

## ENTERALE ERNÄHRUNG

# Interventionsmöglichkeiten bei Risiko auf Mangelernährung

Auch wenn der Energieverbrauch bei Senioren meist geringer ist, müssen weiterhin lebensnotwendige Makro- und Mikronährstoffe in ausreichender Menge aufgenommen werden. Aufgrund verschiedener Ursachen und des schnelleren Sättigungsgefühls werden häufig nur noch kleine Mengen an Nahrung aufgenommen oder es wird zu einseitig gegessen. Somit müssen die notwendigen Nährstoffe in kleineren Nahrungsmengen enthalten sein ohne dadurch die Menge der zu essenden Nahrung zu erhöhen.

**[!] EMPFEHLUNG ZUR TÄGLICHEN ENERGIE- UND NÄHRSTOFFZUFUHR**  
(LT. LEITLINIE ERNÄHRUNG IN DER GERIATRIE): **ENERGIE 30 KCAL/KG KG,**  
**PROTEIN 1 G/KG KG UND FLÜSSIGKEIT 30 ML / KG KG.**



## Checkliste rund um die Mahlzeiten

### 1. IN WELCHER UMGEBUNG UND HALTUNG WIRD GEGESSEN?

Langjährige Essgewohnheiten zu verändern ist kaum möglich. Deshalb soll der ältere Mensch essen, was ihm schmeckt und wie es ihm schmeckt.

- Schaffen einer freundlichen, ruhigen und entspannten Atmosphäre während des Essens.
- Regelmäßige und viele kleine Portionen anbieten (5 - 6 Mahlzeiten/Tag)
- Den Teller nicht zu voll machen.
- Selbst bestimmen lassen, wie groß die Portion sein soll und ggf. nachreichen.
- Das Auge isst mit - Attraktives Anrichten der Mahlzeiten (auch pürierte Speisen).
- Getränk mit anbieten (trockene Mundschleimhäute reduzieren den Geschmack und verstärken Schluckbeschwerden).
- Rituale einführen, z. B. immer 1 Glas Bier zum Abendessen.

## 2. WIE UND WAS WIRD GEGESSEN?

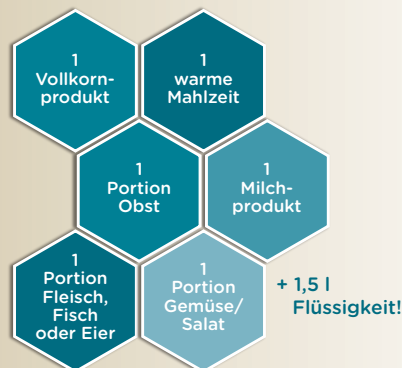
Aufgrund häufig eingeschränkter Bewegung wird eine ausreichende Nahrungsaufnahme ohne Unterstützung selten erreicht.

- Aufrechte Sitzposition mit Bodenkontakt für die Füße.
- Bei Seitenschwäche ggf. mit Hilfsmitteln unterstützen, z. B. Kissen unter den Arm.
- Geführte Bewegungen bei Armhebeschwäche.
- Einsatz von Hilfsmitteln, z. B. gebogenes Besteck, Moosgummigriff am Besteck, Tellerranderhöhung, Glas mit Griff, rutschfeste Unterlage.
- Abwechslung bei Farbe und Form der Komponenten (z. B. Kartoffelbrei u. Karotten)
- Finger Food.
- Vorbereiten kleiner mundgerechter Häppchen.
- Entfernen der Rinde am Brot.
- Verbale Aufforderung.

## 3. WIE IST DER ENERGIEGEGHALT DER MAHLZEITEN?

- Anreicherung mit Crème fraîche, Butter, Sahne, Öl.
- Anreicherung mit (gemahlene) Nüssen, Ölsaaten.
- Anreicherung mit Mandelmuss, Erdnuss-/Nussnougatcrème.
- Verwendung von Milchprodukten der Vollfett-/Rahmstufe.
- Einsatz von Energiesupplementen (in Pulver- oder Flüssigform).
- Angebot reichhaltiger Eier-/Süßspeisen.
- Angebot von Aufläufen/mit Käse überbackenen Speisen.

Das 6 x 1 der täglichen Ernährung:



## Praktische Tipps:

- Gegen Appetitlosigkeit und Übelkeit kann Ingwer helfen (frischer Ingwertee: 3 Scheiben frischer Ingwer mit 200 ml abgekochtem Wasser übergießen und mit Honig u./o. Zitronensaft verfeinern).
- Bitter schmeckende Lebensmittel werden oft intensiver wahrgenommen. Nach Möglichkeit nicht darauf verzichten, weil Bitterstoffe den Appetit anregen.
- Demenzkranke bevorzugen oft süße und fettreiche Speisen, z. T. lehnen sie pikante Speisen ganz ab.
- Ein Aperitif (z. B. Wermut) oder Gläschen Sekt, Hopfen- oder Schafgarbentee oder saure Gurken vor dem Essen regen ebenfalls den Appetit an.



Assist a Mediq company

assist GmbH • In der Bruchwies 10 • 66663 Merzig-Besseringen  
www.assist.de • kundenservice@assist.de

