

## Was kann ich bei einer Mangelernährung tun?

- Gesunde Ernährung: Erhöhen Sie die Nährstoffzufuhr durch gehaltvolle Lebensmittel
- Naturbelassene Lebensmittel sind nährstoffreich, stark verarbeitete Lebensmittel sind dagegen meist nicht gehaltvoll.
- Bei Appetitmangel helfen fruchtiges Obst und Gemüse, Fruchtsäfte, Smoothies, Brühe, Malzbier, frische Kost, kalte oder kühlende Speisen (Eis, Kaltschale, Kompott)
- Essen Sie viele kleine Mahlzeiten (3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten).
- Wenn Sie nur kleine Mengen essen können, bereichern Sie diese mit Öl, Butter, Sahne oder Saft an → Fett ist Energie- und Geschmacksträger! Wählen Sie hochwertige und Omega-3-fettsäurereiche Fette: Rapsöl, Nussöl, Olivenöl, Seefisch.
- Vorbeugend eignet sich eine eiweißreiche Nahrungsauswahl mit einer Kombination aus tierischen und pflanzlichen Eiweißen (Kartoffeln mit Quark, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukte).
- Bei Eiweißmangel kann Eiweißpulver zur Anreicherung genutzt oder Trinknahrung als Zwischenmahlzeiteratz vom Arzt verordnet werden.
- Sorgen Sie für eine angenehme Ess-Atmosphäre: Meiden sie unangenehme Gerüche, dekorieren Sie Tisch und Teller, essen sie in netter Gesellschaft.
- Achten Sie auf regelmäßige Bewegung, z. B. Spaziergänge an der frischen Luft, so häufig wie möglich aufsetzen, aufstehen und gehen.
- Ein täglicher Aufenthalt im Freien trägt zur Gesundheit bei.

## Probleme des Alters

### Abhilfe bei Verstopfung:

**Ballaststoffreiche Lebensmittel:** Vollkornprodukte, viel Gemüse und Obst, Trockenobst (Pflaumen) Pflaumensaft, Gemüsesuppen, Milch, Kaffee, Leinsamenschrot, Flohsamen, Weizenkleie ... Viel trinken und ausreichend bewegen.

### Kau- und Schluckstörungen

Konsistenz der Speisen (weiche Kost, teilpürierte, pürierte oder passierte Kost) anpassen.

- Je dünnflüssiger die Nahrung ist, desto größer ist die Gefahr, sich zu verschlucken.
- Kleine Portionsgrößen (teelöffelweise) sind mit einem geringeren Risiko verbunden, sich zu verschlucken.

### Stürze verhindern – In Bewegung bleiben (Auswahl)

#### Muskelkraft



Aufrecht vorn auf einem Stuhl sitzen, die Hände auf den Bauch legen, Füße in Schrittstellung. Je Fuß (vorn) 10 mal aufstehen und hinsetzen ohne abstützen. **Stärkeres Training:** Füße parallel oder hinter dem Stuhl stehend

und an Lehne festhalten: Kniebeugen durchführen. Für Armkraft und Rumpf: Liegestütze gegen die Wand 2 mal 10 Stück mit kurzer Pause durchführen.

#### Standfestigkeit

Standposition, Füße schulterbreit, versuchen Sie, je 15 Sekunden mit einem Arm vor sich ausgestreckt sich nach vorne zu beugen und über

einen imaginären Zaun Beeren zu pflücken. Arm wechseln.

#### Balance

Tandem Stand, stellen Sie einen Fuß – Ferse an Zehe – vor den anderen und heben sie beide Arme vor sich auf Schulterhöhe, versuchen Sie einige Sekunden so stehen zu bleiben. (Wer mehr kann: Ein Bein vom Boden heben)



(Deutscher Turnerbund 2009; In-Form Fit im Alter Projekt des BMEL)

#### Beweglichkeit

Hüftkreis, stellen Sie sich vor eine Stuhllehne und halten sich dran fest. Heben Sie abwechselnd langsam ein Bein, so dass Knie und Fußspitze nach außen zeigen.

#### Tipps und Hinweise

##### Essen auf Rädern

Eine warme Mahlzeit am Tag ist wichtig, denn gegarte Lebensmittel sind für manche Menschen leichter zu verdauen und bekömmlicher. Wenn das Selbstkochen mühsam wird oder es sich für eine Person nicht lohnt, bieten viele Dienste das warme „Essen auf Rädern“ an. Die Kosten liegen pro Mahlzeit zwischen 4,50 und 7,00 Euro. Informationen zu Lieferanten in Ihrer Region bekommen Sie in der Verbraucherzentrale, in Seniorenbüros oder im Internet.

