

	<b>Pflegehandbuch</b>	<b>7. Pflegeleitlinien</b>
	<b>Patienteninformation Ernährung</b>	

Die Pflegefachkräfte und Pflegekräfte des DRK PflegeService Müggelspree gGmbH möchten Sie unterstützen Ihren Ernährungszustand zu optimieren. Die wichtigsten pflegerischen Maßnahmen finden Sie in diesem Informationsblatt.

### Definition Untergewicht

Bei einem über 65 Jahre alten Klienten wird vom Risiko einer Mangelernährung ausgegangen, wenn sein BMI 19 kg/m<sup>2</sup> oder kleiner ist.

Abgebaut werden in diesem Stadium vor allem die Speicherfettdepots. Als Hauptursache gelten die Abnahme des Geschmacks- und Geruchssinnes, eine psychisch bedingte Appetitlosigkeit sowie auszehrende Erkrankungen, wie etwa Krebs. Wenn die Auslöser nicht beseitigt werden, kann sich eine Kachexie (krankhafte, sehr starke Abmagerung) entwickeln.

### Body-Mass-Index

Der Body-mass-Index (BMI), bildet den Ernährungszustand eines Pflegebedürftigen ab. Der BMI wird errechnet, indem man das Körpergewicht (gemessen in Kilogramm) durch das Quadrat der Körpergröße (gemessen in Metern) dividiert. Der ermittelte BMI führt dann zu folgender Bewertung:

Kriterien	BMI-Werte
Untergewicht	< 16 bis 19
Normalgewicht	19 bis 25
Präadipositas/ Adipositas Grad I-II	25 bis 40
Adipositas Grad III	> 40

eigene Darstellung

Die Definition von Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht usw. ist innerhalb der Wissenschaft umstritten. Daher schwanken die BMI-Tabellen je nach Lehrmeinung zum Teil deutlich.


### Symptome:

Ödeme, blasse Hautfarbe, Hämatome, allgemeine Schwäche, Apathie, Tremor, Hautläsionen, schuppige Haut sowie Risse oder wunde Stellen am Mund bilden Hinweise für das Vorliegen einer Mangelernährung.

### Risikofaktoren

- Allein Leben
- Keine gekochten Mahlzeiten
- Mangelnde finanzielle Möglichkeiten
- Geistige Beeinträchtigung
- Depression

Erstellt	Freigegeben	Überprüfung	Seite	1
QMB	PDL	09/2018	Version	2
			Stand	09/2016

	<b>Pflegehandbuch</b>	<b>7. Pflegeleitlinien</b>
	<b>Patienteninformation Ernährung</b>	

- Kaubeschwerden
- Zahnlosigkeit
- Schluckprobleme
- Immobilität
- Belastende Lebensereignisse
- Chronische Erkrankungen
- Diabetes mellitus
- Multimedikation

Folgende Hinweise sollten Sie bitte berücksichtigen:

1. Tragen Sie regelmäßig die eingenommenen Speisen in einen Plan ein.
2. Nehmen Sie bevorzugt Wasser, Mineralwasser mit möglichst niedrigem Natriumgehalt, Kräutertee, Obstsäfte, Saftschorlen während der Mahlzeiten zu sich.
3. Vermeiden Sie die Einnahme stark gesalzener Speisen, da diese Bluthochdruck auslösen und den Wasser- und Elektrolythaushalt beeinträchtigen können.
4. Wenn Sie unter Schluckstörungen leiden, verzichten Sie auf dünnflüssige Nahrungsmittel, da diese zu schnell durch den Mund fließen und schwerer zu kontrollieren sind.
5. Nehmen Sie bei Schluckstörungen bevorzugt breiige und nicht krümelnde Speisen z.B. Joghurt, Kartoffelbrei zu sich.
6. Nehmen Sie bevorzugt Lebensmittel mit einem geringen Ballaststoffanteil zu sich, da diese sehr langsam ein Sättigungsgefühl auslösen.
7. Überprüfen Sie am Ende des Tages den Erfolg Ihrer gesamten Speiseeinnahme.
8. Dokumentieren/ Erfassen Sie Ihr Gewicht individuell.
9. Nehmen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Portionen zu sich
10. Der Abstand zwischen der letzten Mahlzeit am Abend und der ersten am Morgen sollte nicht mehr als 12 Stunden betragen.
11. Schaffen Sie eine angenehme „Essensatmosphäre“.
12. Nehmen Sie Speisen und Getränke in einer aufrechten Sitzhaltung ein.
13. Reichern Sie Ihre Nahrung ggf. mit Sahne an.

**Hilfsmittel**

Hilfsmittel erleichtern das selbständige Essen und Trinken. Diese sind in Apotheken oder Sanitätshäusern erhältlich.

- Matte/ gummiertes Tischset, verhindern das Verrutschen des Tellers
- Teller mit erhöhtem Rand ermöglichen ein leichteres Herauslöffeln
- Besteck mit verdicktem Griff bietet einen sicheren Halt
- Gummimatte zum Unterlegen verhindert das Verrutschen des Tellers

Erstellt	Freigegeben	Überprüfung	Seite	2
QMB	PDL	09/2018	Version	2
			Stand	09/2016

	<b>Pflegehandbuch</b>	<b>7. Pflegeleitlinien</b>
	<b>Patienteninformation Ernährung</b>	

- Schneidehilfe
- Einhandbesteck
- Becher mit zwei Henkeln vereinfacht das Trinken
- Trinkröhrchen
- Eierbecher mit Saugnapf verhindert das Umkippen

Informieren Sie Ihre zuständige Pflegefachkraft/ Pflegekraft über ...

1. Ihre Lieblingsspeisen;
2. Abneigungen gegen bestimmte Speisen;
3. gestörten Geruchs- Geschmackssinn;
4. Schluckstörungen/ Beschwerden beim Schlucken;
5. Kaustörungen/ Beschwerden beim Kauen, aufgrund von evtl. Zahnersatz;
6. Entzündungen in der Mundschleimhaut;
7. die Einnahme von Medikamenten oder Alkohol;
8. Gewichtszu-/abnahmen (auch unbeabsichtigt) innerhalb kurzer Zeitabstände z.B. durch das Feststellen zu weit gewordener Kleidung;
9. das Einhalten einer besonderen Diätform (Grund/ Ursache der Diät);
10. Blähungen oder Völlegefühl;
11. Ernährungs- und Trinkgewohnheiten;
12. Religiös motivierte Gewohnheiten (z.B. Freitags kein Fleisch).

Bei Überleitungen z.B. aus dem Krankenhaus kann es zu Versorgungsbrüchen kommen. Daher ist rechtzeitig sicherzustellen, dass Sie Maßnahmen zur Ernährung nach Möglichkeiten umsetzen.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal, die verantwortliche Pflegefachkraft des DRK PflegeService Müggelspree gGmbH sowie Ihren behandelnden Hausarzt.

**Literatur:**

Leitfaden häusliche Pflege, Urban&Fischer-Verlag, München, Jena, 2004

Erstellt	Freigegeben	Überprüfung	Seite	3
QMB	PDL	09/2018	Version	2
			Stand	09/2016