

---

# Essen und Trinken

---

Wie sich ausgewogen  
ernähren?

## Risiken für Mangelernährung

- Akute und chronische Erkrankungen können den Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf erhöhen, zum Beispiel Infektionen mit Fieber und Tumorerkrankungen.
- Bei manchen Krankheiten verlieren Patienten ihre kognitiven Fähigkeiten, etwas bei Demenz. Sie vergessen oder verlieren die grundsätzliche Fähigkeit zu essen. Manche essen ungezügelt weiter, ohne ein Sättigungsgefühl zu verspüren.
- Gewisse Medikamente haben Nebenwirkungen wie Übelkeit, Appetitlosigkeit, Erbrechen oder Geruchs- und Geschmacksveränderungen.
- Schluckstörungen und schlechte Zähne erschweren Essen und Trinken.
- Zudem können Schmerzen, Allergien, Depressionen und Armut Essen und Trinken negativ beeinflussen.
- Auch Schwierigkeiten, selbstständig zu essen und zu trinken, und Probleme, eigenständig einzukaufen oder zu kochen, können zu Mangelernährung führen.

## Was Sie selbst tun können

- Betätigen Sie sich körperlich, gehen Sie zum Beispiel regelmäßig mindestens 30 Minuten spazieren.
- Sorgen Sie für eine ausgewogene Ernährung – altersgerecht und abwechslungsreich. Konkret bedeutet das:
  - eiweißreich:** Geflügel, Fisch, fettarme Milchprodukte, Sojaprodukte
  - fettarm:** mageres Fleisch und Wurstwaren, Milchprodukte mit 1,5% Fettanteil, Fette wie Butter, Margarine, Öle sparsam verwenden, bevorzugt kaltgepresste Öle verwenden.
  - vitaminreich:** Obst, Gemüse, Salate
  - kohlenhydratarm/ballaststoffreich:** Vollkornprodukte wie ungeschälten Reis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Kartoffeln und Hülsenfrüchte.
- Nehmen Sie über den Tag verteilt mehrere (etwas fünf) kleine Mahlzeiten zu sich.
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter am Tag, bevorzugt Wasser, ungesüßte Tees und ungesüßte Fruchtsäfte.
- Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht.

## Was wir für Sie tun können

- Wir beurteilen mit Ihnen gemeinsam, ob es bei Ihrer Ernährung Probleme gibt.
- Wir beraten Sie zu persönlichen Risikofaktoren und zeigen Ihnen, wie Sie sich ausgewogen ernähren können.
- Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie trotz altersbedingter Einschränkungen Mahlzeiten zubereiten können.
- Wir beraten Sie, welche Hilfsmittel für Sie geeignet sind, zum Beispiel rutschfeste Teller oder spezielles Besteck.
- Wir vermitteln bei Bedarf Essen auf Rädern oder eine professionelle Ernährungsberaterin.
- Wir helfen Ihnen beim Einkauf oder beim Erstellen Ihrer Einkaufsliste.

Für ältere Menschen ist es oft schwierig, sich ausgewogen zu ernähren und ausreichend zu trinken. Zwar benötigen wir im Alter nicht mehr so viele Kalorien, aber der Bedarf an Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien und Proteine bleibt unverändert!