



# Wegweiser Ernährung im Alter

Mangelernährung erkennen,  
vorbeugen und vermeiden

... für Hamburg!



Arbeiter-Samariter-Bund

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Essen und Trinken sind menschliche Grundbedürfnisse, an die das Alter neue Anforderungen stellt. Im Verlauf des Alterungsprozesses verändern sich die Lebensweise und der Körper, was wiederum unsere Ess- und Trinkgewohnheiten beeinflusst. Hier gibt es jedoch große individuelle Unterschiede. Essen ist maßgeblich für die Lebensqualität des Menschen und schafft Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Es gibt eine Vielzahl von Gesundheitsrisiken und Erkrankungen, bei denen die richtige Ernährung von großer Bedeutung ist. Dazu gehören zum Beispiel die besonderen Anforderungen an die Ernährung bei Diabetes oder beim krankheitsbedingten Übergewicht. Bitte denken Sie daran, bei Anzeichen von Fehl- und Mangelernährung zügig Hilfe in Anspruch zu nehmen und Ihren Arzt zu informieren.

Diese Broschüre richtet sich sowohl an Menschen, die im höheren Lebensalter und insbesondere bei Erkrankungen selbst Probleme bei ihrer Ernährung wahrnehmen oder diesen vorbeugen wollen, als auch an deren Angehörige. Letzteren kommt bei der Sicherung einer dem Alter und der jeweiligen Situation entsprechenden Ernährung eine wichtige Rolle zu, denn häufig kennen sie die Gewohnheiten und Vorlieben des Betroffenen und nehmen Veränderungen zeitnah wahr.

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Ausgewogene Ernährung .....  | 4  |
| ■ Mangelernährung vorbeugen und vermeiden  |    |
| ■ Wie kann eine Mangelernährung erkannt werden?  |    |
| Unzureichende Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme .....   | 9  |
| ■ Gründe und Hinweise  |    |
| ■ Beeinträchtigung der Kaufunktion, Zahn- oder Prothesenprobleme, Probleme mit der Mundschleimhaut |    |
| ■ Schluckstörungen   |    |
| ■ Störungen des Magen-Darm-Systems   |    |
| ■ Beeinträchtigungen der Sehfähigkeit, des Geruchs- und Geschmacksinns, des Hörens und Tastens     |    |
| ■ Reduziertes Hungergefühl, verringertes Durstgefühl   |    |
| ■ Nebenwirkungen von Medikamenten  |    |
| ■ Schmerzen, Depression und psychische Belastungen   |    |
| ■ Angst vor unwillkürlichem Harnverlust  |    |
| Das Umfeld und seine Bedeutung .....   | 15 |
| ■ Esssituation   |    |
| ■ Essenszeit   |    |
| ■ Hilfsmittel  |    |
| ■ Beziehungsgestaltung   |    |
| ■ Erhöhter Bedarf  |    |

## Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nach Möglichkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für Angehörige aller Geschlechter.

## Ausgewogene Ernährung

### Mangelernährung vorbeugen und vermeiden

Die Bedürfnisse in Bezug auf die Ernährung sind individuell verschieden. Wichtig ist eine ausgewogene Mischung von gesunden Nahrungsmitteln. Aber auch eine ausreichende Trinkmenge von ca. 1,5 Litern täglich ist wichtig, wenn keine Herz-, Nieren- oder Lebererkrankungen vorliegen. Eine bestehende ärztlich verordnete Trinkmengenbegrenzung ist zu beachten. Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung werden Übergewicht und Mangelernährung vermieden und die körper-

liche und geistige Leistung sowie das Wohlbefinden gefördert. Dabei bedeutet ausgewogen: regelmäßig und ausreichend in der Menge sowie an den körperlichen Energie- und Nährstoffbedarf und die individuellen Bedürfnisse angepasst. Gesunde Ernährung heißt: viel frisches Obst und Gemüse sowie regelmäßig, aber nicht täglich, Fleisch und Fisch.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat auf der Grundlage von umfangreichen wissenschaftlichen Erkenntnissen 10 Regeln für eine gesunde und

ausgewogene Ernährung formuliert. Diese werden nachfolgend vorgestellt und haben ausdrücklich den Charakter einer Empfehlung, wenn keine die Ernährung betreffenden Einschränkungen oder Erkrankungen vorliegen und die körperliche Aktivität normal ist.

