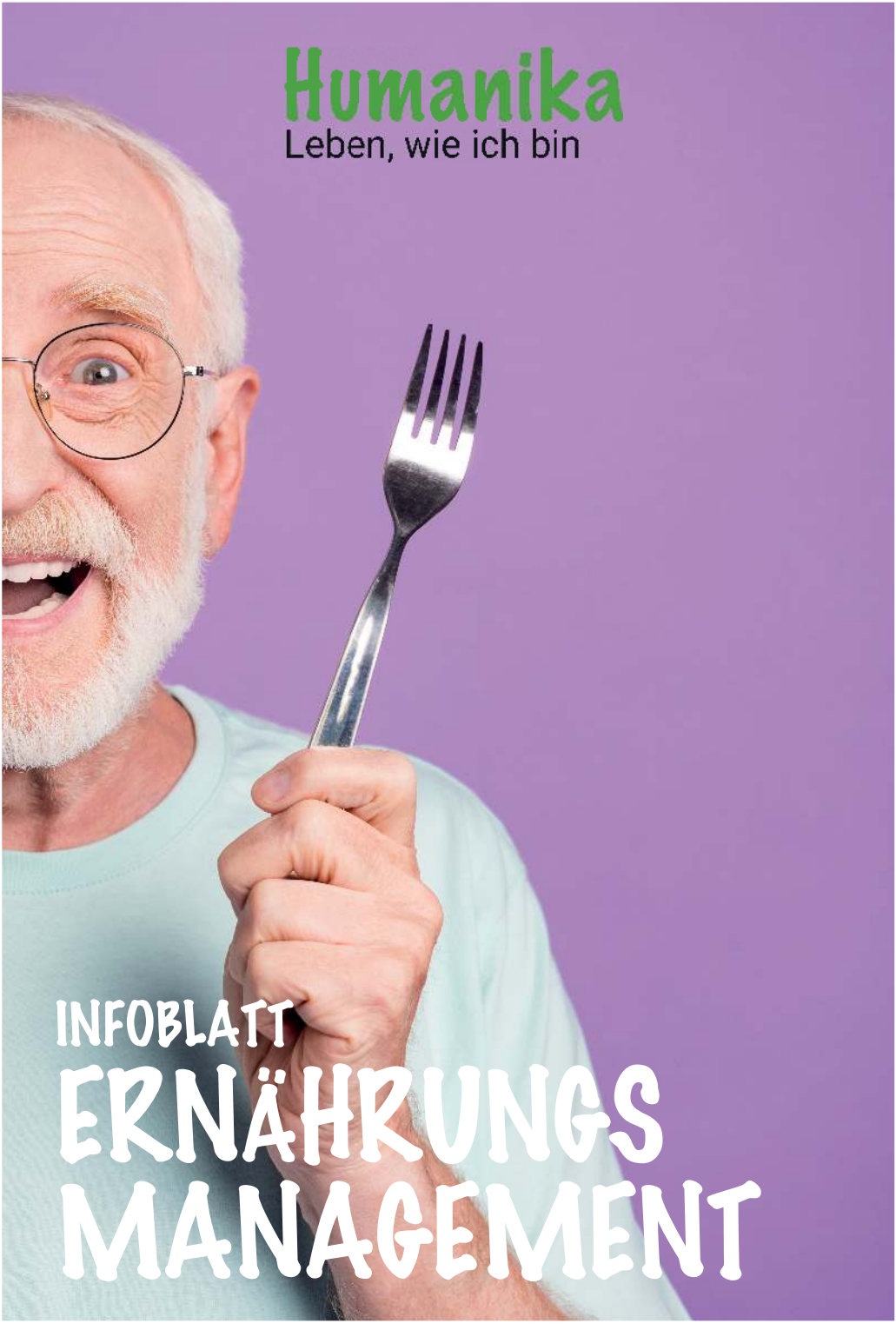
Humanika

Leben, wie ich bin



INFOBLATT

ERNÄHRUNGS MANAGEMENT

1 DIE ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind entscheidend für die Gesundheit des Körpers. Alle Organe benötigen Nährstoffe, um optimal zu funktionieren. Wenn bestimmte Nährstoffe fehlen, können Schwächezustände auftreten und der Stoffwechsel gestört werden.

