

## HINWEISE ZUR ESSENSATMOSPHERE

Nicht zu unterschätzen ist ebenfalls die Essenatmosphäre bzw. die äußeren Umstände und die Umgebung, in denen gegessen wird.

- Niemand isst gerne allein!
- Den Teller nicht überladen, klare Abstände der einzelnen Komponenten, gute Farbkontraste
- Es den Augen „einfach“ machen: Bei weißen Tellern einen Kontrast mittels farbiger Tischdecke oder Platzset wählen.
- Fingerfood in allen Variationen anbieten: Dieses stimuliert den Tastsinn, fördert das selbstständige Essen und animiert zur Nahrungsaufnahme. Fingerfood kann auch bei starkem Bewegungsdrang im Gehen gegessen werden.
- Geeignetes Besteck, zum Beispiel mit Griffverdickung oder gekrümmten Griffen einsetzen.
- Ess- und Trinkhilfen, rutschfeste Unterlagen oder Wärmeteller gibt es im Fachhandel individuell nach dem persönlichen Bedarf
- Die Nüchternzeiten während der Nacht sollten nicht mehr als 10 – 12 Stunden betragen.

Viele weitere Informationen gibt es (gratis) zum bestellen unter:

[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)



## KONTAKT

### Küche (Ernährungsberatung)

Telefon (025 62) 79 - 254  
oder (025 62) 79 - 447

### Abteilung für Logopädie

Telefon (025 62) 79 - 235

## Evangelisches Lukas-Krankenhaus Gronau gGmbH

Zum Lukas-Krankenhaus 1 · 48599 Gronau  
Telefon (0 25 62) 79 - 0  
Telefax (0 25 62) 79 - 200  
[krankenhaus@lukas-gronau.de](mailto:krankenhaus@lukas-gronau.de)  
[www.lukas-gronau.de](http://www.lukas-gronau.de)



## PATIENTENINFORMATION

## TIPPS FÜR EINE KALORIENREICHE KOST BEI MANGELERNÄHRUNG

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit dieser Broschüre möchten wir Sie über die Möglichkeiten zur Erkennung und Behandlung von Mangelernährung informieren.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die Abteilung für Logopädie unter (02562) 79 - 235 oder die Küche (Ernährungsberatung) unter (025 62) 79 - 254.



### WER IST MANGELERNÄHRT?

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass bei Patienten mit einem BMI von 20 bzw. weniger als 20 die Gefahr einer Mangelernährung gegeben ist. Ein starker Gewichtsverlust in relativ kurzem Zeitraum kann ein Hinweis auf Mangelernährung sein.

Nicht immer spielt hierbei das Untergewicht eine Rolle – auch wenn der BMI im Normbereich liegt, kann eine Unterversorgung mit Nährstoffen vorliegen!

Der Energiebedarf von Senioren nimmt ab – aufgrund des verlangsamten Stoffwechsels und körperlich geringerer Aktivität. Der Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen bleibt jedoch gleich oder steigt sogar an.

Aufgrund dessen muss das Essen weniger Energie, aber gleich viele oder mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

#### Kritische Nährstoffe bei Senioren sind:

- Vitamin B12 und D
- Vitamin C
- Folsäure
- Zink und Magnesium
- Jod und Calcium

» Die empfohlene durchschnittliche Kalorienzufuhr für Senioren beträgt 1.500 kcal bei guter Nährstoffdichte.«

### Diese Lebensmittel enthalten besonders viel:

- ▶ **Vitamin D**  
Seefisch, Sardinen, Thunfisch, Sahne, Sahnequark (40%), Eigelb, Pilze und zusätzlich täglich 10 Minuten frische Luft / Tageslicht
- ▶ **Vitamin B12**  
Kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor: Fisch, Fleisch, Eier
- ▶ **Vitamin C**  
Grünkohl, Brokkoli, Petersilie, Spinat, Zitrus- und Südfrüchte, Paprika und Hagebutte
- ▶ **Folsäure**  
Spinat, heimische Kohlsorten, Feldsalat, Nüsse und Spargel
- ▶ **Zink**  
Rindfleisch, Haferflocken, Käse, Linsen, Nüsse, grüne Erbsen, Sojabohnen
- ▶ **Jod**  
Seefisch, Thunfisch, Feldsalat, Champignons, Erdnüsse, Grünkohl, jodiertes Speisesalz
- ▶ **Calcium**  
Hartkäse, Camembert, Trinkmilch, Quark, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Ölsamen, Grünkohl und Fenchel

Insbesondere nach Magen- oder Darmoperationen besteht die Gefahr der Unterversorgung mit den Vitaminen B12 und C. Diese Vitamine lassen sich nur sehr schwer durch die Ernährung in ausreichender Form zuführen – hier sollte evtl. ein Zusatzpräparat eingenommen werden.

Neben diesen Mikro-Nährstoffen nehmen die mangelernährten Patienten häufig auch zu wenig Flüssigkeit zu sich. Grund dafür sind manchmal ein nachlassendes Durstempfinden oder andere Hemmnisse (Vergesslichkeit, Angst vor Toilettengängen).

#### Die empfohlene Trinkmenge für Senioren liegt bei mindestens 1,5 Liter am Tag!

Bei Unsicherheit, ob genug gegessen / getrunken wurde, eignet sich das Führen eines Ess- bzw. Trinkprotokolls.

### EINIGE HINWEISE / TIPPS ZUR LEBENSMITTELAUSWAHL

- Mengenmäßig kleinere Mahlzeiten, dafür öfter essen (6–8x am Tag)
- Energiereiche Getränke anbieten:
  - Milchgetränke wie Kakao oder Milch mit Geschmackszugaben
  - Saft und Saftschorlen (Trinkpäckchen bieten eine überschaubare Menge)
  - Malzbier, Instant-Tees
  - Gemüsesäfte oder eine Kombination aus Obst- und Gemüsesäften – evtl. angereichert mit Schmelzflocken / Maltocal
- Desserts mit guter Nährstoffdichte: Sahnejoghurts, Fruchtmus, Smoothies, Milcheis etc.
- Das Essen sollte stets „bunt“ sein – dann enthält es in der Regel auch alle Nährstoffe
- Bei Schluckstörungen unbedingt die Konsistenzen des Speisenangebotes beachten!