Die aufgeführten Empfehlungen enthalten alle Nahrungsbestandteile, die lebenswichtig sind und eine ausgewogene Ernährung mit Vitaminen und Ballaststoffen, Fetten, Mineralstoffen, Spurenelementen und Wasser sichern können. Die Empfehlungen richten sich an Menschen jedes Alters.\*



### 1. Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

### 2. Gemüse und Obst: nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse. Gemüse und Obst versorgen Sie reich-

lich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-, Kreislauf- und andere Erkrankungen.

### 3. Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

\*Die hier veröffentlichten Texte der 10 Regeln der DGE stehen honorarfrei zum Abdruck in unveränderter Form zur Verfügung. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn.



#### 4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche. Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

#### 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

#### 6. Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzrei-



cher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen. Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann anreichert mit Jod und Fluorid.

#### 7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert. Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von

Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

#### 8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln. Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

#### 9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

#### 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie zum Beispiel öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren. Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördert Ihre Gesundheit und hilft Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.



## Wie kann eine Mangelernährung erkannt werden?

Im Alter verringert sich im Allgemeinen der Energiebedarf des Körpers durch die Abnahme von Muskelmasse und den Anstieg des Körperfetts. Zusätzlich nimmt im Alter oft der Appetit ab, häufig aufgrund von Zahnverlust, Medikamentennebenwirkungen und der Abnahme von Geschmacksknospen in der Mundschleimhaut. Gleichzeitig steigt das Risiko, dass die Nahrungs- und Trinkmengen zu gering sind und die Zusammensetzung der aufgenommenen Nahrung nicht dem tatsächlichen Bedarf entspricht.

Die Auswirkungen von Mangelernährung lassen sich als Negativspirale nachvollziehbar beschreiben, denn Ernährung und Gesundheitszustand beeinflussen sich gegenseitig. Folgen einer Mangelernährung können sein:

- Abnahme der Muskelkraft,
- eingeschränkte Bewegungsfähigkeit,
- erhöhtes Sturzrisiko,
- erhöhte Infektanfälligkeit,
- Haut-/Schleimhautdefekte,
- neurologische und kognitive Beeinträchtigungen.

Wird nicht rechtzeitig auf die ernährungsbedingten Veränderungen reagiert, so können massive



gesundheitliche Einschränkungen folgen. Denn wenn wichtige Nahrungsbestandteile in zu geringer Menge vorhanden sind, fehlen sie bei der Krankheitsabwehr. Die altersbedingte Abnahme von Appetit und Trinkbedürfnis verstärkt im Krankheitsfall wiederum das Ernährungsdefizit. Um Veränderungen zu erkennen, sollten Sie regelmäßig Ihr Gewicht kontrollieren.

Die Zufuhr von genügend Flüssigkeit ist mindestens genauso wichtig wie eine ausgewogene Nahrungsaufnahme. Wenn ein Mensch zu wenig trinkt, hat dies weitreichende körperliche Folgen. Ein anhaltender Flüssigkeitsmangel kann zu Kopfschmerzen und Verstopfung, Unruhe und Verwirrtheit oder zu ausgeprägter Schläfrigkeit (Lethargie) führen.

Flüssigkeitsmangel kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Die Trinkmenge sollte insbesondere dann beobachtet werden, wenn eine Herz-, Leber- oder Nierenerkrankung vorliegt. Diese Krankheiten erfordern ggf. eine bestimmte Trinkmenge sowie unter gewissen Umständen auch eine spezielle Ernährung. Sprechen Sie Ihren Hausarzt auf eine gezielte Ernährungsberatung für Ihre Erkrankung an.

**Zur Einschätzung der tatsächlichen Trinkmenge kann ein Trinkprotokoll angelegt werden. Zählen Sie dafür einfach, wie viele Gläser Sie am Tag und in der Nacht trinken.**

## Unzureichende Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme

### Gründe und Hinweise

Die Ursachen für eine unzureichende Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme sind sehr individuell und vielfältig. Sie können in dem betroffenen Menschen selbst begründet sein oder durch Faktoren außerhalb seiner Person verursacht werden. Wir stellen Ihnen häufige Gründe für Fehl- und Mangelernährung vor und geben Hinweise, wie Sie damit umgehen können.

**Beeinträchtigung der Kaufunktion, Zahn- oder Prothesenprobleme, Probleme mit der Mundschleimhaut**  
Aufgrund von schlecht sitzenden Prothesen, Zahnschäden oder Er-

krankungen im Mundraum, zum Beispiel Entzündungen, kann es zu Kauproblemen oder Schmerzen beim Essen kommen, die zu einer Reduzierung der Nahrungsaufnahme führen.





**Hinweise:**

- Der Mundraum sollte regelmäßig auf Entzündungszeichen (wie Schwellung, Rötung, Schmerzen) kontrolliert werden. Bei Verdacht auf eine Entzündung sollte der Hausarzt oder Zahnarzt hinzugezogen werden, um im Bedarfsfall eine Behandlung einzuleiten.
- Achten Sie darauf, dass die Zahnprothese vor dem Essen eingesetzt wird und optimal passt. Beachten Sie, dass eine Zahnprothese schon nach kurzer Zeit des Nichttragens oder bei massiven Gewichtsschwankungen unter Umständen nicht mehr richtig sitzt und dadurch Druckstellen entstehen können. In diesem Fall sollte die Prothese durch den Zahnarzt wieder angepasst werden.
- Suchen Sie bei Zahn- und Prothesenproblemen zügig einen Zahnarzt auf.

**Schluckstörungen**

Aus Angst vor dem Verschlucken oder bei Schluckstörungen infolge von Erkrankungen schränken Betroffene häufig die Nahrungsaufnahme ein oder vermeiden Speisen bzw. Getränke.

**Hinweise:**

- Überprüfen Sie, ob die Konsistenz der Nahrungsmittel dem individuellen Bedarf entspricht.

- Ist die Nahrung schlecht zu kauen oder zu schlucken, so können diese Lebensmittel auch püriert oder passiert werden. Einzelne Bestandteile der Mahlzeit sollten aber unterscheidbar bleiben und getrennt verarbeitet werden, sodass sie durch Geruch und Farbe erkennbar sind.
- Nahrungsmittel (einschließlich Getränke), die zu flüssig sind, können mit Dickungsmittel aus der Apotheke ange dickt werden.
- Zum Essen und Trinken sollte eine aufrechte Sitzposition eingenommen werden.
- Sprechen Sie bei Schluckproblemen Ihren Arzt und Logopäden an, um gemeinsam Maßnahmen zur Erleichterung der Beschwerden zu planen.



- Trinknahrung kann nützlich sein, um den individuellen Nährstoff- und Energiebedarf ausreichend zu decken.
- Um die individuellen Bedarfe zu errechnen, kann ein Ernährungsberater/eine Ernährungsfachkraft zu Rate gezogen werden.

**Störungen des Magen-Darm-Systems**

Bei bestehenden Verdauungsproblemen, Sodbrennen, Übelkeit und/oder Blähungen kann die Nahrungsaufnahme als unangenehm empfunden werden. In der Folge kann es sein, dass nicht ausreichend gegessen und getrunken wird.

**Hinweise:**

- Ziehen Sie einen Arzt hinzu, um die Ursache der Verdauungsprobleme, zum Beispiel Nebenwirkungen von Medikamenten, ermitteln und behandeln zu lassen.
- Ziehen Sie einen Ernährungsberater/eine Ernährungsfachkraft zu Rate, um einen individuell angepassten Essensplan zu erstellen.
- Versuchen Sie, sehr schwer verdauliche und blähende Nahrungsmittel zu vermeiden. Dazu gehören Frittiertes, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Milch und Milchprodukte.
- Unterstützen Sie Ihren Verdauungsprozess z.B. mit Kräutertee zwischen den Mahlzeiten.



- Versuchen Sie, auf übermäßige Kohlensäure in Getränken zu verzichten.
- Versuchen Sie, langsam zu essen und gut zu kauen.

Benachrichtigen Sie bei anhaltenden Beschwerden wie Bauchschmerzen, Erbrechen, einer harten Bauchdecke oder Blut im Stuhlgang umgehend einen Arzt!

