

**Essen und
Trinken –
auch im Alter
ein Genuss**

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Arbeiter-Samariter-Bund

Liebe Leserin, lieber Leser,

Vorbeugen ist besser als Heilen. Gemäß dieser Devise möchte der ASB-Pflegedienst Ihnen und Ihren Angehörigen mit dieser Broschüre Tipps zum richtigen Essen und Trinken im Alter geben. Durch eine ausgewogene Ernährung können Sie Mangelernährung vermeiden und sich die Freude am Essen und Trinken erhalten.

Was verändert sich im Alter?

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Zusammensetzung des Körpers. Der Wassergehalt sowie die Muskelmasse nehmen ab, es steigt dagegen der Anteil von Körperfett. Gleichzeitig bewegen sich viele Menschen im Alter oftmals weniger und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Dadurch sinkt der Energiebedarf bei gleichbleibendem oder sogar höherem Bedarf an Nährstoffen. Mit diesen Veränderungen steigt auch das Risiko der Fehlernährung. Die Folge ist ein Zuviel oder Zuwenig an Gewicht.

So kann Übergewicht Herz, Kreislauf und Gelenke belasten und damit zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen.

Mangelernährung und Untergewicht sind jedoch genauso gefährlich. Sie können Antriebslosigkeit und Müdigkeit verursachen und zu einer Einschränkung der körperlichen Belastungsfähigkeit führen. Ernährungsdefizite treten besonders häufig bei akut oder chronisch kranken älteren Menschen auf. Bei Bettlägerigkeit ist zudem das Risiko eines Druckgeschwürs deutlich erhöht. Wenn Sie die oben beschriebenen Symptome bei sich oder Ihrem Angehörigen feststellen, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

Wie erkenne ich Fehlernährung?

Sie selbst können Ernährungsfehler am einfachsten an deutlichen Gewichtsveränderungen erkennen. Deshalb sollten Sie sich oder den betroffenen Angehörigen regelmäßig wiegen und auch darauf achten, ob die Kleidung zu weit oder zu eng wird.

Gewichtsveränderungen im Alter auszugleichen ist oft schwierig. Darum sollte vor allen Dingen auf eine Gewichtsabnahme regelmäßig geachtet werden, um schnellstmöglich reagieren zu können.

Jedoch nicht nur das Essen ist von großer Bedeutung für unser Wohlbefinden.

Auch die ausreichende Zufuhr an Flüssigkeit ist für die Gesundheit von zentraler Bedeutung: Zu wenig zu trinken kann gravierende Folgen haben. Gerade ältere Menschen sind hier gefährdet, da mit zunehmendem Alter das Durstgefühl abnimmt und viele Senioren deswegen zu wenig trinken. Flüssigkeitsmangel ist bei Hochbetagten nicht selten der Grund für eine Krankenhauseinweisung.

Die größte Gefahr bei Flüssigkeitsmangel besteht, wenn Verwirrtheit und Gedächtnisstörungen auftreten. Der Mangel kann unter anderem auch zu Verstopfung führen und dazu, dass Medikamente im Körper nicht richtig transportiert werden.

Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel können Kopfschmerzen, konzentrierter Urin, Unruhe und Verwirrtheit oder eine ausgeprägte Schläfrigkeit (Lethargie) sein. Darum sollten Sie sich bemühen, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Bei sommerlichen Temperaturen wird dem Körper durch Schwitzen Flüssigkeit entzogen. Dieser Flüssigkeitsverlust kann durch zusätzliche Getränke und den Genuss von wasserhaltigem Obst ausgeglichen werden.



Wie sieht eine ausgewogene Ernährung im Alter aus?