2 TIPPS FÜR DIE RICHTIGE ATMOSPHÄRE

Gesellschaft
Gemeinsames Essen schafft Geselligkeit und wird selten alleine genossen.
Essenswünsche erfüllen
Es lohnt sich, Essenswünsche zu berücksichtigen, um den Appetit zu steigern.
Gerüche
Der Duft frisch zubereiteter Speisen kann den Appetit anregen und die Stimmung verbessern.
Routiniertes Trinken
Es ist wichtig, bei jeder Mahlzeit ausreichend zu trinken.
Das Auge isst mit
Die Präsentation des Essens auf ansprechendem Geschirr und die Verwendung von frischem Gemüse signalisieren Frische und regen den Appetit an. Kleinere Portionen fördern die Probierlust.

No-Gos

- Fertiggerichte in Aluschalen,
- Ein einfarbiger Brei verdirbt eher den Appetit, als dass er ihn anregt
- zu große Portionen können den Appetit beeinträchtigen und die Lust am Essen mindern.

3 URSACHEN FÜR MANGELERNÄHRUNG

Ältere Menschen, insbesondere diejenigen, die auf Pflege angewiesen sind, können oft Schwierigkeiten haben, genug zu essen und zu trinken. Mit zunehmendem Alter nimmt die Wahrnehmung von Gerüchen und Geschmack ab, ebenso wie der Appetit und das Durstempfinden.

Darüber hinaus können Medikamente, insbesondere Diuretika zur Behandlung von Bluthochdruck oder Herzinsuffizienz, den Flüssigkeitshaushalt beeinträchtigen und den Ernährungszustand beeinflussen.

Die Pflegesituation verschärft die Problematik zusätzlich. Feste Essenszeiten, die Abhängigkeit von Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme und zunehmende Immobilität können das Essen zu einer unerwünschten „Pflichtveranstaltung“ machen.

4 LEBENSMITTEL-TIPPS

Vollkornprodukte sättigen langanhaltend und fördern die Verdauung aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts, auch in feinkörniger Form.

Obst ist kalorienarm und reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, ideal für Zwischenmahlzeiten.

Kräuter sind gesunde Salzalternativen und können den Salzkonsum reduzieren, was sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken kann.

Fisch enthält hochwertige Proteine, Omega-3-Fettsäuren und Jod, was Entzündungen hemmen und die Schilddrüsenfunktion unterstützen kann.

Milchprodukte sind reich an Nährstoffen wie Kalzium, Protein und Vitamin D, unterstützen die Verdauung und die Gesundheit von Knochen und Zähnen. Sie können Mahlzeiten ersetzen, sollten jedoch nicht als alleiniger Durstlöscher betrachtet werden.

5 MINDESTMENGEN AN VERZEHRTEN LEBENSMITTELN PRO TAG:

- ☐ eine warme Mahlzeit
- ☐ eine Portion Obst
- ☐ eine Portion Gemüse oder Salat (möglichst zubereitet mit Walnussöl)
- ☐ zwei Portionen Milchprodukte (Joghurt, Quark, Käse, Milch)
- ☐ eine Scheibe Vollkornbrot
- ☐ eine Portion Sättigungsbeilage (Reis, Kartoffeln)
- ☐ mehrmals pro Woche eine Portion Fleisch, Fisch oder Ei
- ☐ täglich mindestens 1,5Liter Flüssigkeit (Mineralwasser, Schorlen, Säfte, Suppe, Tee), wenn Ihnen der Arzt nichts anderes verordnet hat (empfohlen)