**Beeinträchtigungen der Sehfähigkeit, des Geruchs- und Geschmacksinns, des Hörens und Tastens**

Voraussetzung für eine ausreichende Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme ist, dass Sinnesinformationen (Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten) aufgenommen und normal verarbeitet werden.

Dies ist wichtig, damit Speisen und Getränke richtig wahrgenommen werden, und um Risiken und Gefahren etwa durch zu heiße oder verdorbene Lebensmittel richtig einschätzen zu können. Darüber hinaus vermitteln durch Speisen und Getränke hervorgerufene Sinneseindrücke auch Gefühle, die wiederum das Wohlbefinden beeinflussen. Eine Beeinträchtigung der Sinneswahrnehmung wirkt sich nachteilig auf die Lebensqualität aus.

#### Hinweise:

- Holen Sie sich bei bestehenden Sinnesbeeinträchtigungen ärztliche Hilfe. Insbesondere bei Einschränkungen der Seh- und Hörfähigkeit ist der Einsatz von Hilfsmitteln möglich, um die Wahrnehmung zu verbessern. Veränderungen und Einschränkungen des Tastsinns können auf Erkrankungen der Nerven hinweisen. Auch in diesem Fall sollte zunächst eine ärztliche Begutachtung stattfinden, um die Behandlung von Grunderkrankungen einzuleiten.
- Bei einer Beeinträchtigung von Geruchs- und Geschmackssinn wird die Geschmacksrichtung „süß“ am besten wahrgenommen. Sie kann den Appetit anregen und wieder Lust aufs Essen machen.

- Frische Kräuter können bei der Geschmacksempfindung unterstützen.
- Bunte und/oder süße Getränke werden oft lieber getrunken als Wasser.



#### Reduziertes Hungergefühl, verringertes Durstgefühl

Mit zunehmendem Alter verringern sich meist Hunger- und Durstgefühl. Diese altersbedingten Veränderungen sind zwar ganz normal, aber es muss in jedem Fall sichergestellt werden, dass dadurch kein Ernährungsmangel oder ein Flüssigkeitsdefizit auftritt. Diese verringern die Widerstandsfähigkeit, was im Alter weitreichende Folgen haben kann.

#### Hinweise zur Erhöhung der Nahrungsmenge:

- Beim Vorliegen von Erkrankungen sollten die sich daraus ergebenden Veränderungen für Nahrungs- und Flüssigkeitsbedarf unbedingt ärztlich ermittelt werden. Essen und Getränke können auch außerhalb der geregelten Mahlzeiten angeboten werden.
- Der Appetit kann gefördert werden, wenn das Essen ansprechend aussieht und angerichtet wird.
- Die Atmosphäre ist beim Essen und Trinken auch von Bedeutung. Ein schön gedeckter Tisch und angenehme Gesellschaft können den Appetit aktivieren.

- Bei einer anhaltenden Appetitlosigkeit sollten Sie zeitnah Rücksprache mit Ihrem Arzt halten und mögliche Therapien wie zum Beispiel hochkalorische Kost abklären. Bei hochkalorischer Kost handelt es sich zum Beispiel um eine kalorienangereicherte Trinknahrung.
- Kalorienangereicherte Trinknahrung enthält eine Vielzahl an Mineralien, Vitaminen, Eiweißen und anderen Nährstoffen und kann ergänzend getrunken werden. Es stehen unterschiedliche Geschmacksrichtungen zur Verfügung.

#### Hinweise zur Erhöhung der Flüssigkeitsmenge:

- Zu allen Mahlzeiten sollten Getränke angeboten und bei Bedarf gereicht werden.
- Trinkrituale einführen, zum Beispiel „das Glas Wasser oder Saft direkt nach dem Aufwachen“, „das 11-Uhr-Getränk“, „der Nachmittagskaffee oder -tee“, „das Glas Wasser am Bett“ usw.
- Leere Gläser oder Becher immer wieder auffüllen. Auch hier gilt: Zu große Portionen können abschreckend wirken und führen nicht automatisch dazu, dass jemand mehr trinkt. Lieber öfter halbe Gläser reichen.
- Flüssigkeitshaltige Nahrungsmittel wie Suppe, Joghurt oder Obstkompott werden manchmal eher angenommen als Getränke.