Eine ausgewogene Ernährung im Alter sollte sich an folgenden Grundsätzen orientieren, soweit der Arzt keine spezielle Diät verordnet hat:

Art der Lebensmittel	Empfohlene Tagesmenge
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	4 bis 6 Scheiben (200 bis 300 g) überwiegend feines Vollkorn- oder Graubrot, ersatzweise ein Teil als Getreideflocken sowie zwei bis drei mittelgroße Kartoffeln oder zwei Portionen gekochte Nudeln bzw. 150 bis 180 g gekochter Naturreis.
Gemüse und Salat	Drei Portionen (400 g) rohes oder gekochtes Gemüse sowie Salat, Suppe oder Gemüsesaft. Auch Tiefkühl- und Konservengemüse zählen dazu.
Obst	Zwei Portionen (250g) Obst, roh oder als Kompott, Püree oder Fruchtsaft. Auch hier zählen Tiefkühl- und Konservenprodukte dazu.
Milch und Milchprodukte	Ein Glas (200 bis 250 ml) Milch oder Joghurt und zwei Scheiben Käse (ca. 60 g).
Fleisch, Wurst, Fisch und Ei	300–600 g Fleisch- und Wurstwaren pro Woche, z. B. als 3 kleine Portionen Fleisch und 3-mal Wurst. 1–2 Fischmahlzeiten pro Woche, davon eine als Seefisch, zusätzlich Jodsalz verwenden. 2–3 Eier pro Woche, inklusive der versteckten Eier in Eierpfannkuchen, Gebäck usw.
Fette und Öle	15–30 g Streichfett wie Butter oder Margarine sowie 10–15 g Zubereitungsfett (Raps-, Soja- oder Olivenöl).
Getränke	Ca. 1,5 Liter Flüssigkeit/Tag (Faustregel: ca. 30 ml pro kg/Körpergewicht), insbesondere Wasser mit oder ohne Kohlensäure, Kräuter- und Früchtetees, Säfte, Saftschorle. Kaffee und schwarzer Tee in Maßen.

Quelle: Vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.(2014): Essen und Trinken im Alter. Bonn

Die Empfehlungen gehen in Art und Menge der Nahrungsmittel von gesunden Senioren aus. Gerade sehr alte oder pflegebedürftige Menschen nehmen häufig deutlich weniger oder ganz anders zusammengesetzte Nahrung zu sich. Dies kann verschiedene Ursachen haben.

Ursachen für ein verändertes Ess- und Trinkverhalten

Fehlendes Hungergefühl

Mangelnder Appetit und ein verändertes Geschmacksempfinden können dazu führen, dass ältere Menschen zu wenig essen.

Eingeschränktes Trinkverhalten

Ein verringertes Durstgefühl sowie die Angst, häufig zur Toilette zu müssen und dies nicht rechtzeitig zu schaffen, können dazu führen, dass ältere Menschen das Trinken einschränken. Lesen Sie hierzu auch unseren Ratgeber „Blasenschwäche – (k)ein Tabuthema“ oder bitten Sie Ihren Pflegedienst um weitere Informationen.

Die Sinne lassen nach

Wer Mahlzeiten und Getränke nicht mehr richtig sehen, riechen oder schmecken kann, hat oft weniger Appetit.

Schluckstörungen

Aus Angst vor Verschlucken oder bei Schluckstörungen infolge von Erkrankungen schränken ältere Menschen häufig das Essen ein.

Zahn-/Prothesenprobleme

Aufgrund von schlecht sitzenden Prothesen, Zahnschäden oder Erkrankungen im Mundraum kann es



zu Kauproblemen oder Schmerzen beim Essen kommen.

Nebenwirkungen von Medikamenten

Einige Medikamente können zu Veränderungen des Geschmackssinns, des Appetits oder zu Verdauungsproblemen führen.

Erkrankungen des Magen-Darm-Systems

Wegen Verdauungsproblemen, Sodbrennen oder Magenerkrankungen kann Essen unangenehm werden.

Immobilität

Unterschiedliche Bewegungseinschränkungen und/oder Schmerzen können zu Schwierigkeiten bei der Zubereitung von Lebensmitteln sowie beim Verzehr der Mahlzeiten führen.

Verwirrtheit, Demenz, Depression

Neben körperlichen Beeinträchtigungen und Einsamkeit können ältere Menschen auch durch Erkrankungen wie Demenz oder Depressionen in ihrer Nahrungsaufnahme eingeschränkt sein. Dies führt, wie auch Immobilität und Schmerzen, zu einer Einschränkung der selbstständigen Haushaltsführung.

