

Wenn Leib und Seele nicht mehr essen wollen



Das Durstempfinden älterer Menschen lässt nach. Deshalb immer wieder Getränke anbieten. Denn: Rund 1,5 Liter sollten pro Tag getrunken werden.

Ihr Absender: siehe Rückseite



Sage und Schreibe

Wie gefällt Ihnen **Gepflegt zu Hause**? Welche Informationen sind für Sie besonders interessant? Was fehlt Ihnen in dieser Ausgabe? Ihre Meinung ist für uns wichtig. Und: Nennen Sie uns Ihr Wunschthema für die nächste Ausgabe. Durch Ihre Ideen und Anregungen werden wir noch besser.

Das Essen wird im Alter oft als mühselig empfunden. Der Geschmackssinn lässt nach, durch Krankheit oder Medikamente haben viele alte Menschen Probleme beim Schlucken und Kauen. So entsteht leicht eine Mangelernährung. Wer als pflegender Angehöriger die Zusammenhänge kennt, kann erfolgreich gegensteuern.

Ein köstlicher Duft aus der Küche regt den Appetit an und der schön gedeckte Tisch weckt die Vorfreude auf ein gutes Essen. Einladend angerichtet kommt die Mahlzeit auf den Tisch und der erste Bissen bestätigt: Dieses Essen ist ein Genuss. Was für viele Menschen in jüngeren Jahren eine Lust ist, kann im Alter zur Last werden. Viele Faktoren tragen dazu bei, dass alte oder kranke Menschen keine rechte Lust mehr am Essen verspüren. Das kann langfristig dazu

Blutdruck, die Gefahr an Diabetes zu erkranken nimmt zu, ebenso wie die Wahrscheinlichkeit einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden. Zwischen dem 25. und 75. Lebensjahr nimmt die tägliche Energiemenge, die der Körper braucht, ab. Bei Männern um 400 und bei Frauen um 200 Kalorien. Der Bedarf an Nährstoffen bleibt aber genauso hoch wie in jüngeren Jahren. Das bedeutet, dass die notwendigen Nährstoffe in kleineren Nahrungsmengen enthalten sein müssen

Auch wenn Kauen und Schlucken Mühe machen

Genussvoll essen

- Setzen Sie sich zum Essen aufrecht hin.
- Trinken Sie zu den Mahlzeiten, nehmen Sie reichlich Soße zu Fleisch, Fisch und Gemüse; essen Sie häufiger Suppen oder Eintöpfe (bei Schluckstörungen püriert).
- Bereiten Sie feste Lebensmittel so vor, dass Sie sie gut essen können: Brot ohne Rinde, Obst ohne Schale, gerieben oder püriert, Brot in Milch oder Eintöpfe tunken.
- Ergänzen Sie die Nahrung eventuell mit Multivitaminsäften und Nährstoffsupplementen.
- Und ganz wichtig: Gestalten Sie die Mahlzeiten attraktiv!

Quelle: DGE

führen, dass sie nicht mehr genügend Nähr- und Mineralstoffe aufnehmen und an Gewicht verlieren. Das beeinträchtigt wiederum die Gesundheit und kann weitere Krankheiten begünstigen, die den Appetit noch weiter hemmen. Ein Teufelskreis.

Wenn es um Ernährung geht, kann man allerdings nicht pauschal von alten Menschen sprechen. Die Ernährungsprobleme der „jungen Senioren“ bis etwa 70 Jahre unterscheiden sich nämlich kaum von denen berufstätiger Erwachsener: zu viel und zu fett, oft in Kombination mit zu wenig Bewegung führt zu Übergewicht und im schlimmsten Fall zu Fettleibigkeit. Als Folge steigt häufig der

oder anders ausgedrückt, die Lebensmittel müssen eine hohe Nährstoffdichte haben.



