

Kundeninformation „Mangelernährung und Flüssigkeitsmangel“

Eine zu geringe Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit, eine zu einseitige Aufnahme, ein nicht gegebener Ausgleich eines vermehrten Bedarfes und alterstypische Veränderungen des Körpers können zu einem Mangel führen mit weit reichenden Folgen. Ernährung ist die Versorgung des Körpers mit Energie und Nährstoffen. Eine ausgewogene Ernährung, bedarfsgerechte Ernährung umschreibt die Menge an Energie und Nährstoffen, die benötigt wird um optimale Körperfunktionen zu gewährleisten, ernährungsbedingte Gesundheitsstörungen zu vermeiden, Körperreserven zu schaffen bzw. aufrecht zu erhalten. Daneben spielt die Ernährung nach Wünschen, Gewohnheiten und Vorlieben eine große Rolle zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität. Flüssigkeit ist ebenso wichtig. Wir bestehen bis zu 75 % aus Wasser. Es erfüllt unserem Körper mehrere Funktionen: Entschlackung, Transport, Verdauung/Reinigung, Polsterung, Ausgleich des Wärmehaushalts. Unsere Organe benötigen täglich den Austausch von Wasser, um richtig arbeiten zu können.

Mangelernährung älterer Menschen:

Mangelernährung bedeutet: zu geringe Energieaufnahme, Verlust von Körpergewicht und/oder Mangelversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen.

30 – 65 % der älteren Menschen, die meist mehrere Krankheiten gleichzeitig haben, sind mangelernährt. Kranke sind fast zehnmal häufiger mangelernährt als gesunde Senioren.

Mangelnährstoffe:

Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Flüssigkeit und Ballaststoffe.

Der Nährstoffgehalt bleibt im Alter gleich, der Energiebedarf sinkt.

Häufige Ursachen:

- Unausgewogene, einseitige Ernährung
- Appetitlosigkeit durch:
 - Altersveränderung der Hunger- und Sättigungsregulation, veränderte Geruchs- und Geschmackswahrnehmung, vermindertes Durstempfinden
 - Akute und chronische Erkrankungen
 - Medikamenteneinnahme
 - Einsamkeit, Depression
- Kaubeschwerden durch schlecht angepassten oder fehlenden Zahnersatz, Entzündungen im Mundbereich
- Schluckbeschwerden durch neurologische Störungen z.B. nach Schlaganfall
- Körperliche und geistige Einschränkungen, die Einkauf und Zubereitung der Lebensmittel sowie das Essen erschweren
- Krankheiten von Magen, Darm, Leber, und Bauchspeicheldrüse
- Nach schweren Operationen
- Krebserkrankungen

Ernährungsempfehlungen für Senioren:

- Nahrungs- und Getränkeauswahl nach Wünschen/Vorlieben
- Abwechslungsreiche Mahlzeiten
- Essen Sie regelmäßig, 5 – 6 kleine Portionen am Tag
- Auch wenn Sie alleine leben, essen Sie einmal täglich etwas Warmes
- Obst und Joghurt als Zwischenmahlzeiten
- Mahlzeitenpause in der Nacht nicht über 10 – 12 Stunden
- Würzen Sie die Speisen schmackhaft, verwenden Sie Jodsalz
- „ das Auge isst mit ´´ - richten Sie die Speisen appetitlich an
- Auch wenn Sie alleine leben, es lohnt sich zu kochen!
- Immer ein Glas Wasser, Tee oder Schorle zu den Mahlzeiten
- In Gesellschaft schmeckt es besser, möglichst gemeinsam essen
- Bieten Sie als Angehöriger Hilfe an, reichen Sie bei Bedarf das Essen und die Getränke an, verwenden Sie geeignete Hilfsmittel
- Lassen Sie gegebenenfalls Zähne und Prothesen überprüfen
- Bewegung ist wichtig, Gymnastik, regelmäßige Spaziergänge
- Wenn keine spezielle Diät eingehalten werden muss, kochen Sie kalorienreich – allerdings nicht zu viele fetthaltige Produktewählen
- Informieren Sie sich bei ihrem Hausarzt über kalorienreiche Zusatzkost und Trinknahrung und lassen Sie die Medikation überprüfen
- Sorgen Sie für eine angemessene Lagerung beim Essen (sitzend oder Oberkörperhochlagerung)
- Ggf. muss über die Anlage einer Magensonde nachgedacht werden