Tipps zur Vermeidung von Mangelernährung

Essen

- ✚ Essen und Trinken sollen schmackhaft sein und Spaß machen. Berücksichtigen Sie individuelle Wünsche, Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen.
- ✚ Die Tischumgebung sollte anregend sein. Eine angenehme Atmosphäre, leckere Gerüche und optische Reize regen den Appetit an.
- ✚ Essen in Gemeinschaft macht Freude.
- ✚ Die Menge und Zubereitungsform des Essens sollte dem ganz persönlichen Appetit des älteren Menschen angemessen sein. Zu große Portionen können abschreckend wirken und führen nicht automatisch dazu, dass jemand mehr isst.
- ✚ Bei Bedarf sollte die Nahrung mundgerecht zubereitet werden, sodass sie möglichst selbstständig verzehrt werden kann. Feste Bestandteile der Mahlzeit, z. B. Fleisch, werden manchmal deshalb nicht gegessen, weil sie nicht selbstständig zerkleinert werden können. Mundgerechte Häppchen regen zum Zugreifen an, in Stücke geschnittenes Obst wird leichter verzehrt.
- ✚ Zum Frühstück oder Abendessen können Milchsuppen, Haferbrei oder Ähnliches angeboten werden.
- ✚ Wird die Mahlzeit püriert, sollten die Menübestandteile getrennt verarbeitet werden, sodass sie durch Geruch und Farbe erkennbar bleiben.
- ✚ Wegen des verminderten Appetits im Alter empfiehlt es sich, mehrmals täglich kleinere Mengen zu essen. Dabei kann eine feste Tagesstruktur hilfreich sein.



- Achten Sie auf Anzeichen einer Schluckstörung: Häufiges Verschlucken, Husten oder Würgen beim Essen, gurgelnde Laute beim Schlucken, Schwierigkeiten beim Atmen und eine heisere und raue Stimme können Schluckstörungen begleiten. Beachten Sie diese Symptome und sprechen Sie die Mitarbeiter des Pflegedienstes an. Diese beraten Sie gerne zu den Ursachen und Folgen von Schluckstörungen sowie zum Umgang damit.
- Bei schon beeinträchtigtem Geruchs- und Geschmackssinn wird die Geschmacksrichtung „süß“ am besten wahrgenommen. Sie kann daher den Appetit anregen und wieder Lust aufs Essen machen.
- Achten Sie darauf, dass die Zahnprothese vor dem Essen eingesetzt wird und optimal sitzt. Beachten Sie, dass eine Zahnprothese schon nach kurzer Zeit des Nichttragens unter Umständen nicht mehr richtig sitzt und dadurch Druckstellen entstehen. In diesem Fall sollte die Prothese durch den Arzt wieder angepasst werden.

TIPP

Hilfreich bei besonderen Problemen sind:

- *passierte Kost oder das Andicken von Flüssigkeiten bei Kau- und Schluckstörungen*
 - *Anreichern der Kost mit hochkalorischen Lebensmitteln wie Sahne oder Ergänzungskost, z. B. „Astronautenkost“, die in Apotheken erhältlich ist, bei zu geringen Nahrungsmengen oder Erkrankungen, die den Stoffwechsel belasten*
- Im Sitzen isst und trinkt es sich leichter als im Liegen. Achten Sie deswegen auf eine möglichst aufrechte Sitzposition, sowohl auf dem Stuhl als auch im Bett.
 - Für viele Beeinträchtigungen gibt es zahlreiche Hilfsmittel, die das selbstständige Essen und Trinken ermöglichen. Wir beraten Sie gerne, welches Hilfsmittel in Ihrer besonderen Situation am besten geeignet ist.



Trinken

- ✚ Zu allen Mahlzeiten Getränke anbieten und ggf. reichen.
- ✚ Trinkrituale einführen, z. B. 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.
- ✚ Wasserhaltige Nahrungsmittel wie Suppe, Joghurt oder Obstkompott werden manchmal eher angenommen als Getränke.