## Das Umfeld und seine Bedeutung



- Bei Menschen, die sehr schwer zum Trinken zu bewegen sind, gilt der Grundsatz: Selbst weniger geeignete Getränke sind besser als gar kein Getränk.
- Um einen Überblick über die tatsächliche Trinkmenge zu erhalten, können Trinkprotokolle oder Aufzeichnungen über die aufgenommene Trinkmenge (Gläser oder Flaschen) hilfreich sein.

### Nebenwirkungen von Medikamenten

Einige Medikamente können zu Veränderungen des Geschmacksinns, des Appetits, zu Verdauungsproblemen, aber auch zu Antriebs- und Appetitlosigkeit führen.

#### Hinweis:

Sollten Sie nach der Einnahme eines Medikaments Veränderungen bei der Verdauung, dem Appetit oder Durstgefühl bemerken, kann es sich um Nebenwirkungen der Inhaltsstoffe handeln. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

### Schmerzen, Depression und psychische Belastungen

Appetit, das bedeutet Lust auf Essen und Genuss. Bei Appetitlosigkeit, auch Inappetenz genannt, ist dieses Bedürfnis verfliegen. Eine Appetitlosigkeit kann auch durch psychische Erkrankungen wie z.B. Depressionen oder familiäre bzw. partner-

schaftliche Probleme entstehen. In diesem Fall sollte die Grunderkrankung zügig von einem Hausarzt oder Facharzt behandelt werden.

### Angst vor unwillkürlichem Harnverlust

Die Furcht, häufig zur Toilette zu müssen und dies nicht rechtzeitig zu schaffen, kann dazu führen, dass Betroffene das Trinken einschränken.

#### Hinweise:

- Feste Toilettenzeiten können dazu beitragen, dass Betroffene die Angst vor unkontrolliertem Urinverlust verlieren und dann wieder mehr trinken. Bieten Sie regelmäßige Toilettengänge an.
- Weitere Informationen finden Sie in unserer Broschüre „Wegweiser Blasenschwäche“.



### Esssituation

Wird eine Situation, in der die Nahrungsaufnahme stattfindet, als unangenehm empfunden, kann dies zu einem reduzierten Ess- und Trinkbedürfnis führen. Gerüche, die Position beim Essen, die Helligkeit der Umgebung und das gemeinschaftliche Essen mit anderen sind Faktoren, die Esssituationen beeinflussen können. Auch die Beschaffenheit des Essens, die Temperatur und der Geschmack haben großen Einfluss auf die jeweilige Situation.

- Essen und Trinken sollten schmackhaft sein und Spaß machen. Berücksichtigen Sie individuelle Wünsche, Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen.
- Menge und Zubereitungsform

des Essens sollten dem Appetit der betroffenen Person entsprechen. Zu große Portionen können abschreckend wirken und zu einer Abwehrreaktion führen.

- Die Umgebung beim Essen und Trinken sollte anregend sein. Eine angenehme Atmosphäre, leckere Gerüche und optische Reize fördern den Appetit.
- Mundgerechte Häppchen, die sichtbar bereit stehen, regen zum Zugreifen an. In Stücke geschnittenes Obst wird leichter verzehrt.
- Achten Sie auf eine möglichst aufrechte Sitzposition während des Essens und Trinkens, sowohl auf dem Stuhl als auch im Bett.
- Es sollte ausreichend Zeit gegeben werden, um möglichst selbstständig zu essen.



## Essenszeit

Das individuelle Empfinden bei der Nahrungsaufnahme hängt davon ab, zu welcher Zeit das Essen stattfindet und ob Rituale eingehalten werden.

