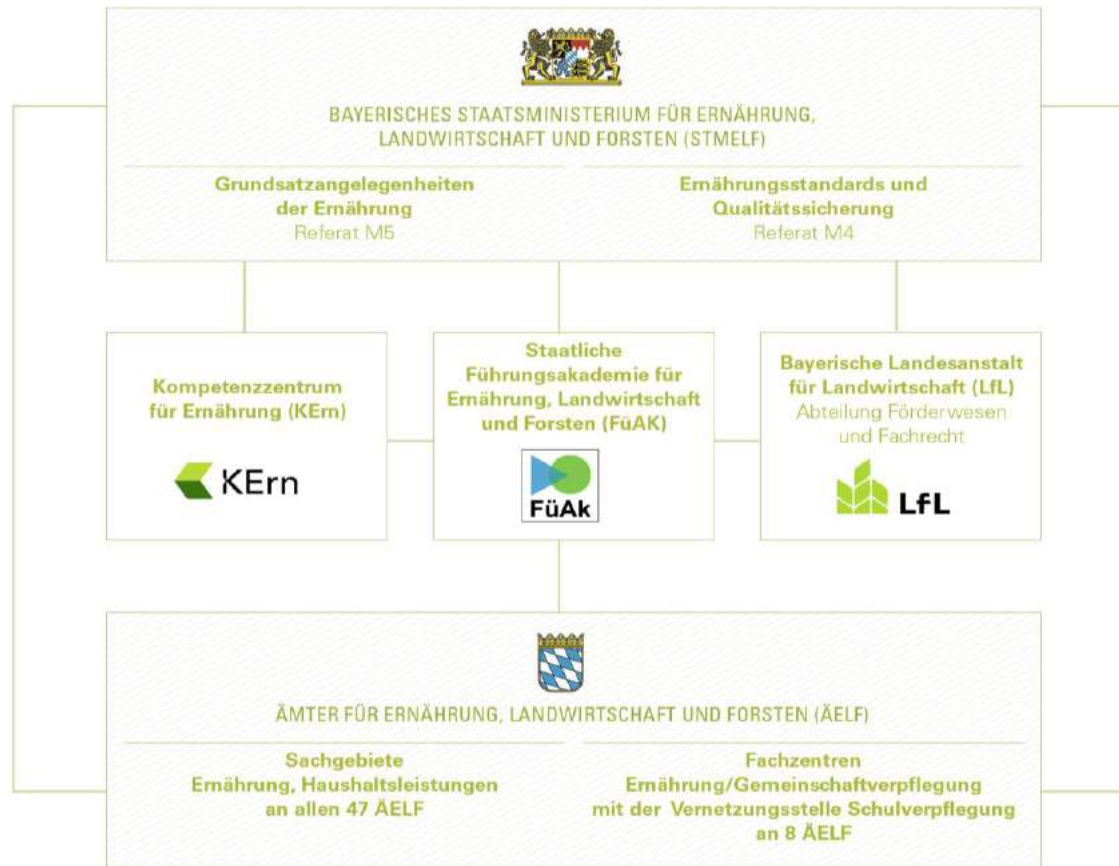


Fachtagung ambulant betreute Wohngemeinschaften

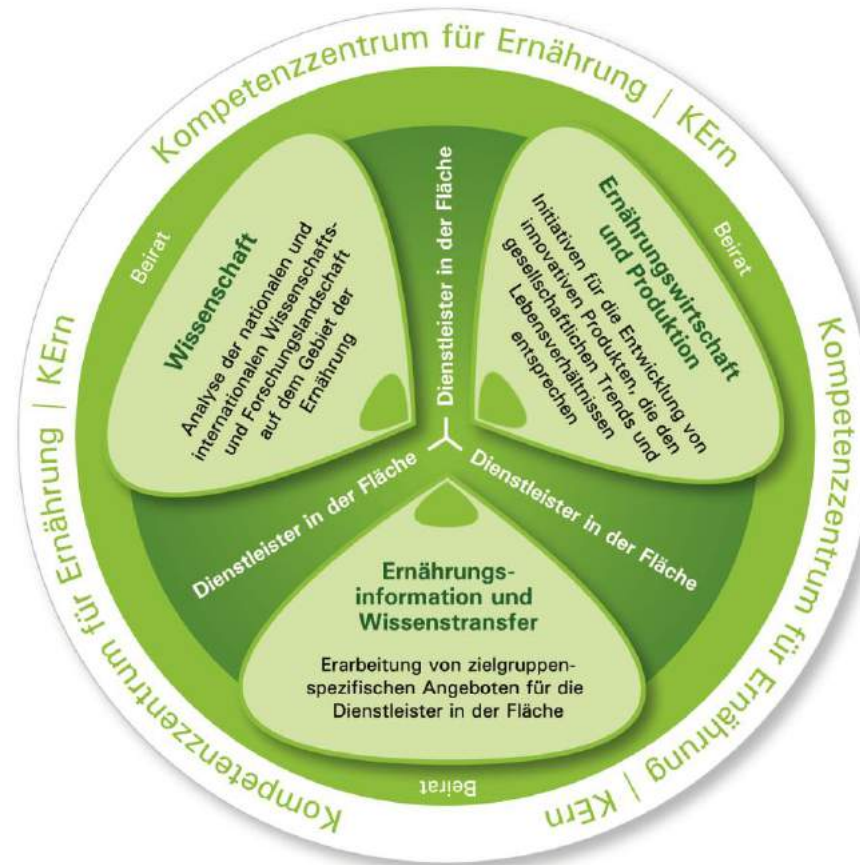
Speisenplanung und Ernährung bei Pflegebedarf und Demenz