TIPP

Unterstützen und motivieren Sie Ihre Angehörigen, so weit wie möglich selbstständig zu essen und zu trinken, und versuchen Sie dabei, über kleinere Missgeschicke hinwegzusehen

- ✚ Bunte und/oder süße Getränke werden oft lieber getrunken als Wasser.
- ✚ Bei Menschen, die sehr schwer zum Trinken zu bewegen sind, gilt der Grundsatz: Selbst weniger geeignete Getränke sind besser als gar kein Getränk!
- ✚ Gerade bei Fieber oder starkem Schwitzen, z. B. im Hochsommer, sollten Sie darauf achten, dass mehr getrunken wird.
- ✚ Nutzen Sie geeignete Hilfsmittel wie spezielle Trinkbehälter oder -halme.
- ✚ Feste Toilettenzeiten können dazu beitragen, dass der ältere Mensch die Angst vor unkontrolliertem Urinverlust verliert und wieder mehr trinkt. Bieten Sie regelmäßige Toilettengänge an.
- ✚ Um einen Überblick über die tatsächliche Trinkmenge zu erhalten, können Trinkprotokolle oder Flüssigkeitsbilanzen hilfreich sein. Entsprechende Vordrucke erhalten Sie bei Ihrem Pflegedienst.

Besonderheiten bei Menschen mit Demenz

Menschen mit demenzbedingten Einschränkungen sind oft nicht in der Lage, die Signale ihres Körpers wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren. Sie erkennen dann ihr Hunger- oder Durstgefühl nicht. Oft wissen sie nicht, ob sie schon gegessen oder getrunken haben. Zudem verlieren sie möglicherweise die Fähigkeit, zu benennen, was sie gerne essen würden und warum sie bestimmte Speisen oder Getränke ablehnen.

Innere Unruhe, leichte Ablenkbarkeit und Bewegungsdrang können demenziell erkrankte Menschen ebenfalls vom Essen abhalten. Manchmal wird eine begonnene Mahlzeit unvermittelt abgebrochen oder sogar vergessen.

Der Bewegungsdrang kann zu einem erhöhten Energiebedarf führen, sodass die Gefahr einer Mangelernährung besteht.

Um eine ausreichende Ernährung von Menschen mit Demenz sicherzustellen, empfehlen sich neben den oben genannten Tipps zusätzlich folgende Maßnahmen:

- ✚ Getränke können bei entsprechender Vorliebe auch stark gesüßt werden. Auch Süßspeisen werden häufig gerne gegessen. Entscheidend ist dabei nicht die objektive Vorstellung von gesundem nährhaftem Essen, sondern die Akzeptanz durch den kranken Menschen.
- ✚ Fettreiches Essen wird oft bevorzugt, denn Fett ist ein Geschmacksverstärker.
- ✚ Die einzelnen Zutaten einer Mahlzeit sollten in der Konsistenz der Bestandteile möglichst ähnlich sein, da wechselnde taktile Reize den Erkrankten verunsichern können.
- ✚ Speisen sollten nicht zu heiß serviert werden, da bei Menschen mit einer Demenz häufig das Wärmeempfinden gestört ist. Getränke werden häufig lieber warm getrunken, sodass Sie versuchen können, z. B. Säfte oder auch Wasser erwärmt anzubieten.
- ✚ Kräftige Farben von Speisen und Getränken erleichtern erkrankten Menschen das Erkennen. Tisch oder Tischdecke und das Geschirr sollten sich in der Farbe ebenfalls deutlich voneinander abgrenzen.



- ✚ Der Erkrankte sollte, soweit möglich, in die Mahlzeitenzubereitung und -verteilung einbezogen werden, damit ihm die Orientierung leichter fällt.
- ✚ Demenzkranke können durch gleichzeitiges Ansprechen mehrerer Sinnesorgane auf die bevorstehende Mahlzeit aufmerksam gemacht werden. Das regt den Appetit an. Möglichkeiten dazu sind z. B.:
 - Der Wasserkessel pfeift.
 - Der frisch gebrühte Kaffee oder gekochte Speisen duften.
 - Das Geschirr und Besteck klappern beim Decken des Tisches.
- ✚ Demenzerkrankte Menschen sind meist morgens aktiver, konzentrierter und in einer besseren psychischen Verfassung. Sie können zum Frühstück deutlich mehr essen.

