

Ernährung im Alter

1. Der Energiebedarf im Alter

- Durchschnittlichen Senioren: Grundumsatz ca. 1 170 kcal
- Körperlich aktive, sportliche, fitte Senioren: Grundumsatz ca. 2 300 kcal
- Der Energiebedarf nimmt mit steigendem Alter ab, d.h. zwischen dem 25. und 75. Lebensjahr sinkt der Energiebedarf
 - Der Energiebedarf bei ♂ sinkt um ca. 400 kcal/Tag = 22%
 - Der Energiebedarf bei ♀ sinkt um ca. 200 kcal/Tag = 15 %
 - Verbrauchen weniger Nahrungsenergie, aber der Nährstoffbedarf bleibt nahezu unverändert
 - Auf ausreichende Zunahme von Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe achten!

2. Ursachen

- Abnahme der Muskelmasse
- Abnahme der körperlichen Aktivität und
- Zunahme des Fettanteils

Ernährung bei Demenzerkrankten

Die Betroffenen haben ein **100% Risiko für Mangelernährung und Austrocknung!**

Oftmals werden ihre Symptome wie Müdigkeit, Teilnahmslosigkeit und allgemeine Schwäche oft als „Altersschwäche“ fehl interpretiert.

Ziel: Es muss eine optimale Versorgung, d.h. eine entsprechende Energiezufuhr und je nach zusätzlichen Krankheitsbildern, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleistet sein!

**Der Energiebedarf steigt auf Grund der hohen Mobilität und Unruhe
auf 4 000 bis 6 000 kcal**

1. Das Hunger- und Sättigungsgefühl verändert sich

- Andauernd Hunger
- Einige fühlen sich immer gesättigt
- Körpersignale wie Magenknurren oder Übelkeit werden nicht gedeutet
- Fehlende Einsicht in der Notwendigkeit von essen und trinken

2. Veränderte Geschmackswahrnehmung

- Süßes wird gerne gegessen
- Saures schmeckt oft bitter und wird oftmals ausgespuckt

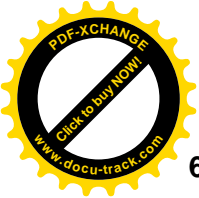
3. Im Alter nehmen die Geschmacksknospen ab

- „Süß“ bleibt lange bestehen bzw. verstärkt sich
- „Salzig“ und „bitter“ braucht zunehmend stärkere Reize ○ würzen der Speisen ↑
- Vermeidung von übermäßigem Salzkonsum ○ erhöhte Ödembildungsneigung

4. Haben keine Zeit zum Essen, da sie in ihrer Gedankenwelt wichtige Aufgaben zu erledigen haben

5. Insgesamt veränderte Wahrnehmung

- Speisen und Getränke werden als solches nicht erkannt
- Die erlernten „Tischmanieren“ gehen verloren, da die Handlungsabläufe nicht mehr bekannt sind bzw. nicht mehr beherrscht werden
- Essen als Gefahr



6. Oftmals herrscht das Gefühl der Angst und Bedrohung vor

- Wahnvorstellungen
- Vergiftungsängste
- Nahrungsverweigerung

„Lösungen“

Allgemeines

- Bevorzugen Sie bekannte und regionale Gerichte
- Durch kräftiges Würzen und appetitliches Anrichten wird die Lust auf das Essen gefördert
- Gemeinsames zubereiten der Mahlzeiten

Fingerfood

- Demenle die nicht mit dem Besteck essen können oder wollen
- z.B. kleine Fleischküchle, Möhren in großen Stücken und Kroketten
- Stücke sollen nicht größer als 1-2 Bissen sein, gut zu greifen, aber auch gut zu kauen bzw. zu lutschen sein

Eat by walking

- Essen während des Laufens
- Kleine Mengen an Apfelschnitze, Kekse, Obst und Gemüse nach Vorlieben in Schälchen anbieten

Trinken

- Süße und nicht zu kalte Getränke
- Gemeinsam statt einsam!