**Besonders wichtig:
viel trinken**

Durch ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung als „junger“ alter Mensch ist es möglich, ersten Ernährungsproblemen im höheren Alter vorzubeugen. Der oben erwähnte Schlaganfall führt beispielsweise in vielen Fällen zu Schluckstö-



rungen, die das Essen sehr mühselig machen. Aber auch andere, weitaus weniger gravierende Probleme können das Kauen und Schlucken beeinträchtigen. Dazu gehören schmerzende oder fehlende Zähne und schlecht sitzende Prothesen. Wenn Gaumen und Zahnfleisch durch eine Prothese großflächig abgedeckt sind, sind das gesamte Mundgefühl und der Geschmackssinn erheblich eingeschränkt. Darüber hinaus wird im Alter nicht mehr so viel Speichel produziert. Dann ist der Mund trocken, es kommt leicht zu Entzündungen und das Kauen fällt schwer. Zusätzlich können Medikamente die Trockenheit im Mund noch verstärken. Es ist wichtig, die Ursache für Schluck- und Kaubeschwerden zu erkennen. Dann können Sie als pflegender Angehöriger richtig reagieren: Beheben Sie mithilfe des Arztes die Ursache, lassen Sie eine Zahnbehandlung durchführen oder stellen Sie die Medikation um. Durch Trinken oder Lutschen von sauren Drops kann der Speichelfluss angeregt werden. Würzen Sie die Speisen aromatisch und vielseitig. Zusätzlich können Sie die Lust am Essen steigern, indem Sie die Zubereitung den Bedürfnissen anpassen, beispielsweise die Zutaten klein schneiden, fein raspeln oder pürieren. Bieten Sie immer wieder Getränke an, denn auch das Durstempfinden älterer Menschen lässt nach. Rund 1,5 Liter sollten pro Tag getrunken werden. „Viele alte Menschen sind nur deshalb verwirrt, weil sie unter Wasser-

Gesund ernähren im Alter

Mindestmengen, die Senioren täglich essen sollten

- 1 warme Mahlzeit
- 1 Portion Obst
- 1 Portion Gemüse oder Salat
- 1 Glas Milch und Joghurt, Quark oder Käse
- 1 Scheibe Vollkorn- oder Vollkornschrotbrot
- 1,5 Liter Flüssigkeit (Säfte, Mineralwasser, Suppe, Tee, Kaffee)
- 1 Stück Fleisch, Fisch oder Eier

Im Rahmen der Initiative „fit im Alter“ bietet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. ausführliches Info-Material zu allen Ernährungsfragen im Alter. Zu beziehen über: DGE e.V., Godesberger Allee 18, 53175 Bonn, Telefon 0228/3776-860, www.fitimalter-dge.de

Quelle: DGE



mangel leiden“, sagt Esther Schnur, Expertin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Nicht verwunderlich, stellt man sich vor, dass ein zwei- bis viertägiger kompletter Verzicht auf Flüssigkeit zum Tod führt.

Fingerfood für demenzkranke Menschen

Ganz besondere Anforderungen werden an Angehörige gestellt, die ältere demenzerkrankte Menschen pflegen. In vielen Fällen führt Demenz zu einem starken Bewegungsdrang und Unruhe. Auch zum Essen bleiben die Menschen oft nicht am Tisch sitzen. Dadurch kann der Energiebedarf enorm steigen. Gleichzeitig geht das Gespür für Hunger und Sättigung verloren: Manche fühlen sich immer satt, andere haben dauernd Hunger.

Probieren Sie aus, die Mahlzeiten als „Fingerfood“ anzubieten. Die Portionen sollten ein oder zwei Bissen groß sein und so eine entsprechende Konsistenz haben, dass sie ohne Messer und Gabel gegessen werden können, beispielsweise Frikadellen, das Brot zum Frühstück als zusammengeklappte Stulle oder in Würfel geschnittener Kuchen. Bei Patienten, die es nicht am Tisch hält, kann auch „Eat by walking“ weiterhelfen: Stellen Sie Zwischenmahlzeiten bereit, bei denen der demenzerkrankte Mensch sozusagen im Vorbeigehen zugreifen kann.



Wenn es um Ernährung geht

Ihre Sozialstation unterstützt Sie durch

- Ernährungs-Beratung
- Einkaufs-Service
- Vorratshaltung organisieren und Einkaufslisten schreiben
- Kochen und zubereiten der Mahlzeiten
- Essen auf Rädern

Unser Service für Sie

Mangelernährung – erkennen und vermeiden

In dem Leitfaden für Angehörige geht es um die Ursachen und Folgen einer Mangelernährung, um Alarmsignale eines beginnenden Nährstoffmangels, um Appetitlosigkeit und was sich dagegen machen lässt. Ratschläge für Angehörige und Kontaktadressen runden die Informationen ab. Herausgeber der Broschüre ist die Deutschen Seniorenliga, Bonn.



► **Senden Sie uns diesen Abschnitt einfach zu. Wir bringen Ihnen die Broschüre dann ins Haus.**

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

Plz _____

Ort _____

Telefon _____