- ✚ Gemeinsame Mahlzeiten vermitteln Sicherheit und Ruhe. Das macht wieder Lust aufs Essen.
- ✚ Bieten Sie möglichst viele Speisen so an, dass sie mit den Fingern gegessen werden können. Das regt die Sinne an und motiviert möglicherweise wieder zum Essen.

Beratung/Maßnahmen

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Denn Essen und Trinken vermitteln Lebensfreude und sollten auch im Alter noch ein Genuss sein. Der Ernährungsplan eines älteren Menschen sollte deshalb nicht nur auf eine ausgewogene Ernährung achten. Er muss auch dessen Vorlieben und Bedürfnisse berücksichtigen, selbst wenn diese vielleicht nicht immer ganz den Vorstellungen von Ernährungsexperten entsprechen.

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, sprechen Sie bitte Ihren ASB-Pflegedienst an. Wir klären gerne mit Ihnen Ihre Fragen oder bitten Ihren behandelnden Arzt, noch einmal mit Ihnen zu sprechen.

Weiterführende Hinweise

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V. (2016):
Blasenschwäche – (k)ein Tabuthema.
Tipps für Pflegebedürftige
und ihre Angehörigen. Köln

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
(2014): Ernährung in der häuslichen
Pflege Demenzkranker.
Zu bestellen unter:
www.deutsche-alzheimer.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
(2014): Essen und Trinken im Alter.
Als Download unter:
www.fitimalter-dge.de/service/medien

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
(2014): Mangelernährung im Alter.
Als Download unter:
www.fitimalter-dge.de/service/medien

Deutsches Netzwerk für Qualitätsent-
wicklung in der Pflege (DNQP) (2016):
Expertenstandard Ernährungsmanage-
ment zur Sicherstellung und Förderung
der oralen Ernährung in der Pflege.
Als Download unter: www.dnqp.de

Die Broschüren aus der Reihe „Tipps
für Pflegebedürftige und ihre Angehö-
rigen“ können Sie bestellen beim:

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

Fax: (0221) 4 76 05-337
E-Mail: publikationen@asb.de

Impressum

Herausgeber:

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

Tel.: (0221) 4 76 05-0
Fax: (0221) 4 76 05-288
E-Mail: info@asb.de
www.asb.de
facebook.com/asb.de

Konzeption und Text:

Antje Holst, Qualitätsbeauftragte
Soziale Dienste, ASB Sozialein-
richtungen (Hamburg) GmbH

Ursula Ott, Referentin Ambulante
Dienste für Senioren und Behinderte,
ASB-Landesverband Hessen e.V.

Stefanie Peinemann, Qualitäts- und
Projektmanagement, ASB Ambulante
Pflege GmbH Bremen

Patrick Nieswand, Referent Ambulante
Altenhilfe, ASB-Bundesverband e. V.

Redaktionelle Bearbeitung:

Astrid Königstein, Presse- und Öffent-
lichkeitsarbeit, ASB-Bundesverband

Layout:

Absolut Office, 53721 Siegburg

Druck:

DFS Druck Brecher GmbH,
50858 Köln

Fotos:

ASB/T. Ehling (Titelfoto), Fotolia/Sub-
botina Anna (S. 4), ASB Heilbronn/R.
Berg (S. 6), ASB/F. Zanettini (S. 8),
ASB/W. Krüper (S. 10), ASB/B. Becht-
loff (S. 12)

Stand: August 2016

**Jetzt Mitglied werden
oder spenden!**

ASB-Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE21 3702 0500 0000 0018 88
BIC BFSWDE33XXX

**Kostenlose
Mitgliederhotline**
(0800) 2 72 22 55

www.asb.de

Überreicht durch:

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund