismus. Da Wasser auch Hauptbestandteil des Blutes ist, kann dieses nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken. Der gesamte Körper wird schlechter versorgt, die **Gehirnleistung** und **Konzentrationsfähigkeit** lassen nach.

Die Gesamtkörperflüssigkeit ist beim alten Menschen geringer als beim jüngeren Menschen. Im Gegensatz zum jüngeren Menschen hat der alte Mensch zur Aufrechterhaltung des Stoffwechsels daher einen **höheren** Flüssigkeitsbedarf.

Der Flüssigkeitsbedarf eines Erwachsenen:

	<u>Pro Tag</u>
Min.:	1500 ml - 2000 ml
Ideal:	2500 ml - 3000 ml
Faustregel:	30 - 40 ml/kg
Körpergewicht	



Diese Zahlen gelten als Orientierungswert.

Flüssigkeitsversorgung

Das Durstempfinden lässt im Alter nach, viele ältere Menschen bemerken deshalb gar nicht, dass sie zu wenig trinken.

Ursachen:

- Falsche Vorstellungen über ihren Flüssigkeitsbedarf
- Bewusste Trinkeinschätzung, um häufiges und nächtliches Wasserlassen zu vermeiden.
- Vergessen zu Trinken (Bsp. Demenz, Verwirrtheit)
- Trinkverweigerung
- Funktionseinschränkungen der Arme und Hände (Beispiel Erreichbarkeit von Getränken - kann Tasse oder Becher nicht greifen)
- Schluckstörungen (verschluckt sich leicht, hustet oft beim Trinken)

Bei starken Schwitzen (z. B. bei hohen Temperaturen im Sommer, in überheizten Räumen), bei Erbrechen oder Durchfall und bei einer Diät steigt der Wasserbedarf auch erheblich.

Weitere Warnsignale/ Symptome des Körpers:

Appetitlosigkeit und Schwäche, Mundgeruch, eingesunkene Augen, akute Verwirrtheit, trockene Schleimhäute, rissige Lippen, belegte Zunge, Kopfschmerzen und Übelkeit.

Empfehlenswerte Getränke sind Tee, besonders Früchte- und Kräutertee, Wasser, Säfte. Aber auch Mixgetränke, aus Milch und Sauermilchprodukten. Es sollten auch 2-3 Tassen Bohnenkaffee pro Tag erlaubt sein.

4. Tipps zum richtigen Trinken/ Nahrungsaufnahme

Tipps zum richtigen Trinken

- Wie kommen Sie auf Ihr Trinkpensum? Zu jedem Essen gehört auch ein Getränk. Dadurch wird auch die Nahrung leichter verdaulich.
- Stets ein gefülltes Glas in greifbarer Nähe Ihres Angehörigen bereitstellen und ihn zum Trinken ermuntern (bei Notwendigkeit spezielle Trinkbehälter oder Strohhalm)
- Wechseln Sie zwischen verschiedenen Getränken - so erhalten Sie die Lust am Trinken (auf Vorlieben und Abneigung achten).
- Im Laufe des Tages immer wieder Getränke anbieten.
- Bei Risikogefährdung: evtl. einen täglichen Trinkplan führen.
- Bei Trinkverweigerung: Ursache ergründen und möglichst beheben, ansonsten sollte man den Arzt oder aber die Sozialstation benachrichtigen.

Trinkplan erstellen: Datum, Trinkmenge in ml, Trinkart, Uhrzeit, Handzeichen, Tagesgesamtmenge, Besonderheiten eintragen.

Tipps für die richtige Nahrungsaufnahme

- Das Essen sollte schmackhaft sein.
- Bei Schluckstörungen dickflüssige oder breiige Speisen anbieten.
- Zahnprothesen sollten festsitzen.
- Wenn Ihr Angehöriger eine Brille oder Hörgerät benötigt, sollten diese auch beim Essen zum Einsatz kommen.
- Bei Verstopfung sollte besonders auf ballaststoffreiche Nahrung und Flüssigkeit geachtet werden.
- Die Körperhaltung sollte während und noch 20 Minuten nach der Mahlzeit aufrecht sein, es sollten nur kleine Portionen angereicht werden.
- Bei Notwendigkeit spezielles Geschirr und Besteck
- Evtl. bei der Zubereitung der Speisen mitwirken lassen.

5. Wie hoch ist der Energiebedarf? Welche Lebensmittel sind empfehlenswert?

Wie bereits erwähnt, nimmt der Energiebedarf im Alter ab.

Eine Ausnahme bilden an Demenz erkrankte Menschen, da sie häufig sehr unruhig sind und durch ihren Bewegungsdrang wesentlich mehr Kalorien verbrauchen. Auch bei schwerwiegenden Erkrankungen kann der Energiebedarf erhöht sein, dazu wird Ihnen der Arzt oder die Sozialstation gerne Auskunft geben.

Fette

Fette sind Geschmacksträger, wichtig für die Zufuhr von fettlöslichen Vitaminen und haben einen hohen Sättigungsfaktor. Die Zufuhr von Fetten sollte eingeschränkt werden, da Fette mehr als doppelt soviel Kalorien haben wie Kohlenhydrate und Eiweiß.

Dabei ist es wichtig zwischen „guten“ und „schlechten“ Fetten zu unterscheiden, da sie sich positiv oder negativ auf die Blutfettwerte auswirken.

