

ERNÄHRUNGS MANAGEMENT

integritas[®]

integritas[®]

1. DIE ERNÄHRUNG

Voraussetzungen für die Gesunderhaltung eines Organismus sind eine ausgewogene Ernährung, sowie eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung. Alle Organe des Körpers sind auf Nährstoffe angewiesen, die ihm zugeführt werden müssen. Fehlen bestimmte Nährstoffe, so drohen z.B. Schwächezustände, auch Störungen im Stoffwechsel.



2. TIPPS FÜR DIE RICHTIGE ATMOSPHERE

1. Gesellschaft

Niemand isst gern allein. Schon eine weitere Person schafft Geselligkeit beim Essen.

2. Essenswünsche erfüllen

Lieblingessen bleibt selten unangerührt, Essenswünsche sollten daher erfüllt werden.

3. Gerüche

Der Duft von frisch gekochtem Essen kann Wunder bewirken.

4. Routiniertes Trinken

Zu jeder Mahlzeit sollte etwas getrunken werden.

5. Das Auge isst mit

Auf richtigem Geschirr wird die Mahlzeit zum Genuss.

- Buntes Gemüse und gelbe Kartoffeln signalisieren Frische.
- Kleine Portionen motivieren auch bei wenig Appetit wenigstens zu probieren.

6. NO-GO'S

- Fertigessen in Aluschalen kann jeglichen Appetit verderben.
- Ein einfarbiges Bei verdirbt eher den Appetit, als dass er ihn anregt.
- Große Portionen schrecken ab und führen zu Resignation.

3. URSACHEN FÜR MANGELERNÄHRUNG

Gerade älteren und pflegebedürftigen Menschen fällt es schwer, ausreichend zu essen und zu trinken. Die Wahrnehmung von Gerüchen und Geschmackseigenschaften, aber auch der Appetit und das Durstempfinden nehmen im Alter ab.

Zudem werden häufig Medikamente eingenommen, welche sich auf den Ernährungszustand auswirken. An dieser Stelle sind beispielweise Diuretika (Entwässerungsmedikamente) zu nennen, welche gegen Bluthochdruck oder Herzschwäche genommen werden und den Flüssigkeitshaushalt beeinflussen.

Die Pflegesituation als solche kommt erschwerend hinzu. Vorgegebene Essenszeiten, das Angewiesensein auf Hilfestellung bei der Nahrungsaufnahme, sowie die angehende Immobilität können das „Ess-Ereignis“ zu einer ungeliebten „Pflichtveranstaltung“ werden lassen.

4. LEBENSMITTEL-TIPPS

Vollkorn-Produkte machen länger satt als andere Getreideprodukte und fördern zudem die Verdauung. Sie müssen auch nicht zwingend „körnig“ sein. Es gibt feinkörnige und bekömmliche Backwaren mit Vollkornmehl.

Obst kann den „kleinen Hunger“ auf Süßes stillen und enthält weniger Kalorien.

Kräuter sind geschmacksintensive und gesunde Alternativen zum Salz. Ihre Verwendung ist daher zu empfehlen.

Fisch enthält hochwertige Eiweiße, so wie gesundheitsfördernde Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffe wie Jod.

Milchprodukte wirken verdauungsfördernd und enthalten wichtige Nährstoffe.

Milch ist aber kein Durstlöscher! Sie kann ein Mahlzeitenersatz sein, wenn jegliches abgelehnt wird.

4. MINDESTMENGEN AN

VERZEHRTE 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 1,5 Liter Flüssigkeit (Mineralwasser, Schorlen, Säfte, Suppe, Tee), wenn Ihnen der Arzt nichts anderes verordnet hat (empfohlen)

WWW.INTEGRITAS.DE
TEL. 02104 976980