

### Wenn nicht mit Messer und Gabel gegessen werden kann

- Richten Sie das Essen in kleinen Portionen an
- Es gibt spezielle Bestecke, Tassen und andere Hilfsmittel
- Das Essen sollte nicht heiß, klein, groß, klebrig oder krümelig sein
- Verteilen Sie kleine Happen zum Knabbern an verschiedenen Stellen in der Wohnung
- Bieten Sie häufiger Zwischenmahlzeiten an

### Bei Schluckstörungen

- Pürieren Sie die Kost
- Flüssige Speisen und Getränke mit speziellen, pulverförmigen Verdickungsmitteln (z.B. Thickenup, Quick und Dick, Thick & Easy, Clinutren, Reisflocken) andicken
- Breikost aus Instantprodukten herstellen

Wir hoffen, wir konnten Ihnen ein paar Anregungen geben

**Denken Sie bitte immer daran:**

**ES IST NICHT WICHTIG, WIE GE-  
GESSEN WIRD, SONDERN DASS  
GEGESSEN WIRD**

### Hilfe und Beratung

Ausführliche Beratung und fachgerechte Anleitung erhalten Sie von Ihrer



**Sozialstation  
und  
Ihrer Pflegefachkraft**

**Wir sind für Sie da**

**Caritas-Sozialstation  
Flörsheim/Hochheim  
Grabenstr. 21  
65439 Flörsheim  
06145-928210**

**Mail:**

[info.sst-floersheim@caritas-main-taunus.de](mailto:info.sst-floersheim@caritas-main-taunus.de)



**CHRISTLICH SOZIAL ENGAGIERT**

## Sozialstation



**Patienten-  
Information**

**Ernährung  
im Alter**

## Patienten-Info

### Mangelernährung

- Der Mangel an Flüssigkeit, Kalorien, Eiweiß, Vitaminen und Spurenelementen wie Zink und Eisen ist ein Risikofaktor
- Mangelernährung führt zu einem reduzierten Allgemeinzustand, Mattigkeit, Abgeschlagenheit und Schwäche
- Die Mobilität des Patienten sinkt
- Bei schon vorhandenen Wunden, wie z.B. Dekubitus, verzögert sich die Wundheilung

### Exsikkose (Austrocknung)

- Patienten in reduziertem Allgemeinzustand trinken häufig zu wenig
- Der Flüssigkeitsmangel im Körper führt zur Austrocknung der Haut und der Organe
- Die geistigen Fähigkeiten des Patienten können eingeschränkt werden
- Häufig sind die Patienten eingetrübt und artikulieren sich in ungewöhnlicher Art und Weise

## Patienten-Info

## Patienten-Info

### Ursachen

- Appetitlosigkeit, Übelkeit, verändertes Geschmackempfinden
- Kau- und Schluckstörungen, schlechter Zahnstatus
- Nebenwirkung von Medikamenten
- Krankheiten (akut und chronisch)
- Schmerzen
- Depression, Angst, Einsamkeit
- Verwirrtheit

### Pflegende Angehörige können einen bedeutenden Beitrag zur Verhinderung leisten

#### Formel für die tägliche Trinkmenge:

z.B. eine Person wiegt 100kg:  
für die ersten 10kg pro kg 100ml = 1000ml Flüssigkeit  
Für die zweiten 10kg pro kg 50ml = 500ml Flüssigkeit  
für jedes weitere kg 15ml pro kg (80kg) = 1200ml = 2700ml Trinkmenge total pro Tag

Die Trinkmenge erhöht sich ab 38° Körpertemperatur pro 0,1° um zusätzlich 100ml Flüssigkeit, also bei 38,5° um 500ml

## Patienten-Info

## Patienten-Info

### Tipps und Tricks

- Speisen frisch zubereiten, mehrmaliges Aufwärmen zerstört die Vitamine
- Ergänzen Sie „Essen auf Rädern“ mit frischem Obst und/oder Salat
- Setzen Sie sich beim Essen hin
- Täglich Obst und/oder Gemüse essen
- Essen Sie in Gemeinschaft, wenn möglich
- Essen Sie, auf was sie Lust haben, gut gewürzt und mit frischen Kräutern
- Bei Kau- oder Schluckproblemen sprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Zahnarzt
- Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre und Ruhe beim Essen
- Führen Sie ein Ernährungstagebuch
- Nehmen 4 - 5 kleine, statt 3 großen Mahlzeiten zu sich
- Speisen mit Sahne oder Crème fraiche anreichern
- Benutzen Sie Vollmilch oder Sahnequark
- Sparen Sie nicht mit pflanzlichen Ölen (z.B. Rapsöl, Olivenöl) beim Kochen
- Speisen nicht pürieren, nur zerkleinern, getrennt anrichten, das Auge isst mit
- Trinken Sie mindestens 1,5 - 2l Flüssigkeit (nach Absprache mit Ihrem Hausarzt)
- Statt Mineralwasser besser Malzbier oder Säfte trinken
- Bei Schluckproblemen Lebensmittel und Getränke andicken
- Nahrungsergänzungsmittel vom Hausarzt empfehlen lassen
- Essen Sie 2x in der Woche Fisch, 1 - 2x vegetarisch, 2 - 3x Fleisch

## Patienten-Info