Josefine Oberst

KErn – Kompetenzzentrum für Ernährung



Struktur KErn



Im Alter - der Körper verändert sich...

- die **Fettmasse** nimmt zu
- die **Muskel-** und **Knochenmasse** nimmt ab
- das **Durstgefühl** lässt nach
- die **Sinne** werden schwächer
- **Verdauungsprobleme** sind häufiger
- die **Bewegung** wird meist weniger

Eine bewusste Ernährung wird immer wichtiger!



Der Körper verändert sich...

Der Energiebedarf sinkt, der Nährstoffbedarf bleibt gleich!



Dadurch...

kann leichter **Übergewicht** entstehen,
die **Nährstoff-Zufuhr zu gering** sein!

Der Körper verändert sich...

Der Energiebedarf sinkt...

Richtwerte für die Energiezufuhr*:

Altersgruppe	Frauen (kcal/d)	Männer (kcal/d)
25 bis < 51 Jahre	1900	2400
51 bis < 65 Jahre	1800	2200
65 Jahre und älter	1600	2000

Abnahme des Energiebedarfs um ø 300 bis 400 kcal pro Tag = eine kleinere Mahlzeit!

*bei geringer körperlicher Aktivität (PAL 1,4)



Der Körper verändert sich...

Nährstoffdichte Lebensmittel!

- Gemüse, Obst und Salat, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, fettarmes Fleisch und fettarme Wurstwaren, Fisch und pflanzliche Öle

Eher selten:

- Fettreiche tierische Lebensmittel, Fertiggerichte, Süßes, Knabbereien, Gebäck und Kuchen

Solange wie möglich: täglich bewegen!

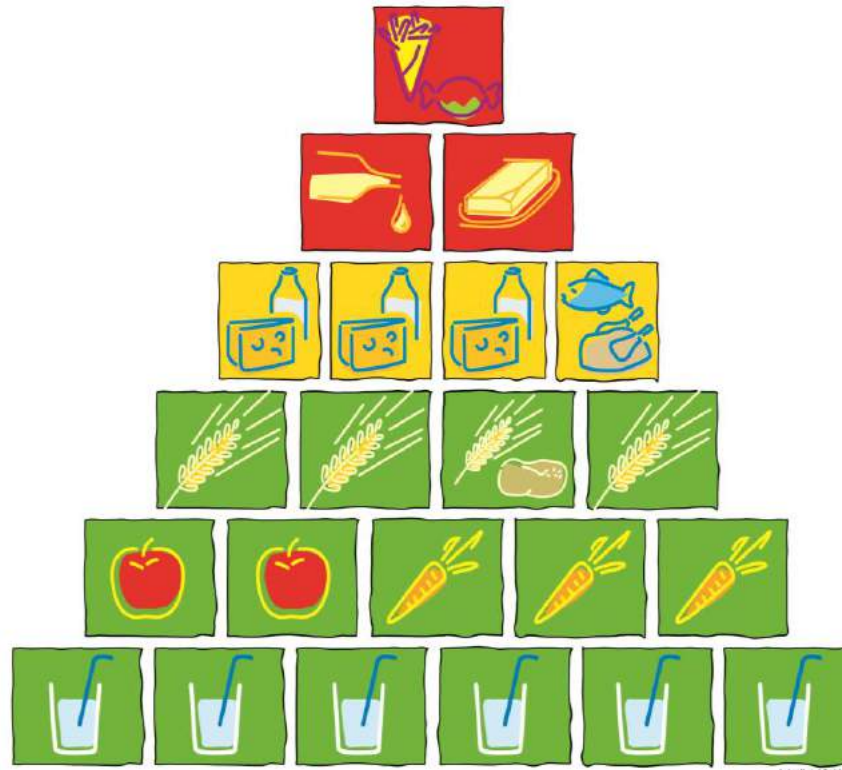
- So steigern Sie den Energieverbrauch



Genussvoll und bewusst essen...



