

„Ernährungsprobleme in der Pflege“



WAS DIE KÜCHE TUN KANN

Ernährungsprobleme im Alter

2

- Falsche Ernährungsgewohnheiten
- Fehlender Appetit
- Fehlender Geschmacks- und Geruchssinn
- Schlechter Zustand des Gebisses
- Erhöhter Vitamin- und Mineralstoffbedarf
- Schlechte Verdauung
- Vorhandensein von meist mehreren Erkrankungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Psychische Störungen, oftmals nicht offenkundig wahrnehmbar
- Soziale Isolation

Folgeerscheinungen

3

- **Mangelernährung:**

1. Vitamine
2. Mineralstoffe
3. Nährstoffe
4. Energie

- **Unterernährung:**

1. Gewichtsverlust
2. $\text{BMI} \geq 19$

Probleme in der Praxis

4

- Zeit und Kostendruck
- Wenig Einblick in die Aufgaben der jeweils anderen Abteilung
- Keine gemeinsamen Dienstbesprechungen
- Biografieerkenntnisse gelangen nicht zu den Mitarbeiter/Innen in der Küche
- Änderungsmitteilungen kommen nicht oder zu spät in die Küche
- Die Küche hat kaum Kontakt zu den Bewohnern

Finger Food

5

- Finger Food = die direkte Nahrungsaufnahme von der Hand in den Mund
- Finger Food ist für Personen, die an einer Demenz erkrankt sind oder eine gestörte Handmotorik aufweisen

Finger Food

6

- Soll der Voll- oder Leichten Kost angeglichen sein
- Soll gut mit den Händen gegessen werden können
- Ausreichende Kalorienversorgung
(3000-4000 kcal)
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Ggf. Substitution von Vitaminen und Mineralstoffen

Finger Food

7

- Bekannte und regionale Speisen
- Süße und fettreiche Speisen
- Verwendung energiereicher Zutaten
- Erkennbare Speisen – appetitlich angerichtet
- Größe der Speisen : 1-2 Bissen
- Konsistenz: fest zum greifen, gleichzeitig gut zu kauen

Finger Food

8



Finger Food

9



Pürierte Kost

10

- Sollte der Voll- oder Leichten Kost angeglichen sein
- Es können alle Speisen mit einem Mixer püriert werden
- Zur Sicherstellung der Nährstoffzufuhr muss entweder mit natürlichen Kalorien oder ggf. mit Ergänzungsprodukte oder Trinknahrung angereichert werden

Passierte Kost

11

- Sie ist für Personen mit Kau- und Schluckbeschwerden gedacht
- Sollte der Voll- oder Leichten Kost angeglichen sein
- Es dürfen keine Fasern oder Krümel mehr vorhanden sein
- Zur Sicherstellung der Nährstoffzufuhr muss entweder mit natürlichen Kalorien oder ggf. mit Ergänzungsprodukten oder Trinknahrung angereichert werden

Passierte Kost

12



Ernährungsvisite

13

- Beurteilung des Ernährungszustandes
- Individuelle Bedarfsermittlung
- Aufnahme, Auswertung der Ernährungsanamnese
- Erstellung eines individuellen Speiseplans/Diätplan
- Veranlassung der praktischen Umsetzung
- Rücksprache mit Pflegekräften
- Verlaufskontrolle
- Eventuelle Anpassung
- Dokumentation in der Krankengeschichte

Ernährungszustand/Status

14

- Der Ernährungszustand gibt Auskunft darüber, wie gut oder schlecht eine Person ernährt, d.h. mit Nährstoffen und Energie versorgt ist.
- Zur Ermittlung des Ernährungszustandes werden verschiedene Messungen durchgeführt:
 - I. Körpergröße
 - II. Körpergewicht
 - III. Hautfaltendicke
 - IV. Blut und Urinuntersuchungen

Individuelle Bedarfsermittlung

15

- Energie
- Eiweiß
- Fett
- Kohlenhydraten
- Flüssigkeit
- Vitaminen- und Mineralstoffe

Aufnahme, Auswertung der Ernährungsanamnese = Ernährungsprotokoll

16

- Erfassung von Art und Menge der von einer Person aufgenommenen Nahrung. Aus diesen Angaben kann die Zufuhr an Nährstoffen berechnet und außerdem eine Aussage über das Ernährungsverhalten (qualitativ oder quantitativ) getroffen werden.