### Hinweise:

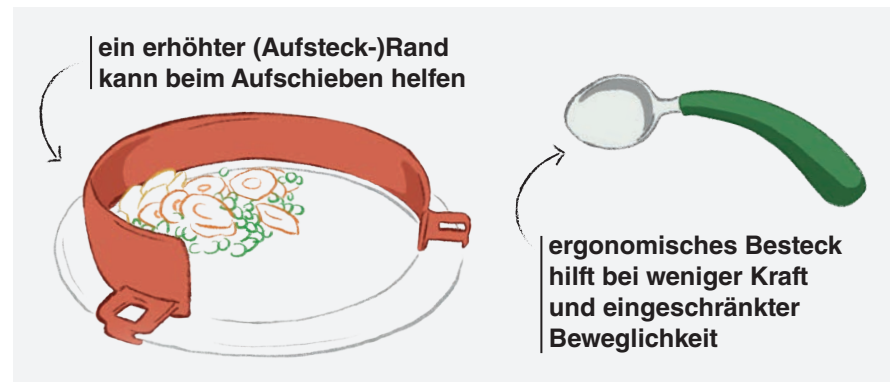
- Es kann sinnvoll sein, eine Essbiografie zu erstellen. Darin sollte festgehalten werden, welche Lebensmittel bevorzugt werden und welche noch nie geschmeckt haben. Auch gewohnte Rituale beim Essen und Trinken sollten beschrieben werden. Mit einer Essbiografie stehen diese Informationen auch dann zur Verfügung, wenn der Betroffene sich nicht mehr adäquat äußern kann.
- Bedenken Sie aber, dass sich der Geschmack im Verlauf des Lebens weiter verändern kann.

## Hilfsmittel

Das individuelle Empfinden bei der Nahrungsaufnahme hängt davon ab, ob eventuell benötigte Hilfsmittel verfügbar sind. Diese sollten ein Gefühl von Eigenständigkeit und Sicherheit geben. Das entsprechende Geschirr oder Besteck sollte daher unbedingt gemeinsam mit dem Betroffenen ausgewählt werden. Dabei ist auf den jeweiligen Grad der Beeinträchtigung zu achten. Eine ausführliche Beratung erhalten Sie zum Beispiel von Ihrer ASB-Pflegefachkraft oder im Sanitäts-Fachhandel

### Hinweise:

- Geschirr mit erhöhten Rändern kann dabei unterstützen, das Essen besser mit dem Besteck aufzunehmen.
- Standfestes Geschirr mit erhöhtem Rand sorgt für mehr Sicherheit beim Essen.



- Essgeschirr sollte nicht zu schwer sein, damit selbstständige Bewegungen und das Essen nicht eingeschränkt werden.
- Warmhalteteller und Thermogeschirr können bei pflegebedürftigen Menschen sinnvoll sein, da sie meist langsam essen.
- Für viele körperliche Beeinträchtigungen gibt es Hilfsmittel, die das selbstständige Essen und Trinken ermöglichen. Dazu gehören unter anderem spezielle Trinkbehälter oder -halme, Nasenausschnittbecher, ergonomisches Besteck oder Seniorengeschirr.
- Ziehen sie einen Ergotherapeuten und/oder bei Schluckstörungen einen Logopäden hinzu, um alle Möglichkeiten auszuschöpfen, die Hilfsmittel bieten. Dies kann besonders sinnvoll sein, wenn Hilfsmittel individuell angepasst werden müssen.

## Beziehungsgestaltung

Die Beziehung zu anderen Menschen hat einen Einfluss auf das Wohlbefinden und auf die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme.

### Hinweise:

- Essen und Trinken dienen nicht allein der Befriedigung körperlicher Bedürfnisse. Die Nahrungsaufnahme ist darüber hinaus ein soziales Geschehen.



Für viele Menschen ist es wichtig, in Gemeinschaft zu essen. Je nach den individuellen Bedürfnissen und abhängig von Situation und Ressourcen sollte die Möglichkeit geschaffen werden, gemeinsam mit anderen Menschen zu essen.

- Die Nahrungsaufnahme kann bei pflegebedürftigen alleinstehenden Menschen durchaus verbessert werden, wenn sie von Pflegekräften versorgt werden, die ihre Essens- und Getränkevorlieben kennen.

### Erhöhter Bedarf

Der Bedarf an Flüssigkeit, Nährstoffen oder Energie kann sich erhöhen, wenn Krankheiten vorliegen oder wenn Menschen – zum Beispiel im Zusammenhang mit geistigen Veränderungen wie Demenz – körperlich überaktiv werden.

Aufgrund von Krankheiten kann es durch Fieber mit starkem Schwitzen, Infektionen, offene Wunden, psychischen Stress, anhaltendes Erbrechen oder Durchfälle zu einem erhöhten Bedarf an Nahrung und Flüssigkeit kommen.

#### Hinweise:

- Bei Fieber oder starkem Schwitzen – auch hervorgerufen durch hohe Außen- oder Raumtemperaturen – sollte die Trinkmenge angepasst und entsprechend erhöht werden.
- Im Falle von Erkrankungen, die den Stoffwechsel belasten oder wenn dauerhaft zu geringe Nahrungsmengen aufgenommen werden, kann die Kost mit hochkalorischen Lebensmitteln wie Sahne oder Ergänzungskost, zum Beispiel „Aufbaunahrung“ aus der Apotheke, angereichert bzw. ergänzt werden.

- Hinzuziehen eines Ernährungsberaters/einer Ernährungsfachkraft, um die individuell sinnvolle Nahrungsmenge und Nahrungszusammensetzung festzulegen. Wenn eine Ernährungsfachkraft einbezogen wird, können Ihnen Kosten entstehen. Ob diese Kosten in Ihrem Fall von Ihrer Krankenkassen übernommen werden, können Sie dort erfragen.



#### Weiterführende Links und Hinweise:

##### Deutsche Adipositas Gesellschaft e. V. (DAG):

[www.adipositas-gesellschaft.de](http://www.adipositas-gesellschaft.de)

##### Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG):

[www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)

##### Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE):

[www.dge.de](http://www.dge.de)

##### Deutsche Krebsgesellschaft e. V.:

[www.krebsgesellschaft.de/basis-informationen-krebs-bewusst-leben-ernaehrung.html](http://www.krebsgesellschaft.de/basis-informationen-krebs-bewusst-leben-ernaehrung.html)

##### Verband für Ernährung und Diätetik e. V.:

[www.vfed.de](http://www.vfed.de)

##### Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. (2014):

Ernährung in der häuslichen Pflege Demenzkranker

##### Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2017):

Expertenstandard Ernährungsmanagement zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege. 1. Aktualisierung, Osnabrück

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, sprechen Sie uns gerne an.

#### Impressum:

##### Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund  
Deutschland e. V.  
Sülzburgstraße 140  
50937 Köln

V.i.S.d.P.

Ulrich Bauch

Telefon 0221/4 76 05-0

Telefax 0221/4 76 05-303

E-Mail: [info@asb.de](mailto:info@asb.de)

Internet: [www.asb.de](http://www.asb.de)

[www.facebook.com/asb.de](http://www.facebook.com/asb.de)

#### Bildnachweise:

Hannibal (Umschlag, S. 8, 9, 12, 13, 15, 17), A. Behrendt (S. 5),  
B. Bechtloff (S. 6, 10, 18),  
M. Ressel (S. 4),  
M. Nowak (S. 7),  
[stock.adobe.com:bernamoglu](http://stock.adobe.com:bernamoglu) (S. 11)

#### Text:

Referat Pflege, ASB-Bundesverband

#### Redaktion und Gestaltung:

Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, ASB-Bundesverband

© ASB Deutschland e. V., Januar 2020



## Alle Pflegeeinrichtungen auf einen Blick

### Sozialstation Altona

Woyrschweg 40  
22761 Hamburg  
Tel.: 040/35 96 87 91  
altona@asb-hamburg.de

### Sozialstation Barmbek

Barmbeker Markt 27  
22081 Hamburg  
Tel.: 040/29 17 09  
barmbek@asb-hamburg.de

### Sozialstation Bergedorf/ Lohbrügge

Lohbrügger Landstraße 26  
21031 Hamburg  
Tel.: 040/88 17 21 86  
bergedorf@asb-hamburg.de

### Sozialstation Bramfeld

Bramfelder Chaussee 296  
22177 Hamburg  
Tel.: 040/690 10 80  
bramfeld@asb-hamburg.de

### Wohn-Pflege- Gemeinschaft Ole Wisch

Tel. (040) 18 13 86 98  
sebastian.raasch@asb-hamburg.de

### Sozialstation Dulsberg

Dithmarscher Straße 32  
22049 Hamburg  
Tel.: 040/68 71 92  
dulsberg@asb-hamburg.de