Die aid-Ernährungspyramide



©aid infodienst, www.aid.de, Idee: S. Mannhardt





Wasser ist...

- Bestandteil aller Zellen & Körperflüssigkeiten
- Transport- und Lösungsmittel für Nährstoffe
- Quellmittel für die Nahrung
- wichtig für eine konstante Körpertemperatur

... lebensnotwendig!





Etwa 1,5 Liter über den Tag verteilt trinken

→ 6 Portionen (= z.B. 6 Gläser oder Tassen à 250 ml)

Besonders empfehlenswert:

- Mineral-/Leitungswasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser)
- Wasser mit Minze, Orangen- oder Zitronenscheiben „aufpeppen“





Am besten „5 am Tag“!

Täglich **3 Portionen Gemüse** und **2 Portionen Obst**:

■ **Z.B. 1 Birne, 1 Tomate, 2 Hand voll Blattsalat, 1 Hand voll Trauben, 1 Karotte**

- Gemüse und Obst: Zu jeder Mahlzeit!
- Gedünstetes Gemüse ist oft besser verträglich als rohes!
- Kräuter und Gewürze erhöhen die Bekömmlichkeit!
- Ein Glas Saft kann eine Portion Gemüse oder Obst ersetzen!





Obst und Gemüse...

- machen satt
- wirken verdauungsfördernd
- enthalten wenig Energie
- liefern wichtige Nährstoffe
- bringen Farbe ins Essen





„Kalorienarme Sattmacher“

Am besten **4 Portionen am Tag** wie z.B.

- **1 Portion Haferflocken, 1 Portion Teigwaren, 2 Portionen Brot**

Vorteile von Vollkornprodukten:

- kräftiger Geschmack
- sättigen besser und wirken verdauungsfördernd
- liefern mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe





Knochenstark gegen Osteoporose

Täglich **3 Portionen** fettarme Milchprodukte

→ z.B. 1 Glas Milch + 2 Scheiben Käse

Positive Wirkungen:

- liefern wertvolles Eiweiß, Calcium und Vitamine
- sind verdauungsfördernd
- können zur Osteoporose-Vorbeugung beitragen





Genuss in Maßen

Täglich entweder **1 Portion** Fisch, Fleisch, Wurst oder Ei

→ bei Fleisch und Wurstwaren: **fettarme Varianten** bevorzugen

Wertvolle Inhaltsstoffe:

- B-Vitamine
- Eisen, Zink und Jod
- Omega-3-Fettsäuren (v.a. in Seefisch wie Hering, Lachs und Makrele)





Wie viel „sichtbares Fett“ darf’s täglich sein?

1,5 - 2 Esslöffel (ca. 20 g)

pflanzliches Öl für die Zubereitung

1,5 - 2 Esslöffel (ca. 20 g)

Butter oder Margarine als Streichfett





Pflanzliche Öle vor tierischen Fetten!

- wertvoll sind u.a. Raps-, Walnuss- oder Leinöl
- liefern ungesättigte Fettsäuren
- bieten geschmackliche Vielfalt
- sind vielseitig einsetzbar
- **„Tierische Ausnahme“:**
Auch fetter Fisch (Makrele, Lachs, Hering) liefert wertvolle Fettsäuren!
- **Vorsicht bei „versteckten Fetten“** in fetter Wurst und fettem Käse, Fertigprodukten, Knabbereien und Gebäck



Fit im Alltag durch Bewegung!

Wunderpille“ Bewegung...

- steigert die **Lebenserwartung**
- beugt der Entstehung vieler **Krankheiten** vor
- wirkt **Alterungsprozessen** entgegen
- kann vor **Demenz** schützen
- steigert das **Wohlbefinden**
- erhält die **Selbstständigkeit**

... und das in jedem Alter!



Einschränkungen im Alter

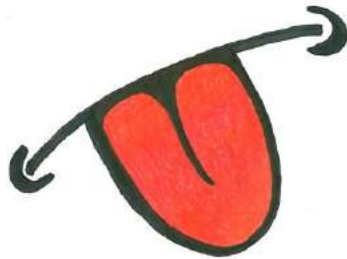


Potentiell erschwerende Faktoren des Alters

- Reduktion des Energiebedarfs bei gleichen (oder erhöhtem) Nährstoffbedarf
- Reduktion von Hunger- und Durstgefühl
- Schmerzen, Medikamente, andere Krankheiten, Depression
- Emotionale und Soziale Belastungen
- Reduktion der Sinneswahrnehmung:
 - Geschmack
 - Geruch
 - Tastgefühl
 - Gehör
 - Sehkraft



Geschmacks- und Geruchssinn werden schwächer



Was tun wenn
es nach nichts
mehr
schmeckt?



Sehfähigkeit



Die richtige
Sehhilfe?



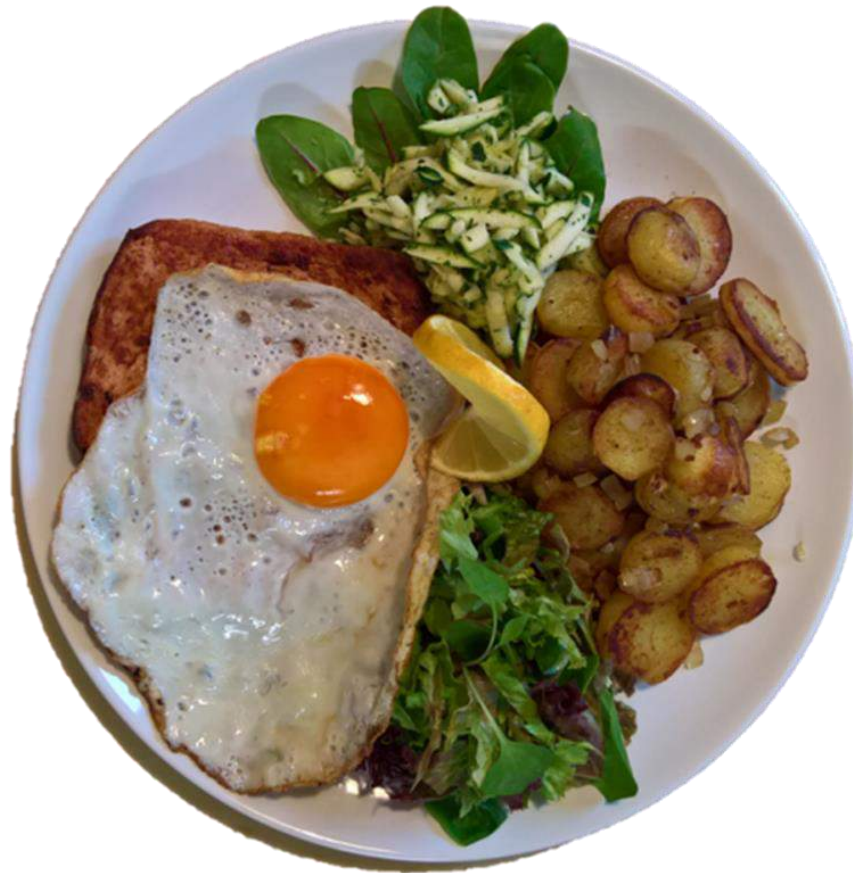
Sehfähigkeit



Die richtige
Sehhilfe!



Übersichtliche Portionen



Reduzierter Appetit



Zusätzliche Einschränkungen durch Demenz

Kognitive Störungen:

- Gedächtnisschwächen (z. B. Agnosie)
- eingeschränktes Orientierungs-, Erinnerungs- und Wahrnehmungsvermögen (z. B. Apraxie)
- Sprachfindungsstörungen

Affektive Störungen:

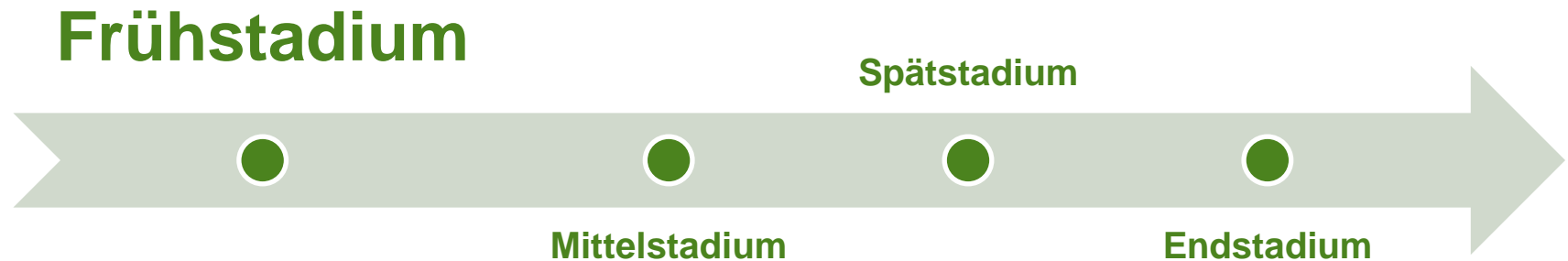
- Depression, Angst
- Unruhe
- Verhaltensänderungen: Reizbarkeit, Aggressivität

Motorische Störungen:

- Einschränkungen der Beweglichkeit/Muskulatur, Stürze, Inkontinenz



Einfluss auf das Ernährungsverhalten



Störung bei Zubereitung und Beschaffung.



Einfluss auf das Ernährungsverhalten



Beginnende unzureichende (oder übermäßige) Nahrungsaufnahme infolge zunehmender Apraxie im Umgang mit Besteck, Agnosie der Nahrung und des Hungers.



Apraxie im Umgang mit Besteck



Einfluss auf das Ernährungsverhalten



Unzureichende Nahrungszufuhr infolge Agnosie des Hungers und der Nahrung.

Menschen sind auf geduldige Hilfestellung angewiesen.



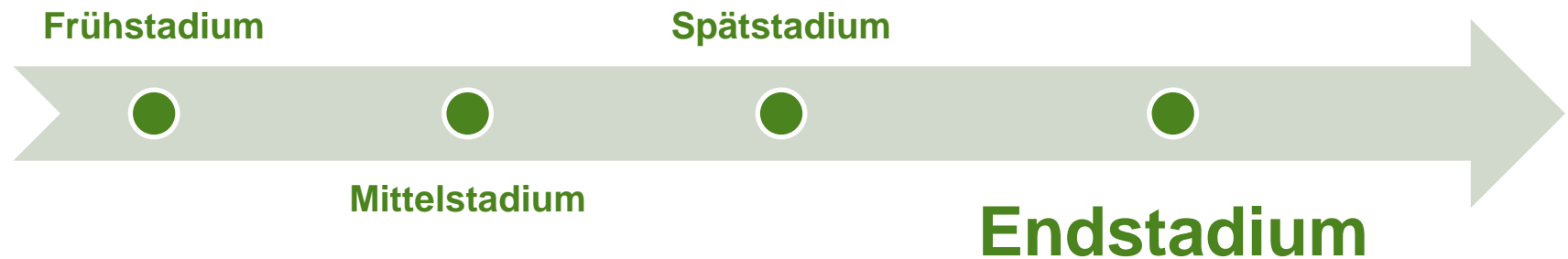
Geduldige Hilfe nötig



Wunschkost möglichst vollwertig gestalten



Einfluss auf das Ernährungsverhalten



Unzureichende Nahrungszufuhr infolge Schluckstörungen,
Agnosie des Hungers und des Umgangs mit Nahrung.



Bilder können bei der Speisenauswahl helfen



Farben und klare Konturen helfen Speisen / Getränke zu erkennen



Fazit

- Ältere Menschen, insbesondere mit Demenz, haben grundsätzlich ein erhöhtes Risiko für Mangelernährung und Dehydration.
- Betroffene können sich nicht anpassen, d.h. die Umwelt muss ihnen bestmöglich angepasst werden!
- Im Verlauf einer Demenzerkrankung können sich Vorlieben und Abneigungen stark verändern.
- Fast alle Speisen können bei entsprechender Anpassung der Portionsgröße und der Konsistenz als Fingerfood angeboten werden.
- Präferenz für „ungewöhnliche“ Geschmacksrichtungen bzw. -kompositionen (z.B. gesüßtes Fleisch) soll nachgegeben werden.



Worauf kommt es an?

- ✓ **Täglich Gemüse und Obst:**
Genuss mit Nährstoff-Plus!
- ✓ **Ausreichend trinken:**
Wasser als Tagesbegleiter!
- ✓ **Reichlich Getreideprodukte:**
Am besten aus dem vollen Korn!
- ✓ **Täglich fettarme Milchprodukte:**
Für starke Knochen!



Worauf kommt es an?

- ✓ **1 x wöchentlich fetten Fisch:**
Stark für Herz und Kreislauf!
- ✓ **Pflanzliches Öl vor tierischem Fett:**
Für geschmeidige Gefäße!
- ✓ **Täglich an die frische Luft:**
Hält die Knochen fit!
- ✓ **In Schwung bleiben:**
Wer rastet der rostet!



Ernährungsinformation und Wissenstransfer

KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung

Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach

Telefon: 09221/40782-43

Fax: 09221/40782-99

Josefine.Oberst@KErn.bayern.de

www.KErn.bayern.de

