

Sehr geehrte Klienten und Angehörige!

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Die geistige und auch körperliche Leistungsfähigkeit im Alter und auch die Lebensqualität werden entscheidend durch die Ernährung beeinflusst. Dabei ist nicht die Anzahl der Lebensjahre entscheidend. Viele ältere Menschen glauben, der Körper benötige im Alter nicht mehr so viele Nährstoffe. Das ist jedoch ein großer Irrtum. Führen wir dem Körper nicht ausreichend Nährstoffe zu, drohen Schwächestände sowie Störungen im Stoffwechsel mit ernsthaften Folgeerkrankungen. Zudem steigt das Risiko für Infekte.

Da jedoch mit zunehmendem Alter der Energieumsatz des Körpers sinkt, werden weniger von denjenigen Nährstoffen benötigt, aus denen der Körper Energie gewinnt. Das sind in erster Linie Kohlenhydrate und Fette.

Der Bedarf an Eiweiß, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen bleibt hingegen hoch oder steigt sogar an.

Im Alter können verschiedene Veränderungen auftreten, die das Essverhalten beeinträchtigen. Geruchs- und Geschmackssinn können nachlassen, und die Nahrungsaufnahme mit Kau-, Schluck- oder Verdauungsproblemen ist oft mehr Frust als Lust.

Auch der Zahnersatz kann das Geschmackempfinden beeinträchtigen, da das Gebiss die Mundschleimhaut zum größeren Teil abdeckt.

Häufig treten zusätzlich auch Kauprobleme auf, wenn die Prothese nicht richtig passt. Wenn diese Probleme zutreffen, bitten wir Sie, einen Zahnarzttermin zu organisieren. Ansonsten können wir mit einer entsprechenden Verarbeitung der Lebensmittel Abhilfe schaffen: Obst und Gemüse zerkleinern oder pürieren, Fleisch kleinschneiden oder pürieren, Rohkost fein raspeln.

Weichere Lebensmittel können härtere ersetzen, so beispielsweise Weich- oder Frischkäse den Schnittkäse. Kauprobleme, Schluckstörungen und abnehmendes Geschmackempfinden führen häufig zu Appetitlosigkeit und damit zum Gewichtsverlust. Damit dieser nicht unbemerkt bleibt, soll das Gewicht regelmäßig kontrolliert werden (z.B. monatlich).

Es besteht die Möglichkeit, die Nahrung anzureichern, um Untergewicht und Mangelernährung vorzubeugen. Wir informieren den Arzt, und beraten Sie auch bezüglich Zusatznahrung.

Wir möchten gemeinsam mit Ihnen in Erfahrung bringen, was Sie gerne essen, z.B. regionale oder saisonale Gerichte.

Uns interessiert aber auch, wie Sie die Mahlzeiten früher über den Tag verteilt haben, wann Sie gerne warm oder kalt essen. Aber auch Ihre Abneigungen und Unverträglichkeiten müssen wir wissen, damit wir uns darauf einstellen können. Essenszeiten sollen so gestaltet sein, dass Sie ausreichend Zeit haben, in Ruhe und mit Genuss zu essen. Das Essen in der Gesellschaft wird übrigens von vielen als appetitanregend erlebt.

Ein kurzer Abschnitt auch zum Thema Trinken:

Auch das Durstgefühl kann im Alter reduziert sein. Deshalb sollen auch Senioren 1,5 bis 2 Liter am Tag trinken. Da das Durstgefühl oft nicht vorhanden ist, kann es durch den Flüssigkeitsmangel schnell zu Kreislaufproblemen bis hin zur Verwirrtheit kommen. Es sollte nicht nur zwischen den Mahlzeiten getrunken werden, sondern auch dazu. Wir beraten Sie gerne auch zu geeigneten Getränken und berücksichtigen dabei Ihre bisherigen Gewohnheiten und Wünsche.

Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen!!!

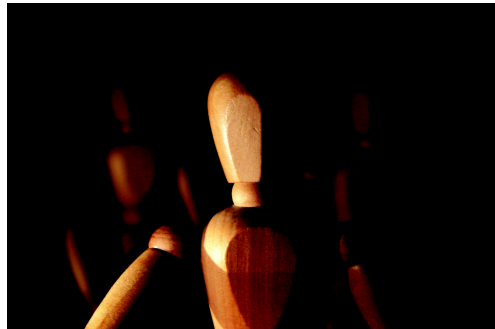
Sie wünschen eine Beratung?

Rufen sie uns gerne an!

Ihr Pflegedienst

Lippert...

...für Sie im Einsatz!



Telefon: 0591 / 807 40 99-0

Fax: 0591 / 6 76 74

Lindenstraße 1a. 49808 Lingen

martina.lippert@ewetel.net

www.pflegedienst-lingen.de

Kurzinformation



**Gesunde Ernährung
im Alter**