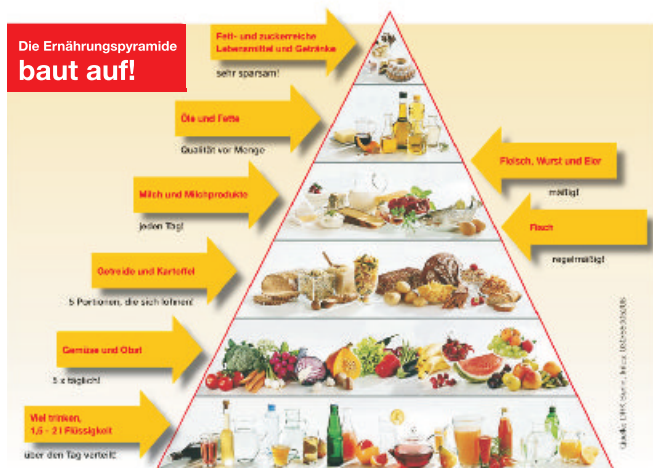


Die bekannte Ernährungspyramide sollte als Grundlage gelten

Kreisverband Ostallgäu



Prophylaxe gegen Nahrungs- und Flüssigkeitsmangel

Faktoren - Kennzeichen - Maßnahmen



Wir hoffen, Ihnen mit diesem Merkblatt hilfreiche Informationen gegeben zu haben.

Altenhilfe und Gesundheitsförderung BRK Kreisverband Ostallgäu

Beethovenstr. 2
87616 Marktoberdorf

Telefon: 08342 / 96 69-0
E-Mail: info@kvostallgaeu.brk.de
Internet: www.brk-ostallgaeu.de

Prophylaxe gegen Nahrungs- und Flüssigkeitsmangel

Wichtige Informationen für Betroffene und Angehörige

Dieses Informationsblatt soll Ihnen Kenntnisse von Faktoren vermitteln, die das Auftreten von Nahrungs- und Flüssigkeitsmangel beeinflussen. Darüber hinaus möchten wir Ihnen Maßnahmen zur Vermeidung von Ernährungsmangel aufzeigen.

Allgemeine Informationen

"Ein anhaltendes Defizit an Energie und / oder Nährstoffen im Sinne einer negativen Bilanz zwischen Aufnahme und Bedarf mit Konsequenzen und Einbußen für Ernährungszustand, physiologische Funktionen und Gesundheitszustand" (Def. Nationaler Expertenstandard DNQP)

Der Energiebedarf und die Menge der verzehrten Nahrung nehmen mit steigendem Alter ab. Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt jedoch gleich. Seniorengerechte Ernährung sollte daher eine erhöhte Nährstoffdichte aufweisen, d.h. auf ein geringeres Energievolumen sollten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß kommen.

Wichtige Einflussfaktoren

- Akute und chronische Krankheiten
- Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Demenz, Depression
- Mobilitätsstörungen, Immobilität
- Schluck- und Kaustörungen
- Mund- und Zahnstatus
- Einsamkeit und Isolation, fehlendes soziales Netz
- Ungünstiges Versorgungs- und Infrastruktur
- Schmerzen
- nachlassende Sinneswahrnehmung
- Einkommen, finanzielle Situation, Hilfsangebote

Kennzeichen bei Nahrungs- und Flüssigkeitsmangel

Äußerer Eindruck

z.B. zu weit gewordene Kleidung, tief liegende Augen, unabsichtlicher Gewichtsverlust, plötzliche Verwirrtheit, trockene Schleimhäute, konzentrierter Urin.

Auffällig geringe Ess- und/oder Trinkmenge

z.B. Beobachtung oder Vermutung, dass Speisen und/oder Getränke nicht oder nicht vollständig verzehrt werden.

Erhöhter Nährstoff-/ Flüssigkeitsbedarf und Verluste

z.B. Hyperaktivität, Stresssituationen, Krankheit, Fieber, Diarrhö, Erbrechen, Blutverlust, offene Wunden, stark geheizte Räume und Sommerhitze

Prophylaktische Maßnahmen

- regelmäßiger Zahnarztbesuch
- Mundpflege und -hygiene
- Hilfe beim Einkauf und zubereiten der Mahlzeiten
- evtl. "Essen auf Rädern"
- Gesellschaft beim Essen, Zuwendung
- angemessene Darreichungsform / Konsistenz
- Absprache mit dem Arzt zur evtl. Reduktion der Medikation / Anordnung Logopädie, Hilfsmittel, Zusatznahrung, PEG
- Förderung der Mobilität
- Aufforderung zum Essen / Trinken
- Unterstützung beim Essen / Trinken, z.B. durch Ess- und Schlucktraining
- Individuelle Verhaltensweisen zulassen
- Speisen gut würzen
- Kostformen (Diabetes, ...) beachten
- "Das Auge isst mit" - Farben einsetzen