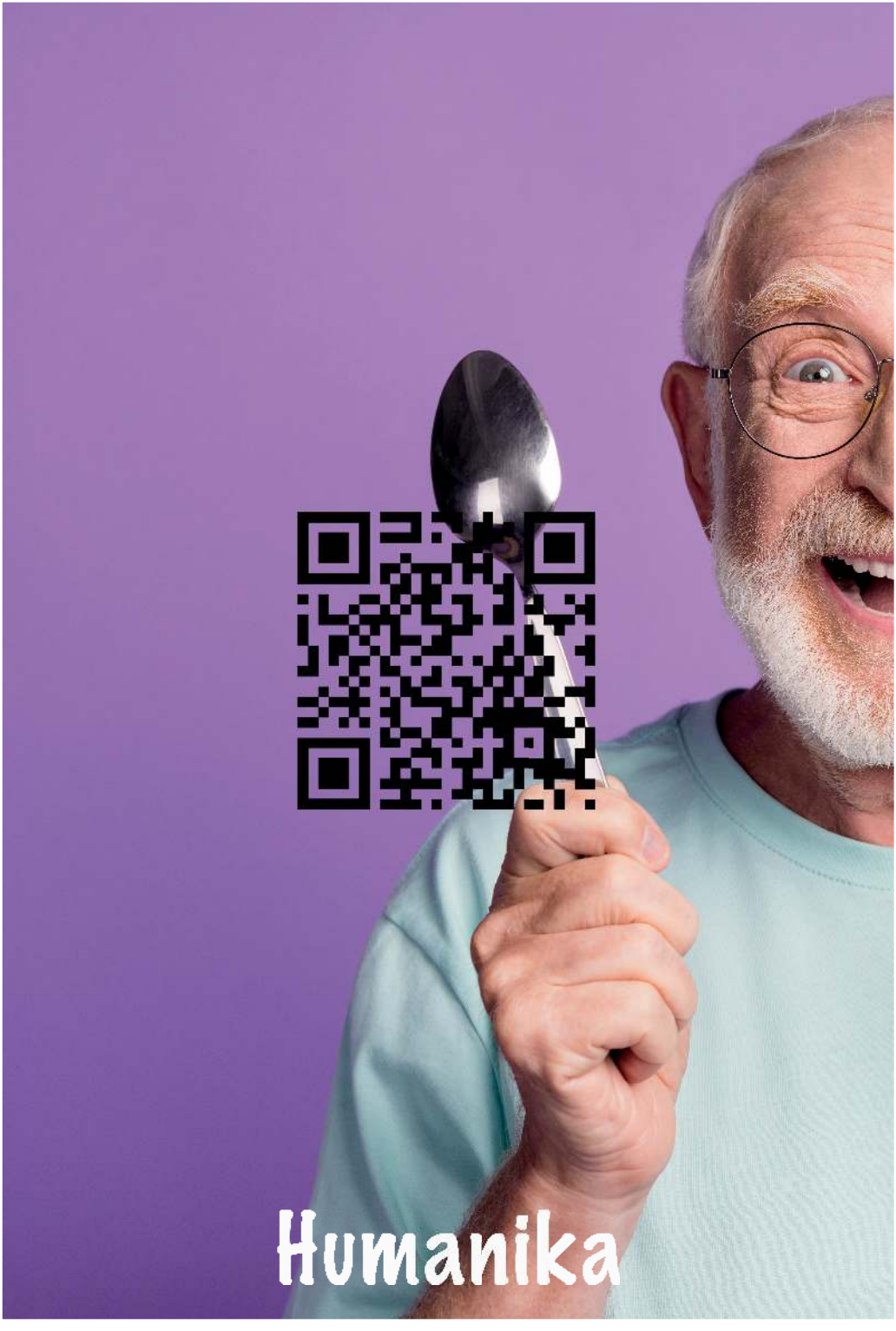
FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IMMER GERNE ZUR VERFÜGUNG!



FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IMMER GERNE ZUR VERFÜGUNG!

0231 – 58 68 78 0
WWW.HUMANIKA-WOHNEN.DE
Humanika Pflegedienst GmbH
Zollhof 30, 40221 Düsseldorf




Humanika