„Schlechte Fette“ (gesättigte Fettsäuren) sind hauptsächlich in tierischen Produkten, „gute Fette“ (mehrfach ungesättigte Fettsäuren) besonders in Fisch und ungehärteten Pflanzenfetten enthalten.

Kohlenhydrate

Eine weitere wichtige Energiequelle sind Kohlenhydrate. Hierbei wird zwischen **komplexen Kohlenhydraten**, die in Getreide, Kartoffeln, Nudeln und Gemüse enthalten sind und **einfachen Zuckern** unterschieden.

Komplexe Kohlenhydrate versorgen den Körper mit Energie, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Ballaststoffe sind wichtig für eine geregelte Verdauungstätigkeit.

Einfache Zucker die in Honig, Süßigkeiten und Zucker enthalten sind, erhöhen den Blutzuckerspiegel nur kurzfristig und liefern auch nur für kurze Zeit Energie.

Eiweiß

Eiweiße sind für den **Stoffwechsel**, sowie für den **Zellauf- und umbau** wichtig.

Im Alter kann es sinnvoll sein, die Eiweißzufuhr zu erhöhen, wenn schwerwiegende Erkrankungen vorliegen.

Eiweiß kommt in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten, Soja, Getreide und Hülsenfrüchten vor.

Vitamine und Mineralstoffe

Weiterhin ist es wichtig, ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen. Grundsätzlich kann der Bedarf mit einer Mischkost abgedeckt werden.

Nach Möglichkeit sollte viel Obst und Gemüse gegessen werden. Bei der Hauptmahlzeit sollte immer etwas Gemüse und zwischendurch auch Obst, je nach Wunsch gereicht werden.

6. Besonderheiten bei Personen mit Demenz

Personen mit demenzbedingten Störungen sind oft nicht in der Lage, die Signale ihres Körpers wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren.

Sie erkennen ihr Hunger- oder Durstgefühl nicht.

Oft wissen sie nicht, ob sie schon gegessen oder getrunken haben.

Zudem verlieren sie möglicherweise die Fähigkeit zu benennen, was sie gerne essen würden und warum sie bestimmte Speisen und Getränke ablehnen.

Innere Unruhe, leichte Ablenkbarkeit und Bewegungsdrang können am Essen hindern.

Manchmal wird eine begonnene Mahlzeit unvermittelt abgebrochen oder vergessen.

Zusätzliche Maßnahmen

- Getränke und auch Speisen können nach entsprechender Vorliebe gesüßt werden.
- Fettreiches Essen wird oft bevorzugt
- Speisen sollten nicht zu heiß serviert werden, da bei demenziell Erkrankten häufig das Wärmeempfinden gestört ist.
- Kräftige Farben von Speisen und Getränken erleichtern der erkrankten Person das Erkennen.
- Gemeinsame Mahlzeiten vermitteln Sicherheit, Ruhe und stimulieren den Appetit
- Der Erkrankte sollte, soweit wie möglich, in die Mahlzeitenzubereitung einbezogen werden.
- Demenzerkrankte Personen sind meist morgens aktiver, konzentrierter und in einer besseren psychischen Verfassung. Sie können zum Frühstück deutlich mehr essen.
- Demenzkranke können durch gleichzeitiges Ansprechen mehrerer Sinnesorgane auf die bevorstehende Mahlzeit aufmerksam gemacht werden. Damit kann der Appetit geweckt werden.



Wie behalte ich den Überblick?

Wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihr Angehöriger die für ihn erforderliche Menge isst und trinkt, können Sie die bereits genannten Trinkpläne nutzen oder in Protokollen festhalten, was und wann er es zu sich genommen hat und ob Probleme auftreten. So kann die Sozialstation oder der Arzt gezielt helfen.

Wenn alles nicht hilft?

Sollte es trotz aller Bemühungen nicht möglich sein, Ihren Angehörigen angemessen mit Nahrung oder Flüssigkeit zu versorgen, sollten Sie sich auch hier mit Ihrer Sozialstation oder Ihrem Arzt austauschen, welche Maßnahmen erforderlich sind.

Sorgen Sie auch für sich und schaffen Sie sich einen Ausgleich z. B. durch Sport, Hobbies usw., damit Sie die verantwortungsvolle Aufgabe, die Sie übernommen haben, nicht überfordert und Sie auch weiterhin eine gute Lebensqualität haben.

**Scheuen sie sich nicht uns anzurufen!
Auch bei den anderen Leistungen, die wir ihnen anbieten
können. Wir sind für sie da:**

- **Pflegedienstleistung und Teamleitung
Für den Bereich Molbergen
Frau Elisabeth Bunten
Tel.: 04472/950191**
- **Teamleitung für den Bereich Essen
Frau Inge Kessen
Tel.: 04472/950167**
- **Teamleitung für den Bereich Lastrup
Frau Birgit Kötter
Tel.: 04472/950108**

Weiterhin ist es auch möglich uns folgendermaßen zu
erreichen:

St. - Elisabeth - Str. 14, 49688 Lastrup

Büro/ Verwaltung: 04472 - 950190

Fax: 04472 - 950192

Geschäftsführer Herr Suing: 04472/950-118

Homepage : www.sozialstation-essen-lastrup-molbergen.de



„Den Menschen in seiner Würde schützen“

Sozialstation
Essen-Lastrup-Molbergen
gem. GmbH