##### Seniorenbüros

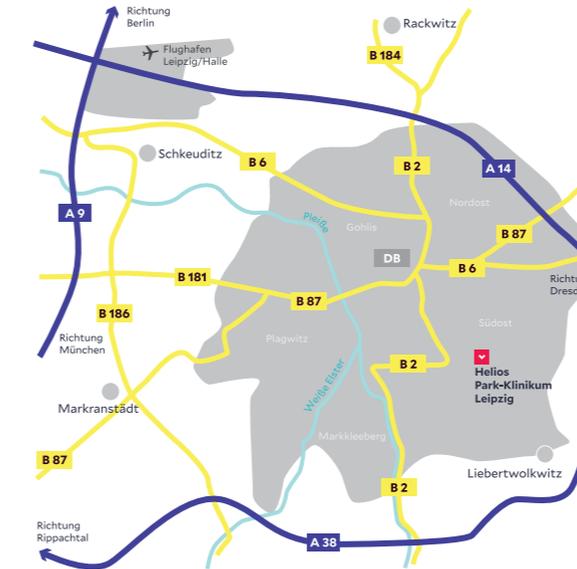
Begegnungs- und Beratungsangebote

##### Seniorentelefon Leipzig

Beratung zu Freizeit, Bildung (z. B. Seniorenkolleg der Uni Leipzig), Wohnen, Pflege – T (0341) 123 46 16

##### Senioren sport

Viele Sportvereine bieten Seniorengruppen (Tanz, Kegeln, Yoga, Schwimmen, Gymnastik) an.



## Helios Park-Klinikum Leipzig

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig

Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

T (0341) 864-0

info.parkklinikum@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/parkklinikum

#### IMPRESSUM

Verleger: Helios Park-Klinikum Leipzig GmbH, Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig, Stand 05/2020

Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstr. 92c, 01277 Dresden

Information für Patienten

## Ernährung im Alter





**Lieber Patient und liebe Angehörige,**  
je älter wir werden, desto schlechter werden unsere Sinne. Sehen, Hören, Riechen und Schmecken funktionieren nicht mehr wie früher. Appetit und Durstgefühl lassen nach. Im Alter zwischen 30 und 80 Jahren verlieren wir ein Drittel unserer Muskelmasse. Und dann kommen auch noch Krankheiten hinzu, die weitere Einschränkungen mit sich bringen.

Mit diesem Falblatt bieten wir Ihnen einige Hinweise zu einer gesunden Ernährung im Alter.

### Mangelernährung im Alter

Die Gefahr einer Mangelernährung besteht bei jedem Zweiten ab 65 Jahren. Das bedeutet, dass dem Körper Energie oder wichtige Nährstoffe fehlen. Gerade jüngeren Senioren fehlen häufig Eiweiß, Eisen oder Vitamine. Zusätzlich sind ältere Senioren schneller von einem Energiemangel betroffen (ungewollte Gewichtsabnahme).

Um Mangelernährung zu erkennen, werden in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern die Patienten genau und regelmäßig beurteilt. Zu Hause können Sie selber auf einen offensichtlichen Gewichtsverlust achten und/oder Ihren Arzt bei Ernährungsproblemen um Hilfe bitten.

### Ursachen von Mangelernährung:

- einseitige Ernährung
- Kau- und Schluck-Schwierigkeiten (z. B. schlechte Zahnprothese)
- Schmerzen
- chronische/akute Krankheiten
- Appetitmangel
- psychische Probleme, Einsamkeit, plötzliche Veränderungen der Lebensumstände
- Armut (Sparen am Essen)
- Demenz
- Schwierigkeiten beim Kochen und Einkaufen
- nachlassende Beweglichkeit der Arme und Hände, (Zubereitungszeit dauert und wird mühsamer)
- schnelles Sättigungsgefühl und dadurch reduzierte Portionsgrößen

### Je länger eine Energie- und Eiweiß- Mangelernährung anhält, desto schwerer sind die Folgen:

- Gewichtsverlust
- abnehmende Muskelkraft und Beweglichkeit
- Atmung und Verdauung (Muskeln) werden träge
- Infektanfälligkeit nimmt zu
- Wohlbefinden nimmt ab
- beeinträchtigte Wundheilung
- längere Krankheitsdauer
- erhöhtes Risiko für Wundliegen (Dekubitus)
- Zahnfleischwund
- Nagelbruch, Haarausfall
- Wassereinlagerungen in den Beinen
- Schwäche, Müdigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Sehstörung
- Blutdruck- und Blutzuckerschwankungen
- erhöhte Sturzgefahr

### Kritische Nährstoffe im Alter und deren Quellen

	AUFGABEN & VORKOMMEN
<b>Vitamin D</b>	<i>Aufgabe:</i> Mineralisation der Knochen, Osteoporose-Risiko senken <i>enthalten in:</i> fettem Seefisch, Eiern; Eigensynthese durch Sonnenlicht, ist oftmals ab 65 Jahren nicht mehr ausreichend. Supplementation mit Vitamin-D-Tabletten kann sinnvoll sein.
<b>Folsäure (B9)</b>	<i>spielt eine maßgebliche Rolle im Stoffwechsel und bei der Blutbildung</i> <i>enthalten in:</i> Spinat, Tomate, Kohl, Gurke, Rote Beete, Orangen, Vollkornbackwaren, Weintrauben, Kartoffeln, Fleisch, Leber, Milchprodukte, Ei
<b>Calcium</b>	<i>Aufgabe:</i> Mineralisation der Knochen und Zähne <i>enthalten in:</i> Milch, Milchprodukte, Käse, Mineralwasser, Gemüse (Grünkohl, Brokkoli, Lauch)
<b>Vitamin E</b>	<i>wichtig für Zellschutz</i> <i>enthalten in:</i> pflanzlichen Ölen, Nüssen, Mandeln
<b>Vitamin B12</b>	<i>Aufgaben:</i> Bildung roter Blutzellen, Zellwachstum/Zellfunktion <i>enthalten in:</i> Leber, Fleisch, Fisch, Ei, Milch
<b>Magnesium</b>	<i>Aufgabe:</i> Muskelfunktion <i>enthalten in:</i> Vollkorngetreideprodukten, Milchprodukten, Leber, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Orangen, Beerenobst, Bananen
<b>Vitamin C</b>	<i>wichtig für Immunsystem, Zellschutz, Aufnahme und Verwertung von Eisen</i> <i>enthalten in:</i> Obst (Beeren, Zitrusfrüchte), Gemüse (Paprika, Kohl, Tomaten, Kartoffeln)

### Ernährungspyramide

Empfehlungen für eine gesunde nährstoffreiche Ernährungsweise

#### Getränke (grüne Basis)

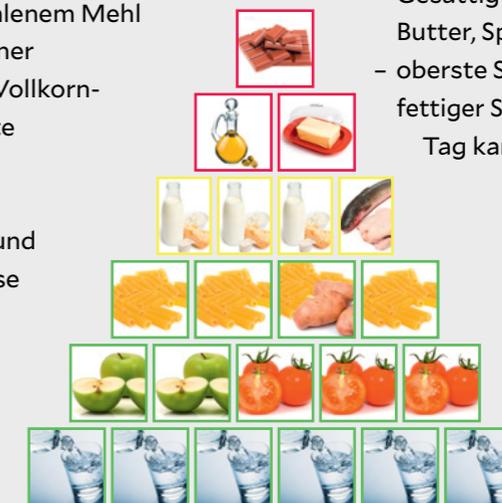
- 1,5-2l pro Tag
- *geeignet:* Wasser, ungesüßter Kräuter-/Früchte-tee, Fruchtsaftschorlen, Kaffee und Tee

#### Gemüse und Obst (1. Stufe)

- täglich 2-3 Portionen Gemüse, davon mind. 1 Portion Rohkost (z. B. Tomate, Gurke, Paprika, Salat)
- täglich 2-3 Portionen Obst

#### Getreide und Kartoffeln (2. Stufe)

- Weißmehlprodukte enthalten kaum Nährstoffe und viele ungünstige gesättigte Fettsäuren.
- Verwenden Sie deshalb hauptsächlich Vollkornprodukte, da diese Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefern.
- Vollkornbrot aus fein gemahlenem Mehl ohne Schrot oder ganze Körner
- Haferflocken bestehen aus Vollkorngetreide und bieten eine gute Alternative zu Brot
- Vollkorngrieß für Desserts
- Wählen Sie Vollkornnudeln und Naturreis und lassen Sie diese gut ausquellen, damit sie weich werden
- Salzkartoffeln (fettarme Zubereitung)



Ein Kästchen der nachstehenden Pyramide entspricht jeweils einer Portion pro Tag.

**1 Portion grün =**  
1 Glas, 1 Handvoll, 1 Scheibe Brot

**1 Portion gelb =**  
1 handflächengroßes Stück oder 1 Scheibe

#### Milchprodukte, Wurst, Fleisch, Fisch und Ei

Diese Lebensmittelgruppe enthält wertvolle Nährstoffe und sollte zu jeder Hauptmahlzeit verzehrt werden:

- Milchprodukte 3 Portionen am Tag
- Fleisch max. 3 x pro Woche
- Fisch mehrmals pro Woche (fettreicher Seefisch enthält gute ungesättigte Fettsäuren)
- Eier 1-3 x pro Woche (sind kleine Vitambomben)

#### Fette und Öle

- Bevorzugen Sie Rapsöl für die Zubereitung von Speisen (2 x je 1-2 EL).
- Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren.
- Gesättigte Fette nur in Maßen (Schmalz, Butter, Speck)
- oberste Stufe: eine kleine Handvoll Süßes, fettiger Snack oder energiereiches Getränk am Tag kann man sich hin und wieder erlauben.