Ernährungsprotokoll

17

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners -tag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 Semmel 20g Butter 20g Marmelade	1 Sch. Mischbrot 20 g Butter 20g Marmelade	1/2 Semmel 10 g Butter 10g Marmelade	1/2 Breze 10g Butter	_____	1/2 Semmel 10g Butter 1 Scheibe Salami	1 Scheibe Zopf 10g Butter 10g Marmelade
1/2 Vanille- pudding	1 Schoko- pudding	_____	1 Vanillepudding	_____	1 Erdbeerpudding	1 Schokopudding
1/2 Spargelcreme- suppe 2 EL Püree 3 EL Karotten- gemüse	1 Karottencreme- Suppe 100 g Schinken- Nudeln 3 EL Tomatensauce	1 Pfannkuchen 3 EL Sauerkirschen	1/2 Blumenkohl- Cremesuppe 1/2 Fleischküchle 3 EL Lauchgemüse 3 Kartoffeln	1/2 Nudelsuppe 1 Banane	1 Tomaten- suppe	1 Fläddlesuppe 1/2 Sauerbraten 1/2 Kartoffelknödel 3 EL Blaukraut
1 St. Käse- sahnetorte	1 St. Marmorkuchen	1 St. Erdbeerkuchen	_____	_____	2 St. Zitronenkuchen	1/2 St. Schwarzwälder- kirschtorte
1 Mischbrot 20g Butter 1 Sch. Emmentaler 1 Sch. Bierschinken	1 Weißwurst 1/2 Breze	1 Vollkornbrot 20 g Butter 2 Sch. Schinken 1 Tomate	3 EL Blumenkohl- cremesuppe	1/2 Nudelsuppe 1/2 Banane	1 Sch. Mischbrot 20 g Butter 2 Scheiben Gauda	1 1/2 Sch. Vollkornbrot 20 g Butter 2 Sch. Mortadella 1 Sch. Edamer
200 g Fruchtjoghurt	_____	100 g Fruchtjoghurt	_____	_____	200 g Fruchtjoghurt	_____

Leistungsumsatz - Berechnung

18

Der Leistungsumsatz wird mit Hilfe der so genannten PAL-Werte (Physical Activity Level) nach D-A-CH ermittelt

Dieser Wert bezeichnet den Quotienten aus Gesamtenergiebedarf und Grundumsatz und stellt somit ein Maß für die individuelle körperliche Aktivität einer Person dar.

Für die Berechnung des Energiebedarfs muss also der Grundumsatz mit dem jeweiligen PAL-Wert multipliziert werden.

Leistungsumsatz - Berechnung

19

ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise

1,2

alte, gebrechliche Menschen

ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität

1,4-1,5

Büroangestellte, Feinmechaniker

sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten

1,6-1,7

Laboranten, Kraftfahrer, Studenten, Fließbandarbeiter

Überwiegend gehende und stehende Arbeit

1,8-1,9

Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker

Körperlich anstrengende berufliche Arbeit

2,0-2,4

Bauarbeiter, Landwirte, Leistungssportler

Beispiel

20

- Frau A. ist 158 cm groß und ihr Ist Gewicht liegt bei 48,3 kg.
- Berechnung $48,3 \text{ kg} \times 24 \text{ Std.} \times 0,9 = 1043,28 \text{ kcal}$
(Grundumsatz)

10 Std. ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise
 $= 10 \times 1,2 \text{ PAL} = 12,00$

3 Std. sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher
Energieaufwand für gehende Tätigkeit $= 3 \times 1,6 = 4,80$

9 Std. schlaf $= 9 \times 0,95 \text{ PAL} = 8,55$

$$= 25,35 : 24 = 1,06 \text{ PAL}$$

- $1043,28 \times 1,06 = 1106 \text{ kcal / d}$
- BMI : 19 (Normalgewicht)

Auswertung des Ernährungsprotokolls

21

- Montag: ca. 1604 kcal
- Dienstag ca. 1750 kcal
- Mittwoch ca. 1073 kcal
- Donnerstag ca. 845 kcal
- Freitag: ca. 600 kcal
- Samstag ca. 1496 kcal
- Sonntag ca. 1398 kcal

($8766 : 7 = 1252 \text{ kcal}$)

Die Auswertung einer Woche hat ergeben, dass Frau A. ca 1252 kcal am Tag zu sich nimmt. Dies entspricht einer quantitativen Ernährung.

