

## Wofür ist dieses Merkblatt?

Wir möchten Sie in dieser Informationsbroschüre über eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Alter informieren und Ihnen Kenntnisse über mögliche Ursachen einer Mangelernährung und helfende Maßnahmen vermitteln.

### Allgemeine Informationen

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für ein langlebiges und gesundes Leben. In ihr sind alle notwendigen Nährstoffe enthalten, die für die Entwicklung und Gesunderhaltung des Menschen von Bedeutung sind. Dabei ist nicht nur die Menge der Nahrung entscheidend, sondern auch die abwechslungsreiche Zusammensetzung. Ist der Mensch unausgewogen oder zu wenig, verliert er an Kraft und ist leichter anfällig für Krankheiten. „Mangelernährt“ sind Menschen dann, wenn ihnen bestimmte Nährstoffe fehlen oder in zu geringer Menge vorhanden sind. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Eckpfeiler einer gesunden Ernährung „gesund Essen - viel Trinken - Bewegung“ umsetzen und einfach in Ihren Alltag integrieren können.



**ascleon<sup>®</sup>Care**  
Ambulante Pflege

## Die richtige Ernährung im Alter

Wichtige Informationen für unsere Kunden und Ihre Angehörigen

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Merkblatt hilfreiche Informationen und Tipps für Ihre häusliche Pflege geben konnten und wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr **ascleon<sup>®</sup>Team**

Haben Sie weitere Fragen oder brauchen Sie Unterstützung? Die Mitarbeiter des Pflegedienstes **ascleon<sup>®</sup>Care** beraten Sie und helfen Ihnen gerne.



**ascleon<sup>®</sup>Care** Ambulante Pflege  
Wilhelmsstr. 9  
34117 Kassel



Tel. 0561 - 766 855 30  
Fax 0561 - 766 855 99



[www.ascleonCare.de](http://www.ascleonCare.de)  
[info@ascleonCare.de](mailto:info@ascleonCare.de)





## Hauptursachen einer Mangelernährung

### **Reduzierte Nahrungsaufnahme**

Ältere Menschen erlangen schneller ihr Sättigungsgefühl und essen dadurch weniger. Somit werden dem Körper ebenfalls weniger Nährstoffe zugeführt, die wichtig sind um gesund zu bleiben.

### **Weniger Geschmacks- und Geruchssinn**

Im Alter lassen der Geruchs- als auch der Geschmackssinn nach, insbesondere in den Bereichen bitter, sauer und salzig, weshalb Speisen oft „fad“ schmecken. Da Süßes weiterhin schmackhaft bleibt, besteht die Gefahr öfter süßer zu essen.

### **Schlechte Zähne**

Das beste und leckerste Essen scheckt nur halb so gut mit Zahnschmerzen oder mit schlecht sitzenden Zahnprothesen.

### **Einnahme von Medikamenten**

Helfen Medikamente auf der einen Seite, können sie auf der anderen Seite auch den Appetit nehmen oder gar die Aufnahme von Nährstoffen behindern.

## **Eingeschränkte Mobilität**

Wenig Bewegung beeinflusst die Nahrungsaufnahme gleich zweifach: das Einkaufen und Zubereiten fällt schwerer und der Appetit wird weniger angeregt.

## Maßnahmen für eine ausgewogene Ernährung

### **Die richtigen Lebensmittel**

- Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte liefern Eiweiß und Mineralstoffe, welche einen Teil der Vitamine transportieren
- essen Sie viel Gemüse, Salat und Obst, da sie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe liefern, die wichtig für eine gesunde Verdauung sind
- Getreide, Nudeln, Brot, Kartoffeln und Reis enthalten viele Kohlenhydrate, die Energie liefern
- Vollkornprodukte sind wertvoller als Weißmehlprodukte (Brote aus fein gemahlenem Vollkornmehl sind für ältere Menschen auch gut zu kauen)
- reduzieren Sie Fette und Öle, da sie sehr kalorienreich sind

### **Viel Trinken**

- trinken Sie etwa 1,5 Liter täglich
- insbesondere Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind geeignet

## **Essen mit Gewürzen verfeinern**

- aufgrund des nachlassenden Geschmacksempfindens, sollten Speisen aromatisch und vielseitig gewürzt sein und so attraktiv wie möglich gestaltet sein (z. B. leckere Vorspeise oder Getränke)
- versuchen Sie einmal, die Speisen anders zu würzen, als Sie es schon immer gemacht haben

## **Regelmäßige ärztliche Kontrolle**

- sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Ihre Medikation und lassen Sie sich beraten
- gehen Sie in regelmäßigen Abständen zu Ihrem Zahnarzt um Beschwerden vorzubeugen

## **In Gesellschaft essen**

- da Essen in Gesellschaft am besten schmeckt, versuchen Sie ab und zu auswärts Essen zu gehen oder Freunde zu sich einzuladen
- gehen Sie zusammen mit Angehörigen oder Bekannten einkaufen und bereiten Sie die Mahlzeit gemeinsam zu

## **Viel Bewegung**

- gehen Sie so oft wie möglich an die Frische Luft, das steigert den Appetit