Warnende Anzeichen:

- Hervorstehende Knochen, z.B. am Rippenbogen
- Schlechter Allgemeinzustand
- Schwäche und Erschöpfung

Folgen:

- Allgemeine Schwäche, Muskelschwäche, höheres Risiko für Stürze und Knochenbrüche, Müdigkeit, Schlafstörungen
- Geschwächte Abwehrkräfte und erhöhte Infektanfälligkeit
- Verschlechterte Wundheilung, Risiko für Dekubitalgeschwüre
- Reduzierte Herzleistung/Herzrhythmusstörungen
- Langsamere Genesung
- Verschlechterte Atemfunktion
- Abnahme der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Einschränkung der Lebensqualität und der Lebenserwartung

Flüssigkeitsmangel im Alter:

Gerade älteren Menschen fällt es schwer, viel zu trinken, da das Durstempfinden im Alter nachlässt. Im Sommer ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme besonders wichtig. Wir schwitzen viel und müssen darauf achten, regelmäßig und ausreichend zu trinken. Gerade ältere Menschen nehmen oft wenig Flüssigkeit zu sich. Der Körper kann regelrecht austrocknen. Es drückt sich in Schwäche, Müdigkeit bis hin zu Verwirrtheit aus.

Symptome:

- Trockene Schleimhaut (Mund, Zunge)
- Beschleunigter Puls, verminderter Pulsdruck
- Niedriger Blutdruck
- Körperliche Schwäche
- Verwirrtheit, Bewusstseinsminderung
- Konzentrierter Urin, geringe Urinausscheidung
- Verstopfung
- Erhöhte Körpertemperatur, Übelkeit, Erbrechen
- Verminderte Elastizität der Haut,
- Gewichtsverlust

Ursachen/Risikofaktoren:

- Schluckstörungen z.B. nach Schlaganfall
- Vermehrte Harnausscheidung z.B. bei Diabetes
- Einnahme von entwässernden Medikamenten
- Inkontinenz (Einnässen) – um das Einnässen zu vermeiden, wird auch hier häufig die Trinkmenge reduziert
- Flüssigkeitsverlust z.B. bei Durchfall, Fieber oder starkem Schwitzen
- Verwirrtheit
- Depressionen

Folgen:

- Ungenügende Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen
- Verminderte Urinmenge – Nierenschädigung
- Harnwegsinfektionen, Harnsteinbildung
- Veränderte Medikamentenwirkung
- Thrombosegefahr aufgrund Eindickens des Blutes
- Verstopfung, Verdauungsschwierigkeiten
- Erschwerte Temperaturregulation

Besonders geeignete Getränke bzw. Speisen für ältere Menschen sind:

- Mineralwasser
- Stilles Wasser
- Verdünnte Obstsäfte
- Früchte- und Kräutertees
- Gurken, Melonen, Blattsalate und Tomaten (enthalten viel Flüssigkeit)

Einen weiteren wichtigen Beitrag zur Flüssigkeitsversorgung leisten auch Suppen, Milch-, Buttermilchgetränke sowie Obst und Gemüsesäfte

Empfehlungen:

- Erfragen Sie bevorzugte Getränke- bieten Sie auch verschiedene Getränke an
- Stellen Sie Getränke immer in Reichweite des Pflegebedürftigen
- Reichen Sie zu jeder Mahlzeit etwas zu trinken
- Bieten Sie Obst als Zwischenmahlzeit an, es enthält viel Wasser
- Bei Schluckstörungen kann die Flüssigkeit angedickt werden
- Bieten Sie ihre Hilfe an ggf. Getränke anreichen
- Bieten Sie öfters und regelmäßig etwas zu trinken an, geben Sie häufig aber kleinere Mengen
- Informieren Sie sich über geeignete Hilfsmittel

Außerdem zu beachten:

- Bei bestimmten Erkrankungen, wie Herzinsuffizienz oder Beinödeme, den Arzt befragen, ob eine reduzierte Flüssigkeitszufuhr nötig ist
- Getränke nicht Kühlschranksgekühlt reichen
- Bei starkem Schwitzen, bedingt durch Fieber, erhöhte Außentemperatur, verschiedene Erkrankungen, erhöht sich die tägliche Flüssigkeitsmenge um ca. 500 ml