

## Was Sie selbst tun können

- Regelmäßige körperliche Aktivität wie z.B. ein täglicher Spaziergang
- Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme
- Ausgewogene Ernährung; altersgerecht, abwechslungsreich und vielseitig
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den ganzen Tag verteilt
- Regelmäßiger Zahnarztbesuch
- Regelmäßige Überprüfung des Körpergewichtes

## Mindestmengen pro Tag

- eine warme Mahlzeit
- eine Portion Obst
- eine Portion Gemüse oder Salat (möglichst zubereitet mit Walnussöl)
- zwei Portionen Milchprodukte (Joghurt, Quark, Käse, Milch)
- eine Scheibe Vollkornbrot
- eine Portion Sättigungsbeilage (Reis, Kartoffeln)
- mehrmals pro Woche eine Portion Fleisch, Fisch oder Ei
- täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit (Mineralwasser, Schorlen, Säfte, Suppe, Tee),

Wenn Ihnen der Arzt nichts anderes gesagt hat...

## Kontakt



0173 - 479 62 31



Moorblick 43  
25746 Heide



[kontakt@pflegeberatung-klinckhamer.de](mailto:kontakt@pflegeberatung-klinckhamer.de)



[www.pflegeberatung-klinckhamer.de](http://www.pflegeberatung-klinckhamer.de)

**Informationsbröschüre**

**Ernährung und  
Flüssigkeitszufuhr**

# Ernährung

Der Zusammenhang zwischen Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährung ist allgemein bekannt, dennoch findet eine ausgewogene und angemessene Ernährung alter Menschen häufig nicht zufriedenstellend statt.

## Was ist eine Mangelernährung

- Eine unzureichende Energiezufuhr (Unterernährung), etwa durch Hungern (in Industrieländern häufig Anorexia nervosa), sowie durch Krankheiten, die die Nährstoffaufnahme bzw. die Verstoffwechslung behindern (z.B. Morbus Crohn, Diabetes mellitus).
- Eine ausreichende Energiezufuhr, aber ein Mangel an Proteinen, Vitaminen und/oder Mineralien, etwa durch eine sehr einseitige Ernährung ohne frisches Obst und Gemüse (Mangelernährung).



Quelle: [www.pqsg.de](http://www.pqsg.de)

## Beeinflussbare Risikofaktoren

- Appetitlosigkeit
- Fehlendes Durstgefühl
- Schwierigkeiten beim Schlucken und Kauen
- Schlechter Mund- und Zahnstatus
- Zahnlosigkeit (kein Gebiss)
- Einnahme von vielen Medikamenten (Multimedikation)
- Schwierigkeiten beim Zubereiten einer warmen Mahlzeit
- Sehbeeinträchtigungen, Riech- und Sprechstörungen
- Zunahme körperlicher Schwäche
- Immobilität
- Mangelndes Wissen über altersgerechte Ernährung
- Psycho-soziale Einschränkungen (wie z.B. Depressionen, Mangel an sozialen Kontakten, Wahnvorstellungen etc.)
- Ungeeignete Umgebungsfaktoren (wie z.B. Unterbrechung der Mahlzeit, unangenehme Gerüche, keine flexiblen Essenszeiten, mangelnde Unterstützung, fehlende Hilfsmittel)

Das Risiko einer Mangelernährung steigt mit der Anzahl der vorliegenden Risikofaktoren.

Neben religiösen und kulturellen Gründen gibt es medizinische Ursachen für eine Fehl- und Mangelernährung, die nicht beeinflusst werden können. Hierzu zählen u.a. Krebserkrankungen.

## Dehydration

Bei einer Dehydratation kommt es zu einem übermäßigen Wasserverlust aus Körpergeweben und zu einer gleichzeitigen Störung im Elektrolythaushalt.

Besonders bei älteren Menschen spielt das verminderte Durstgefühl eine wesentliche Rolle, da es dadurch auch zu einer verminderten Flüssigkeitsaufnahme kommt.

### Symptome einer Dehydratation können sein:

- vermehrter Durst
- Blutdruckabfall, Pulsfrequenzanstieg
- Abgeschlagenheit
- Schwäche / Schwindel
- Immobilität und Dekubitus
- Obstipation
- trockene Schleimhäute, Mundtrockenheit
- reduzierte Harnmenge, Urin stark konzentriert und stark riechend
- verminderte Wahrnehmungsfähigkeit / Verwirrheitszustände
- Thrombosen, Lungenembolie
- Elektrolytentgleisungen mit Krampfanfällen
- Gewichtsverlust
- stehende Hautfalte
- Anstieg von Harnstoff und Kreatinin