### Wohn-Pflege-Gemeinschaft Hinschenfelde

Tel. (040) 18 13 86 98  
sebastian.raasch@asb-hamburg.de

### Sozialstation Eidelstedt/ Schnelsen

Johann-Schmidt-Straße 1  
22523 Hamburg  
Tel.: 040/570 89 67  
eidelstedt@asb-hamburg.de

### Sozialstation Elbgemeinden

Wedeler Landstraße 16  
22559 Hamburg  
Tel.: 040/81 82 40  
elbgemeinden@asb-hamburg.de

### Sozialstation Eimsbüttel/ Eppendorf

Arminiusstraße 19  
22525 Hamburg  
Tel.: 040/48 00 340  
eppendorf@asb-hamburg.de

### Sozialstation Finkenwerder

Butendeichsweg 2  
21129 Hamburg  
Tel.: 040/743 45 96  
finkenwerder@asb-hamburg.de

### Sozialstation Flottbek/ Osdorf

Osdorfer Landstraße 183  
22549 Hamburg  
Tel.: 040/58 96 85 63  
flottbek@asb-hamburg.de

### Sozialstation Hamm/Horn

Horner Landstraße 208  
22111 Hamburg  
Tel.: 040/21 99 70 70  
hamm@asb-hamburg.de

### Sozialstation Harburg

Heimfelder Straße 23  
21075 Hamburg  
Tel.: 040/52 98 24 39  
harburg@asb-hamburg.de

### Wohn-Pflege- Gemeinschaft Harburg

Tel. (040) 18 13 86 98  
sebastian.raasch@asb-hamburg.de

### Sozialstation Jenfeld/Tonndorf

Denksteinweg 32  
22043 Hamburg  
Tel.: 040/66 51 52  
jenfeld@asb-hamburg.de

### Sozialstation Niendorf

Tibarg 54  
22459 Hamburg  
Tel.: 040/589 34 18  
niendorf@asb-hamburg.de

### Sozialstation Nord

Langenhorner Markt 9, 2. Etage  
22415 Hamburg  
Tel.: 040/52 73 38 73  
nord@asb-hamburg.de

### Sozialstation Poppenbüttel

Moorhof 11  
22399 Hamburg  
Tel.: 040/60 82 49 79  
poppenbuettel@asb-hamburg.de

### Sozialstation Sasel/Walddörfer

Stadtbahnstraße 4a  
22393 Hamburg  
Tel.: 040/52 59 77 32  
sasel@asb-hamburg.de

### **Sozialstation Süderelbe**

Marktpassage 1  
21149 Hamburg  
Tel.: 040/701 70 93  
suederelbe@asb-hamburg.de

### **Tagespflege Eimsbüttel**

Langenfelder Damm 63  
22525 Hamburg  
Tel.: 040/540 67 53  
tp-eimsbuettel@asb-hamburg.de

### **Tagespflege Rissen**

Am Rissener Bahnhof 17  
22559 Hamburg  
Tel.: 040/411 11 21 05  
tp-rissen@asb-hamburg.de

### **Tagespflege Langenhorn**

Fibiger Straße 163  
22419 Hamburg  
Tel.: 040/18 13 86 98  
tp-langenhorn@asb-hamburg.de

### **Tagespflege Horn**

Bauerberg 2  
22111 Hamburg  
Tel.: 040/20 90 82 73  
tp-horn@asb-hamburg.de

### **Senioren- und Pflegeheim Lupine**

Lupinenweg 12  
22549 Hamburg  
Tel.: 040/833 98 - 3110  
lupine@asb-hamburg.de





**ASB Sozialeinrichtungen (Hamburg) GmbH**

Heidenkampsweg 81  
20097 Hamburg

Telefon: 040/83 39 82 45

E-Mail: [soziale-dienste@asb-hamburg.de](mailto:soziale-dienste@asb-hamburg.de)

Weitere Angebote des ASB Hamburg unter:

[www.asb-hamburg.de](http://www.asb-hamburg.de)

... für Hamburg!



Arbeiter-Samariter-Bund