

Wenn Sie weitere Fragen zu dem Thema haben, oder zu anderen Themen der Ernährung, wie **Ernährung bei Demenz**, **Ernährung bei Wundheilungsstörungen** oder anderes, sprechen Sie uns gerne an. Wir beraten Sie gerne und halten auch umfangreichere Broschüren der Deutschen Gesellschaft für Ernährung für Sie bereit,

Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der

Diakoniestation St. Mauritius



im Dienst für Menschen
Diakoniestation
St. Mauritius

*Mangelernährung
im Alter*

Tipp: Zarte Fleischsorten wie Hackfleisch, Huhn oder Pute und Fisch sind leichter zu bewältigen als Schweine- oder Rindfleisch. Besser zu kauen sind auch reife Früchte mit weichem Fruchtfleisch wie Bananen, Kiwis und Beeren. Bei Gemüse sind ebenfalls zarte Sorten wie Spinat, junge Möhren, junger Kohlrabi, Brokkoli oder Zucchini besser zu kauen.

Giesseturm 3 · 37181 Hardegsen
Tel. 05505 - 999 215 (24h)
Fax 05505 - 999 216
info@diakonie-mauritius.de
www.diakonie-mauritius.de

Pflegedienstleitung

Birgit Schonlau
Elisabeth Nowinski (Stellv.)

Bürozeiten

Mo, Di, Mi, Fr 8.00 – 16.00 Uhr
Do 8.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Gesellschafter

Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Mauritius
Hardegsen

Geschäftsführung

Pastor und Diplom-Sozialwirt (FH)
Bernd Ranke

im Dienst für Menschen
Diakoniestation
St. Mauritius

*Wir sind für Sie da,
wenn Sie uns brauchen!*

Mangelernährung ist eine Erscheinung, die oft bei älteren Menschen auftritt.

Man spricht von einer Mangelernährung, wenn der Körper zu wenig Nährstoffe, also Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe erhält.

Mit fortschreitenden Lebensjahren lässt oft der Appetit nach und das Geschmacksempfinden verändert sich.

Auch chronische Krankheiten können eine Mangelernährung begünstigen.

Die Annahme, ältere Menschen bräuchten weniger Nahrung, ist nicht richtig.

Mit zunehmendem Alter sinkt zwar der Energiebedarf (Kohlehydrate und Fette), aber der Bedarf an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen bleibt gleich, oder ist sogar höher als bei jüngeren Menschen.

Man unterscheidet zwei Formen von Mangelernährung:

Quantitative Mangelernährung

Insgesamt wird zu wenig gegessen. Es fehlt an allen Nährstoffen.

Qualitative Mangelernährung

Durch einseitige Ernährung fehlen bestimmte Nährstoffe, auch wenn große Mengen gegessen werden.

alte Menschen trinken oft zu wenig. Eine Trinkmenge von 1,5-2 L am Tag sollte erreicht werden.

Tipp:

Machen Sie das Trinken zum Ritual
Stellen Sie zu jedem Essen ein Getränk bereit
Bieten Sie süße Getränke an, da das Geschmacksempfinden im Alter nachlässt.
Prosten Sie sich beim Essen öfter zu, das animiert zum trinken

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung lt. Der

Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

1. Vielseitige Kost, d.h. eine angemessene Kombination aus nährstoffreichen und energiearmen Lebensmitteln.
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln.
3. Viel frisches Obst und Gemüse (mindestens zwei Mal täglich).
4. Täglich Milch- und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel.
6. Zucker und Salz in Maßen.
7. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
8. Essen schmackhaft und schonend zubereiten.
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen!
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung!