

*Essen und Trinken – die Erotik im Alter*

**Michael Günnewig, RbP**

**Pflegegutachter/Pflegesachverständiger**

**Lehrer für Pflegeberufe**

**Fachkrankenpfleger für Intensivpflege und Anästhesie**

# Unser Körper braucht Energie

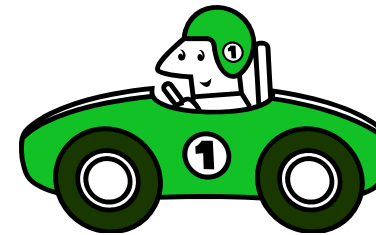
## Energie



Tanken von Kraftstoff



Umsetzung in Energie



Essen und Trinken



Umsetzung in Energie



## Energieverbrauch je nach Tätigkeit

### Energie

<b>Lebensmittel</b>	<b>kcal</b>	<b>verbraucht durch</b>
1 Becher Joghurt, 3,5%	105	18 min Tanzen
1 Brötchen, 45 g	115	20 min Schwimmen
1 Port. Schlagsahne, 25 g	80	24 min Fensterputzen
1 Port. Pommes frites, 150 g	320	2 Std. Autowaschen
1 Port. Brathähnchen, 350g	375	0,5 Std. Eislaufen
1 Stück Buttercremetorte	410	31 min Fußballspielen
1 Tafel Schokolade	535	3 Std. Radfahren
2 Stück Stollen, 200 g	760	1 Std. Bergsteigen
1 Pizza, mittelgr.	910	1,5 Std. Skilanglauf

## Energie

**Richtwerte für die Energiezufuhr**

Altersgruppe	Energiezufuhr (kcal pro Tag)	
	männlich	weiblich
<b>Kinder</b>		
1 – 3 Jahre	1300	1300
4 – 6 Jahre	1800	1800
7 – 9 Jahre	2000	2000
10 – 12 Jahre	2250	2150
13 – 14 Jahre	2500	2300
<b>Jugendliche</b>		
15 – 18 Jahre	3000	2400
<b>Erwachsene</b>		
19 – 24 Jahre	2600	2200
25 – 50 Jahre	2400	2000
51 – 64 Jahre	2200	1800
über 64 Jahre	1900	1700
Schwangere		+ 300
Stillende	bis	+ 650

nach DGE

**Eiweiß**

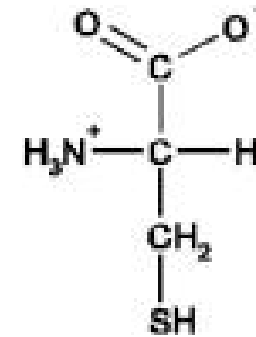
## Aminosäuren

Nahrungsproteine werden im Darm in Aminosäuren zerlegt, die in den Körper aufgenommen werden.

Es gibt 22 Aminosäuren

- 13 Aminosäuren kann der Körper selbst bilden
- 9 Aminosäuren müssen mit der Nahrung aufgenommen werden (= essentielle Aminosäuren)

Am besten ist die Kombination von tierischen und pflanzlichen Eiweißen, um alle notwendigen Aminosäuren zu bekommen.



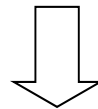
## Eiweiß

### Limitierende Aminosäure

Aus Aminosäuren wird Körpereiwweiß aufgebaut.  
Je mehr essentielle Aminosäuren man aufnimmt,  
desto mehr Körpereiwweiß kann aufgebaut werden.



Aber: Der Körper kann immer nur soviel körpereigenes Eiweiß aufbauen, wie die am wenigsten vorhandene essentielle Aminosäure zulässt (=„limitierende Aminosäure“). So wie ein Schreiner nicht mehr weiterarbeiten kann, wenn ihm der Leim fehlt, so kann der Körper kein weiteres Eiweiß aufbauen, wenn ihm eine Aminosäure fehlt.



Deshalb ist ein ausgewogenes Verhältnis von tierischem und pflanzlichem Eiweiß wichtig!

## Eiweißlieferanten

---

## Eiweiß

### pflanzliches Eiweiß

Getreide

Hülsenfrüchte

Kartoffeln

Reis



&



### tierisches Eiweiß

Milch

Milchprodukte

Eier

Fleisch

Fisch

## Für Geschmack und Gesundheit

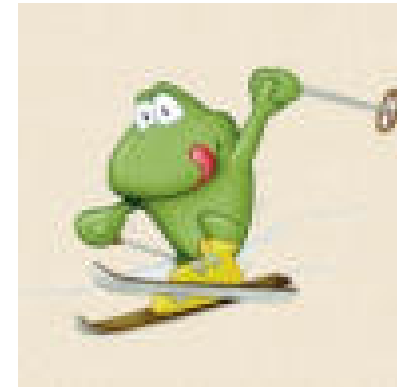
### Fett

#### **Fettpölsterchen haben Aufgaben**

- Energiereserve für Notzeiten und besondere Belastungen
- Isolation zum Schutz vor Kälte
- Polster zum Schutz von Organen
- Strukturmaterial von Körperzellen

**aber:**

⇒ zu viel belasten den Körper und fördern die Entstehung bestimmter Stoffwechselerkrankungen!





## Fett

### Fettsäuren

#### Gesättigte Fettsäuren

überwiegend in Fetten  
tierischer Herkunft  
z.B. Butter, Speck,  
Schmalz

und Kokosfett



#### Ungesättigte Fettsäuren

##### einfach

Olivenöl  
Rapsöl



##### mehrfach

Sonnenblumen-,  
Weizenkeim-,  
Maiskeimöl

Tiefseefische,  
z.B. Lachs,  
Makrele, Hering



## Fett

### Gutes Fett – böses Fett ?

#### Fettsäuren

#### Wirkung auf die Blutfette

Gesättigte (z.B. Palmitinsäure)



Einfach ungesättigte (z.B. Ölsäure)



Mehrfach ungesättigte (z.B. Linolsäure)



#### Empfehlung:

30 % Fett-kcal, davon

7 – 10 % gesättigte Fettsäuren

10 – 15 % einfach ungesättigte

7 – 10 % mehrfach ungesättigte

## Versteckte Fette



## Fett

### Lebensmittel

### Fettgehalt

1 Becher Naturjoghurt, 150 g, mind. 3,7 % Fett	5 g
1 Glas fettarme Milch, 0,2 l, 1,5%	3 g
1 Scheibe Emmentaler, 45%	9 g
1 Portion Butter, 20 g	17 g
1 Kotelett	6 g
1 Döner Kebab, 300 g	35 g
1 Bratwurst, Schwein, 150 g	43 g
1 Scheibe Schinken, gekocht	1 g
1 Portion Pommes frites, 150 g	13 g
1 Magnum Eis, Classic	19 g
1 Riegel Snickers, 60 g	17 g

## Fett

### Tipps zum Reduzieren von Fett

#### Bevorzuge:

Fettarme Milchprodukte (1,5% Fett)

Käse mit max. 45% Fett i.Tr. (Verpackung!)

Fettarme Fleisch- und Wurstwaren

Vollkornbrot, Kartoffeln, Reis, Nudeln sowie Obst und Gemüse (möglichst naturbelassen)



#### **Meide** (nur gelegentlich und in kleinen Mengen verzehren) :

Sahne, Creme fraiche, Eis, Süßigkeiten

Frittierte oder panierte Lebensmittel

Fette Saucen, Dressings, Cremespeisen

Vollmilchprodukte, fette Käsesorten (>45% Fett)

Feinbackwaren (Stückchen, Croissants)

## Das besondere Fett

## Cholesterin

**Cholesterin** (bzw. Cholesterol) gehört zur Gruppe der fettähnlichen Stoffe. Es ist in allen menschlichen und tierischen Zellen vorhanden und erfüllt dort wichtige Aufgaben. Als Bestandteil tierischer Gewebe ist Cholesterin nur in tierischen Lebensmitteln vorhanden. Ein Großteil des Cholesterins wird jedoch vom Körper selbst gebildet.

→ cholesterinreiche Lebensmittel: z.B. Innereien, Eier, Hummer, Garnelen

**Triglyceride** (= Neutralfette) sind der wichtigste Energieträger für den Organismus.

→ Vorkommen in Lebensmitteln: Fleisch- und Wurstwaren, Käse, Sahne, Kuchen, Schokolade, Butter u.s.w.



Außerdem ist der Körper in der Lage, Triglyceride aus Zucker und Alkohol aufzubauen.

## Brennstoff für den Körper

## Kohlenhydrate

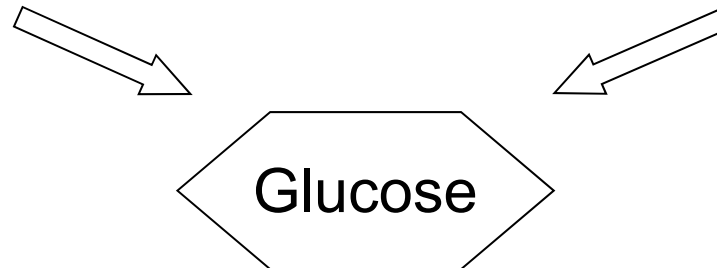
### Einfache Kohlenhydrate

Zucker, z.B. Fructose  
(Fruchtzucker), Saccharose  
(Kristallzucker)



### Komplexe Kohlenhydrate

Stärke



Glucose ist der Energielieferant für alle Zellen im Körper. Die Zellen des Gehirns können z.B. nur Glucose verbrennen.

⇒ aber: Überschüssige Glucose wird im Körper in Fett umgewandelt und gespeichert!

## Brennstoff für den Körper

## Kohlenhydrate

Einfache Kohlenhydrate werden sehr schnell vom Körper aufgenommen und sofort in Energie umgewandelt. Folge:

⇒ Der Blutzuckerspiegel steigt sehr schnell an, der Insulinspiegel steigt, es findet eine schnelle Energieverbrennung statt, der Insulinspiegel sinkt danach schnell wieder

⇒ Heißhunger, Leistungstiefs („Hungerast“)



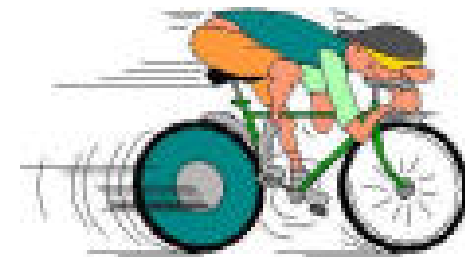
⇒ ausserdem enthalten Zucker und raffinierte Kohlenhydrate kaum Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien (=„leere Kalorien“)

## Brennstoff für den Körper

## Kohlenhydrate

Komplexe Kohlenhydrate werden langsamer in den Blutkreislauf aufgenommen und verursachen keine schnellen Blutzuckerschwankungen.

- ⇒ Das Hungergefühl stellt sich später ein als bei einfachen Kohlenhydraten
- ⇒ Sie halten lange satt und leistungsfähig!





## Kein überflüssiger Ballast

## Ballaststoffe

Ballaststoffe (=Nahrungsfasern) sind Kohlenhydrate meist pflanzlichen Ursprungs, die vom menschlichen Verdauungstrakt nicht aufgespalten werden können und folglich wieder ausgeschieden werden.



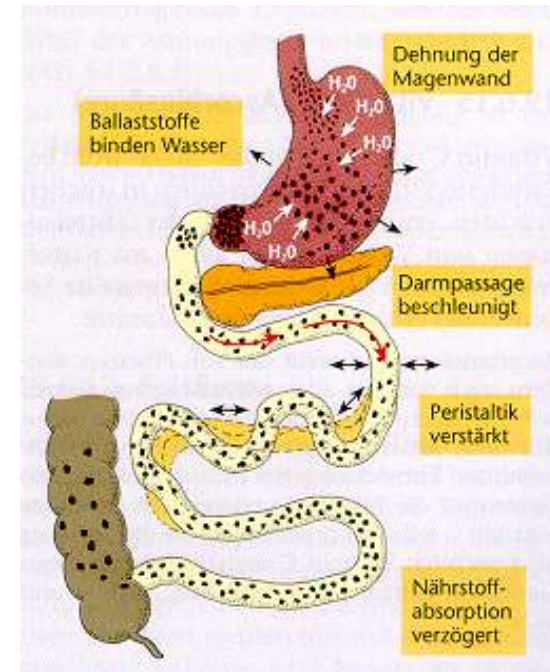
Man unterscheidet wasserlösliche und –unlösliche Ballaststoffe.

## Kein überflüssiger Ballast

## Ballaststoffe

### Funktionen der Ballaststoffe:

- machen lange satt, aber nicht dick
- beugen Verstopfung vor (↑ Darmtätigkeit und Stuhlvolumen)
- senken Cholesterinspiegel
- beugen Leistungstiefs und Heißhunger vor (Blutzucker)
- transportieren mögliche schädigende Substanzen aus dem Darm

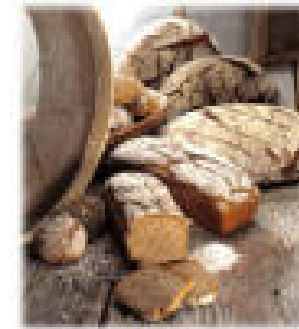


## Kein überflüssiger Ballast

## Ballaststoffe

### Besonders ballaststoffreiche Lebensmittel:

- Vollkornbrot, Getreideflocken
- ungeschälter Reis
- Kartoffeln



- Gemüse, v.a. Kohlgemüse, Hülsenfrüchte
- Salate
- Obst, v.a. Äpfel, Beerenobst

# Vitamine

## Einteilung

### **fettlösliche Vitamine**

Vitamin A

Vitamin D

Vitamin E

Vitamin K



### **wasserlösliche Vitamine**

Vitamin B<sub>1</sub>

Vitamin B<sub>2</sub>

Vitamin B<sub>6</sub>

Niacin

Pantothensäure

Biotin

Folsäure

Vitamin B<sub>12</sub>

Vitamin C

## Fettlösliche Vitamine

## Vitamine

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K (merke: EDEKA) werden aus der Nahrung zusammen mit den Fetten aufgenommen und verdaut. Der Körper benötigt also etwas Fett, um diese Vitamine aufzunehmen.

Im Körper können die fettlöslichen Vitamine gespeichert werden. Diese Reserven können die Versorgung zum Teil über Monate sichern.



## Vitamine

### Wasserlösliche Vitamine

Die wasserlöslichen Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C werden nur in geringsten Mengen in unserem Körper gespeichert; ein Zuviel wird sehr schnell über die Niere wieder ausgeschieden.

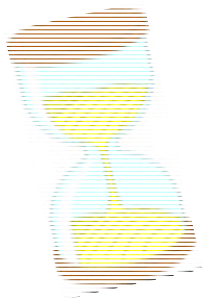
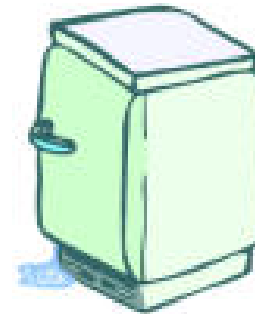
Die gespeicherten Vorräte reichen meist nur für wenige Wochen. Das bedeutet, dass die Versorgung mit diesen Vitaminen über eine ausgewogene Kost ständig erneuert werden muss.



## Gemüse + Obst schonend behandeln

## Vitamine

- Obst und Gemüse frisch einkaufen
- Lebensmittel nur sehr kurz und wenn, dann kühl und dunkel aufbewahren
- Lebensmittel verpackt aufbewahren
- Lebensmittel vor dem Zerkleinern und unter kaltem fließendem Wasser waschen



- Gerichte erst kurz vor dem Essen zubereiten, nicht lange warmhalten
- Garzeiten so kurz wie möglich halten
- Die richtige Gartemperatur wählen
- Dämpfen und Dünsten bevorzugen (Dampfgarer, Schnellkochtopf)

## Calcium

## Mineralstoffe

**Kraft für Knochen und Zähne !**



Gesamtmenge des Calciums im Körper: 1,0 – 1,5 kg

- 99% sind im Knochen gebunden
- 1% in Organen und Blut

Durch eine einseitige Ernährung kann es zu einem Calciummangel kommen!



## Mineralstoffe

### Magnesium

**wichtig für Stoffwechsel (Enzyme),  
Nerven und Muskeln !**



Gesamtmenge an Magnesium im Körper: 20 – 28 g

- 40% sind in Muskulatur und Organen gebunden
- 59% im Skelett
- 1% in der extrazellulären Flüssigkeit

**Beim Gesunden ist ein Mangel selten!**

## Eisen

## Mineralstoffe

**wichtig für den Sauerstofftransport im Blut!**

Das meiste Eisen ist im roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) und im Muskelfarbstoff (Myoglobin) gebunden.

Der Eisenspeicher enthält beim Mann ca. 500 – 1000 mg Eisen (Ferritin), bei der Frau höchstens die Hälfte.

- täglicher Eisenverlust: ca. 1 mg pro Tag

## Welche Spurenelemente gibt es?

## Spurenelemente

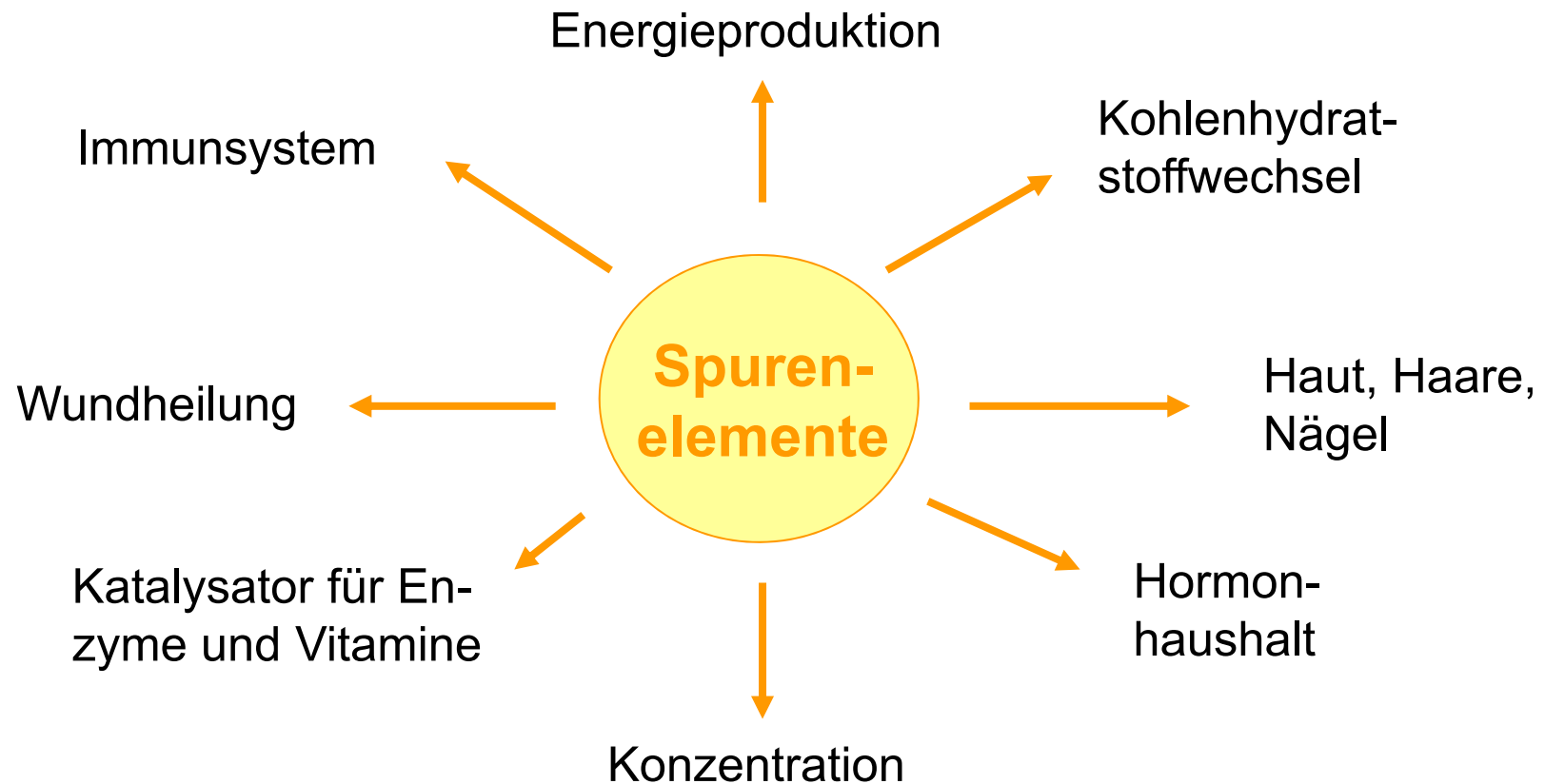
- Eisen
- Selen
- Zink
- Chrom
- Mangan



- Kupfer
- Fluorid
- Jod
- Molybdän

## Warum sind Spurenelemente wichtig?

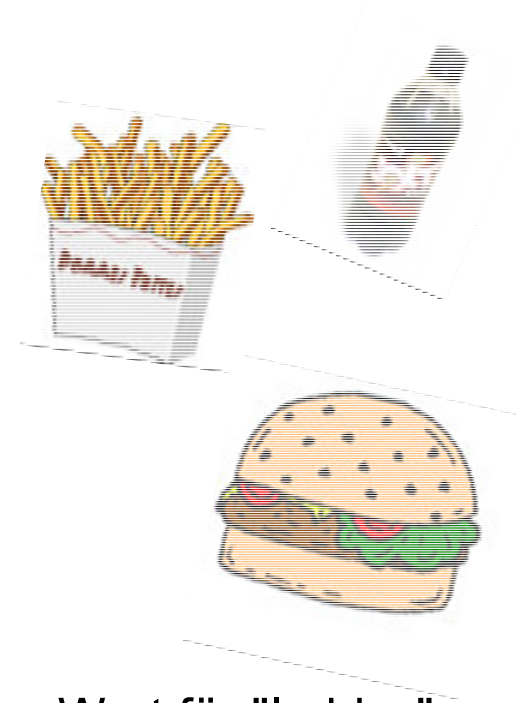
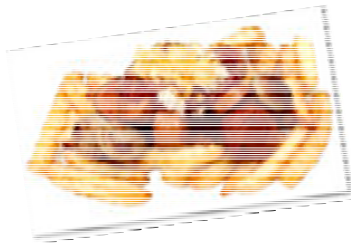
# Spurenelemente



## Auf die Schnelle...

## Fast Food

Unter dem Begriff „Fast Food“ werden Gerichte zusammengefasst, die vor den Augen des Gastes zubereitet werden wie z.B. Bratwurst, Hamburger, Pommes oder Kebap.



Snacks sind das englische Wort für "Imbiss" und als „Fingerfood“ werden Gerichte bezeichnet, die ohne Messer und Gabel mit den Fingern verzehrt werden können.

## Auf die Schnelle...

---

## Fast Food

Viele Fast-Food-Produkte liefern kaum Nährstoffe, dafür aber jede Menge Fett und Salz oder Zucker. Das muss aber nicht so sein!

Es gibt fettarme, ausgewogene Snacks, die Salat, Gemüse, Obst, Brot (möglichst aus Vollkorn), Mehl, Nudeln, Reis, Kartoffeln usw. enthalten. Gemeinsam mit einem Glas Wasser, Saftschorle oder Tee kann ein Fast-Food-Gericht eine vollwertige Zwischenmahlzeit sein.

Beispiel: belegtes Vollkornbrötchen, Wraps mit Gemüsefüllung, Baked Potatoe mit Kräuterquark, vegetarischer Kebab, asiatische Reis- und Nudelgerichte



## Ein schwerwiegendes Problem

## Körpergewicht

Übergewicht fördert die Entstehung verschiedener Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck und Gelenkerkrankungen. Aber auch Untergewicht ist mit gesundheitlichen Risiken verbunden!

Deshalb ist es wichtig, ein normales Körpergewicht anzustreben (BMI).

Am besten erreicht man dies durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung.



&



## **Funktionelle Lebensmittel**

## **Functional Food**

Unter dem Begriff „Functional Food“ versteht man Lebensmittel, die neben den natürlicherweise vorhandenen Inhaltsstoffen Zutaten enthalten, die einen positiven Einfluß auf den Stoffwechsel haben sollen.

Beispiel: Wellness Drinks, Energy Drinks, probiotische Joghurts (mit bestimmten zugesetzten Milchsäurebakterien)

Angebliche Wirkungen sind z.B.

- Vorbeugung von Krankheiten
- Leistungssteigerung
- kosmetische Effekte
- Entspannung





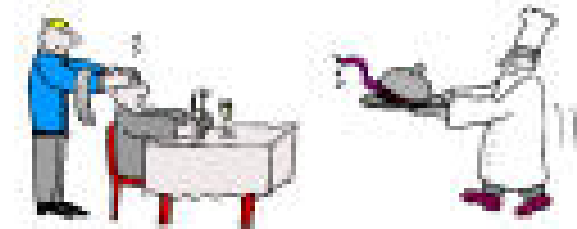
## Neuartige Lebensmittel auf dem Markt

## Novel Food

Beim „Novel Food“ handelt es sich um neuartige Lebensmittel, die durch neue Verfahren hergestellt und bisher noch nicht für den menschlichen Verzehr verwendet wurden. Oft haben sie im Vergleich zu herkömmlichen Lebensmitteln eine andere Zusammensetzung, einen anderen Nährwert oder andere Eigenschaften.

Grundsätzlich müssen diese Lebensmittel 3 Kriterien erfüllen:

1. gesundheitliche Unbedenklichkeit
2. keine Irreführung, Täuschung des Verbrauchers
3. Der normale Verzehr als Ersatz des konventionellen Lebensmittels führt zu keinen Ernährungsmängeln.

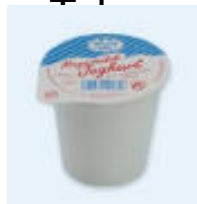


## Neuartige Lebensmittel auf dem Markt

## Novel Food

Dazu gehören Lebensmittel oder Lebensmittelzutaten, wenn sie

- gentechnisch veränderte Organismen (GVO) enthalten, z. B.
  - Tomaten mit verbesserter Lagerfähigkeit (Flavr-Savr®-Tomate),
  - Pflanzen mit Resistenz gegen Insektenfraß (Baumwolle) oder z gegen Herbizide (herbizidresistente Sojabohnen, Mais, Raps)
  - Joghurt mit gentechnisch veränderten Milchsäurebakterien



- mit gentechnisch veränderten Organismen hergestellt wurden, aber diese nicht mehr enthalten, wie z. B.
  - Öl mit verändertem Fettsäuremuster aus gentechnisch veränderten Sojabohnen,
  - Stärke, Zucker aus gentechnisch veränderter Zuckerrübe
  - Tomatenmark aus gentechnisch veränderten Tomaten.



## Soziale Aspekte

## Umgebung

Essen und Trinken sind von Tradition her wichtige Bestandteile des gesellschaftlichen Lebens! Noch heute hat das gemeinsame Essen eine große Bedeutung innerhalb der Familie:

- fördert die Kommunikation im Alltag (Erfahrungsaustausch, Besprechung von Problemen etc.) sowie bei feierlichen oder traurigen Anlässen (Geburtstage, Beerdigungen)
- Esstisch = Treffpunkt für die Familie (integriert in den Tagesablauf)
- Geste zum Empfang von Gästen / Freunden



# Essen ist die Erotik des Alters

Hauswirtschaftliche Versorgung in stationären Einrichtungen

## Essen ist die Erotik des Alters

Was sie in diesem Forum erwarten können

- Die fünf 5 Sinne
- Ernährung im Alter
  - Konzeption Ernährung
- Umsetzung in der Einrichtung
  - „Wie tricksen wir sie aus“
- Diskussion

## Essen ist die Erotik des Alters

Anforderungen an die Ernährung von Menschen in stationären Einrichtungen

- Essen und Trinken
  - spricht alle Sinne an
  - ist Lebensqualität
  - ist Kultur
  - ist Tagesstruktur



## Essen ist die Erotik des Alters

Die Sinne

„Der Mensch ist mit einem Gesamtvermögen

**„Sinn“**

ausgestattet, das sich wie das Spektrum des Lichtes in verschiedene Sinnesqualitäten aufgliedert, die aber unter einander in enger Verbindung stehen“.

Otto Schärli



## Essen ist die Erotik des Alters

### Die Sinne

- **Sehen**
  - macht Appetit, regt unsere Phantasie an, weckt Verlangen, gibt Sicherheit.
- **Hören**
  - Geschirr klappert, Tischgespräche, Essensgeräusche wie kauen, schmatzen, husten, schlürfen
- **Riechen**
  - ist schnüffeln, gibt positiven oder negativen Ausblick, weckt Erwartungen, ist: Erinnerung, Ahnung, Gewissheit
- **Schmecken**
  - Süß, Salzig, Sauer bestätigt oder enttäuscht unsere Erwartungen, ist Erlebnis und Genuss
- **Fühlen**
  - Tasten, anfassen, Mundgefühl, gibt wichtige Informationen über das Essen



## Essen ist die Erotik des Alters

Wer ist alt?

•lt. WHO / Weltgesundheitsorganisation

•**51 – 60 Jahre**

**alternde Menschen**

•**61 – 75 Jahre**

**ältere Menschen**

•**76 – 90 Jahre**

**alte Menschen**

•**91 – über 100 Jahre**

**sehr alte Menschen**



## Essen ist die Erotik des Alters

Ernährung im Alter

- **Einflussfaktoren einer altersgerechten Ernährung**
  - Physiologische Altersveränderungen
  - Ernährungsgewohnheiten
  - Krankheitsbedingte Faktoren
  - Auswirkung von Medikamenten
  - Körperliche Behinderungen
  - Geistige und psychische Beeinträchtigungen

## Essen ist die Erotik des Alters

### Mangelernährung

- **Definition Mangelernährung**

Mangelernährung bezeichnet eine ungenügende oder falsch zusammengestellte Ernährung.

- **Formen der Mangelernährung:**

- Unterernährung
- Fehlernährung
- Überernährung

## Essen ist die Erotik des Alters

Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

- **Unterernährung**

- Der Energiebedarf des Menschen wird durch die Nahrung nicht gedeckt
- Kann zu schweren Erkrankungen und im Extremfall zum Tod führen

- **Fehlernährung**

- es liegt eine Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralien vor
- es kommt häufig zu Infekten, Verstopfung, Jodmangel und Knochenentkalkung (Osteoporose)

- **Überernährung**

- der Energiebedarf wird durch zu viel Essen, das häufig noch erhöhte Fett- und Eiweißmengen enthält, überschritten
- zu wenig Bewegung
- kann zu Erkrankungen führen, wie Herzerkrankungen, Diabetes, Gicht, Bluthochdruck etc..

## Essen ist die Erotik des Alters

Ursachen für Fehl- bzw. Mangelernährung

mögliche Ursachen	können sich wie folgt zeigen
<b>Physiologischer Alterungsprozess</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gewichtsabnahme</li><li>• Gewichtszunahme</li><li>• Sinneswahrnehmung verändert</li><li>• Hautbild / Haare / Zunge etc.</li></ul>
<b>Direkte Ernährung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bestimmte Lebensmittel werden weggelassen Mahlzeiten werden ausgelassen Alkoholgenuss</li><li>• Notwendige Diäten</li></ul>
<b>Gesundheitliche Situation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Z. B. akute Erkrankungen, Schmerzen u.s.w.</li><li>• Appetitverlust</li><li>• Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme durch Erkrankungen des oberen Verdauungstraktes</li><li>• Verwertungsstörungen</li><li>• Allergien</li><li>• reduzierter oder erhöhter Energiebedarf</li><li>• Suchterkrankungen</li></ul>

## Essen ist die Erotik des Alters

### Ursachen für Fehl- bzw. Mangelernährung

<b>Medikamenten einnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wenn mehr als drei Medikamente am Tag eingenommen werden müssen</li><li>• Medikamente, die einen negativen Effekt auf die Ernährung haben wie Übelkeit oder Störungen des Magen- Darmtraktes</li></ul>
<b>Körperliche Behinderungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kaustörungen bedingt durch sanierungsbedürftiges Gebiss</li><li>• Geschmackswahrnehmung beeinträchtigt z.B. durch eine Zahnprothese oder geminderte Speichelproduktion</li><li>• Veränderungen im Bereich der Mundschleimhaut</li><li>• Beeinträchtigt Geschmacksempfinden,</li><li>• Schluckstörungen</li><li>• Nachlassen des Schluckreflexes</li><li>• Folgeerscheinungen des Schlaganfalls, des Parkinsonsyndroms</li><li>• Bewegungsmangel, Immobilität</li></ul>

## Essen ist die Erotik des Alters

### Ursachen für Fehl- bzw. Mangelernährung

<b>Geistige und psychische Gesundheit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verwirrtheit (Demenz, fehlende zeitliche Orientierung)</li><li>• Psychische Probleme</li><li>• Depression</li><li>• Angst vor Vergiftung</li></ul>
<b>Soziale und finanzielle Situation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einsamkeit (allein am Tisch, Trauer)</li><li>• Einsame Wohnsituation</li><li>• Ungewohnte Umgebung ( Heim)</li><li>• Scham bei sichtbaren Problemen (Essen läuft aus dem Mund)</li><li>• Armut (geringes Einkommen)</li><li>• Keine optimale Umgebung (häusliche Situation)</li></ul>
<b>Missachtung kultureller und religiöser Essgewohnheiten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nahrungsaufnahme wird verweigert</li><li>• Aggressivität</li></ul>

## Essen ist die Erotik des Alters

Was erwartet der MDK / rechtlicher Rahmen

- Angebot von 3 Mahlzeiten und 3 Zwischenmahlzeiten
- Sicherstellen, dass der Abstand zwischen Abendbrot und Frühstück 12 Stunden nicht überschreitet
- Gewährleistung von Auswahlmöglichkeiten
- Mitwirkung bei der Speisenplanung
- Wahlmöglichkeit des Tischnachbarn
- Bedarfsgerechtes Speisenangebot für gerontopsychiatrisch veränderte Bewohner und Bewohnerinnen
- Hilfestellung zur Speisen- bzw. Flüssigkeitsaufnahme
- Ausreichend Zeit zum Essen
- Bedarfsgerechte Darreichung der Speisen
- Individuelle Portionsgrößen





## Essen ist die Erotik des Alters

Was erwartet der MDK / rechtlicher Rahmen

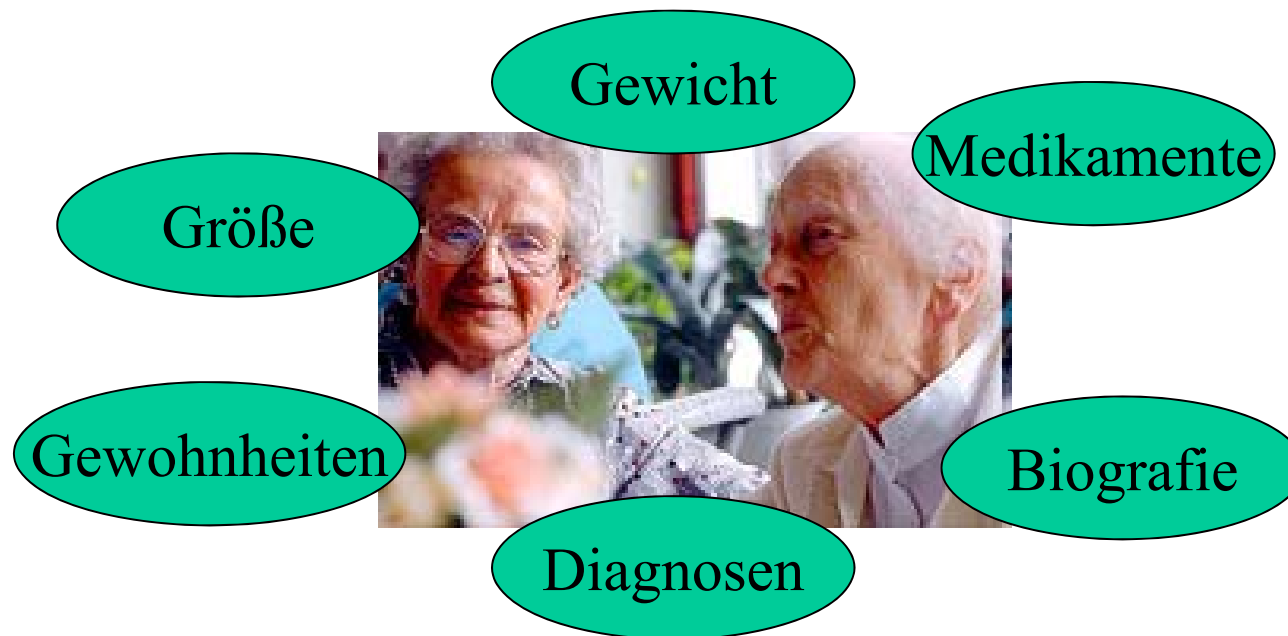
- **Anforderungen an einen Speiseplan**

- sollte nicht wie ein Einkaufszettel zu lesen sein
- muss abwechslungsreich sein
- muss den Hinweis enthalten, dass krankheitsspezifische Kostformen bei Bedarf zubereitet werden
- Nachsätze wie: „Änderungen vorbehalten“, wenn möglich entfernen
- muss gut lesbar sein
- muss jedem Bewohner zur Verfügung stehen

## Essen ist die Erotik des Alters

Umsetzung in der Einrichtung

Erfassung des individuellen Ernährungsverhaltens



## **Essen ist die Erotik des Alters**

Umsetzung in der Einrichtung

- Erkennen von Problemen
- Einleiten von Maßnahmen
- Dokumentation im Rahmen der Pflegedokumentation

## Essen ist die Erotik des Alters

Umsetzung in der Einrichtung

- Evaluation der Ernährung
- Erneute Gewichtskontrolle und BMI – Bestimmung
- Auffälligkeiten beachten, interdisziplinär informieren
- Abweichende geplante Maßnahmen neu anpassen

## Essen ist die Erotik des Alters

Umsetzung in der Einrichtung

- **Sinneswahrnehmung anregen**
  - durch Farben, Formen
  - durch verschiedene Geräusche
  - durch Aromen, Gerüche
  - durch Süßes, Saures, Kaltes, Warmes
  - durch Materialien – Leinen, formgerechtes Geschirr und Besteck



# Essen ist die Erotik des Alters

Umsetzung in der Einrichtung

## Ernährung bei Demenz

- Sinnhaftigkeit des Essens vermitteln
- Selbstachtung fördern
- Vertraute Lebensweise aufrecht erhalten
- Förderung der sozialen Kontakte
- Sinnesanregung geben
- Balance zwischen körperlicher und seelischer Gesundheit
- Förderung der Gesundheit und der Kommunikation
- Beachtung individueller Vorlieben und Abneigungen
- Akzeptanz von Veränderungen
- Erhaltung der Erinnerung



## Essen ist die Erotik des Alters

Umsetzung in der Einrichtung

- **„Einmal Käse – immer Käse“**
  - Bedürfnisse bleiben gleich – andere verändern sich
- **Individuelle Versorgung – Anforderung und deren Grenzen**
  - nicht alles geht in der Gemeinschaftsverpflegung
  - organisatorisch und finanziell
- **Einfluss von Gruppeneffekten bei der Versorgung**
  - „Futterneid“
  - Essen, was sonst verweigert wird..
  - nutzen oder vermeiden



## Essen ist die Erotik des Alters

Umsetzung in der Einrichtung

### Verweigerung von Essen

- Ursachen und Hintergründe erforschen
- besondere Speisen – Lieblingsgerichte anbieten
- Sinne wecken

### • Fress-Sucht

- Ursachen und Hintergründe erforschen
  - Langeweile
  - Ersatzbefriedigung
  - Futterneid

### • Einseitige Ernährung

- Ursachen und Hintergründe erforschen
- Anreize schaffen





## Essen ist die Erotik des Alters

Umsetzung in der Einrichtung

- „Wie tricksen wir sie aus“

mit der „Erotik“ des Essens

- mit Fachlichkeit und Kreativität

Stichworte wie:

- genügend Ballaststoffe
- Eiweißgehalt
- Kaloriengehalt und Menge
- Frisches Obst
- Futterneid wecken

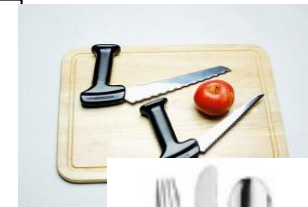


die Sinne wecken!

## Essen ist die Erotik des Alters

Umsetzung in der Einrichtung

- **Ansprechender Raum**
  - Feste Sitzordnung
  - Gutes Raumklima
  - Biografische Gestaltung
- **Angenehme Geräusch- und Geruchsumgebung**
  - kein „plärrendes“ Radio oder Fernsehen
  - Gut gelüfteter Raum
- **Beleuchtung**
  - angenehme Lichtverhältnisse
- **Sachgerecht gedeckter Tisch**
  - angepasstes Geschirr und Besteck
  - Richtiges eindecken – Linkshänder
  - Überfrachtung vermeiden
  - Farbgestaltung
  - keine kompliziert verpackten Lebensmittel



## Essen ist die Erotik des Alters

Umsetzung in der Einrichtung

- **Essplatz**
  - der Behinderung entsprechend einrichten
  - Nachbarschaften beachten
  - Wege beachten
  - Tisch-, Stuhlhöhe
  - am Bett entsprechende Einrichtungen
- **Beschaffenheit des Essens**
  - Feste Speisen
  - Flüssige Speisen



## Essen ist die Erotik des Alters

Personalorganisation

- **Personaleinsatzplanung**
  - Dienstzeiten, Dienstpläne
- **Personalentwicklung**
  - Qualifikationen der Mitarbeitenden
  - Umgangsformen
  - Erscheinungsbild der Mitarbeitenden
  - Teamfähigkeit
  - Fort- und Weiterbildung
  - Schulung
  - Motivation

**„Zur richtigen Zeit am richtigen Ort“**

## Essen ist die Erotik des Alters

### Ethische Aspekte

- **Umgang mit Nahrungsverweigerung**
  - Einzige Möglichkeit der Selbstbestimmung
  - Selbstbestimmung und Würde müssen beachtet und berücksichtigt werden
  - Keine Ernährung gegen den mutmaßlichen Willen
  - Fürsorgeprinzip gilt
  - Keine Entscheidung im Alleingang
  - Eigene Wertvorstellung nachrangig

## Ist Essen die Erotik des Alters?

„Die wesentliche Dimension des Essens ist das Teilen, die sinnliche, fast schon erotische Freude dabei“

Noëlle Châtelet

„Man kann sehr gut spüren, was einem beim Essen gut tut.“

Ursula Heinzelmann

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**



Danke





# Gib niemals auf!