Es sollte aber darauf geachtet werden, dass Frau A. jeden Tag genügend Obst und Gemüse zu sich nimmt, damit auch eine qualitative Ernährung gewährleistet werden kann.

Erstellen eines Speise- oder Diätplans

22

- Kost soll den Richtlinien der DGE entsprechen
- Kost soll abwechslungsreich sein
- Sich an die Bedürfnisse der Person richten

10 Regeln der DGE

23

1. Vielseitig – aber nicht zu viel

Essen Sie möglichst viele verschiedene Lebensmittel – aber immer nur kleine Portionen

2. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Geizen Sie mit Fett. Verwenden Sie vor allem ungehärtete Pflanzenfette und Pflanzenöle. Denken Sie an die versteckten Fette in Wurst und Käse – wählen Sie fettarme Produkte. Bevorzugen Sie fettsparende Garmethoden.

3. Würzig – aber nicht zu salzig

Gehen Sie mit Salz sparsam um. Es soll lediglich den Eigengeschmack der Speisen hervorheben, aber nicht übertönen. Schmecken Sie erst mit Kräutern und Gewürzen ab und salzen Sie danach.

4. Wenig süßes

Gönnen Sie sich Süßes nur als seltenen Genuß. Verwenden Sie Zucker sparsam wie ein Gewürz. Achten Sie auf den Zuckergehalt von Getränken und Gebäck.

5. Viel Vollkornprodukte

Essen Sie täglich Vollkornbrot, aber selten Brot und Brötchen aus weißem Mehl. Probieren Sie auch Vollkornnudeln, Naturreis und Müsli aus Flocken oder geschrotetem Getreide.

10 Regeln der DGE

24

6. Reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst

Bringen Sie je nach Angebot der Jahreszeit täglich Gemüse, Obst und Salate auf den Tisch. Essen Sie Gemüse öfter roh. Kartoffeln sind keine Dickmacher und können mehrmals pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

7. Wenig tierisches Eiweiß

Verzichten Sie öfters auf eine Fleisch- und Wurstmahlzeit. Diese Lebensmittel enthalten unerwünschte Stoffe, zum Beispiel Purine und Cholesterin, außerdem häufig zu viel Fett. Fisch und Milchprodukte liefern auch reichlich hochwertiges Eiweiß. Pflanzliches Eiweiß aus Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse ist eine wichtige Ergänzung zum tierischen Eiweiß.

8. Trinken mit Verstand

Trinken Sie reichlich. Aber denken Sie daran: Alkohol und zuckerhaltige Getränke wie Cola oder Limonade sind keine geeigneten Durstlöscher. Sie liefern zum Teil viel Energie und tragen damit zum Entstehen von Übergewicht bei.

9. Öfters kleine Mahlzeiten

Essen Sie lieber fünf kleine als drei große Portionen am Tag. So bleibt Ihre Leistungskurve stabiler. Bei langen Pausen zwischen den Mahlzeiten kommt es zu Leistungstiefs. Wer stundenlang nichts isst, verspürt zudem leicht Heißhunger und isst dann vielleicht mehr, als er eigentlich wollte.

10. Schmackhaft und schonend zubereitet

Garen Sie kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett. Zum Beispiel: Fleisch und Fisch grillen oder in Alufolie garen und auf kalorienträchtige Panade verzichten. Gemüse dünsten und statt mit dicken Mehlsößen mit viel Kräutern anrichten. Salatdressings öfter mit Joghurt statt mit Mayonnaise zubereiten.