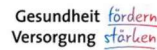


## Gesunde Ernährung in der zweiten Lebenshälfte

- veränderter Nährstoffbedarf?
- Nahrungsergänzung sinnvoll?
- Essen & Trinken bei Demenz



## Datenschutz

Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Graphiken dieser Veranstaltung sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden!  
 (§53 Urheberrechtsgesetz (UrhG) und §60a „Schrankenregelung“ des UrhG)

Jede weitere Verbreitung, insbesondere die Weitergabe an Dritte oder die Veröffentlichung im Internet, ist untersagt. **Das Abfotografieren der folgenden Folien ist nicht gestattet.**  
 (Art. 6 Abs. 1 f) EUDSGVO)

Unerlaubt und sogar strafbar sind Tonaufnahmen der Veranstaltung, d.h. auch Videomitschnitte mit Tonspur.  
 (§ 106 UrhG, § 201 StGB)

Eine **gute Ernährung** ist eine Grundvoraussetzung für **Gesundheit, Wohlbefinden** und **Lebensqualität**.

Insbesondere im Alter kann sie einen wichtigen Beitrag dazu leisten, **lange aktiv, selbstbestimmt** und **leistungsfähig** zu bleiben.

**Ziel der Beratungsstelle** ist u.a. im häuslichen Umfeld die **Verpflegungssituation** von Seniorinnen und Senioren zu **verbessern**.

**Kontakt per E-Mail: [seniorenernaehrung@dge-hessen.de](mailto:seniorenernaehrung@dge-hessen.de)**

Über: IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

## Gesunde Ernährung im Alter

Jeden Tag ein bisschen besser essen und trinken

**IN FORM bis ins hohe Alter: Es ist nicht entscheidend, wie alt man wird, sondern wie man alt wird!**  
 (Prof. Dr. Dr. hc. Ursula Lehr)

## Prävention im Alter: Sinnvoll oder Unsinn?

Ute 69 J., Arthrose: „Seit ich meine Ernährung umgestellt und abgenommen habe, kann ich die Beschwerden ohne Medikamente ertragen.“



Peter 76 J., erhöhte Cholesterinwerte: „Durch die Ernährungsumstellung konnte ich die Cholesterinwerte verbessern und mein allgemeines Wohlbefinden steigern.“

Helmut 73 J., Diabetes Typ 2: „Durch die Ernährungsumstellung konnte ich Gewicht reduzieren, meine Blutdruck- und Blutzuckerwerte verbessern.“

1 Seite 5

## Lucas-Studie:

Interventionsprogramm „Aktive Gesundheitsförderung im Alter“, Forschungsabteilung der Uni Hamburg seit 2000

Thema: Wohlbefinden und funktionelle Kompetenz erhalten

Ziele:

- ✓ aktive Prävention im Alter zur Befähigung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils (Ernährung, körperliche Aktivität, soziales Netzwerk)
- ✓ Erhaltung der Selbstständigkeit,
- ✓ Reduktion krankmachender Einflüsse, um länger gesund zu bleiben,
- ✓ den funktionalen Abbau entgegenzutreten und die Pflegebedürftigkeit hinauszögern

Personen, die am Programm teilnahmen leben nicht nur länger, sondern die Teilnehmenden leben auch länger ohne Pflegebedürftigkeit

Dapp U, Minder C, Neumann L, Golgert S, Klugmann B, von RentelnKrusse W (2018): Wirksamkeit der „Aktiven Gesundheitsförderung im Alter“. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 2018 (4), 379-387

## Entscheidende Veränderung im Alter

- Energiebedarf sinkt
- Nährstoffbedarf bleibt gleich, erhöht sich z.T. sogar

Weniger Energie aufnehmen und Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte auswählen



DGE-Ernährungskreis,  
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

1 Seite 8

## Auf dem Teller: kleinere Portionen mit wertvollen Lebensmitteln



Wichtig:  
Eiweißbedarf ↑  
1 g pro kg Körpergewicht

1 Seite 9

## Ernährungsprobleme älterer Menschen

- Ernährungszustand bei **rüstigen** Seniorinnen und Senioren gut  
↳ allerdings Tendenz zur Einseitigkeit
- Risiko für Übergewicht** ↑  
(66 % Übergewicht bei 65- bis 74-Jährigen)
- Bei zunehmender Erkrankung (und Pflegegrad) steigt das Risiko für **Fehlernährung**
  - ↳ Risiko für **Flüssigkeitszufuhr** ↓ = Dehydratation
  - ↳ Risiko für **Mangelernährung** ↑, Gewichtsverlust

1 Seite 10

## Herausforderung: Vitaminversorgung im Alter

Vitamin	Funktion	Ursachen für Mangel	Zufuhr über
Folat / Folsäure	Zellteilung und Zellerneuerung, Blutbildung	Medikamente und Alkoholkonsum	Kohlarten, Gurken, Tomaten, Blattgemüse, Orangen, Weintrauben, Leber, Fleisch, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte. Rücksprache mit dem Arzt bzgl. der Medikation
Vitamin C	Immunabwehr, Wundheilung, antioxidativ, Bildung von Bindegewebe	Geringer Verzehr von (frischem) Obst und Gemüse	Obst (besonders Beerenobst und Zitrusfrüchte), Gemüse (wie Brokkoli, Paprika, Fenchel), Kartoffeln

Quellen: Rabenberg M, Mensink GMB (2016): Versorgungssituation der deutschen Bevölkerung mit ausgewählten Nährstoffen anhand der Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener (DEGS), In: 13. DGE-Ernährungsbericht 2016, 42-47; Remelli F et al. (2019): Vitamin D Deficiency an Sarcopenia in older persons, Nutrients 11: 2861; Wong CM (2015): Vitamin B12 Deficiency in the elderly: Is it worth screening? Hong Kong Med J 21 (2), 155-165; Marchi G et al. (2020): Cobalamin Deficiency in the Elderly, Mediterr J Haematol Infect Dis 12 (1): 2022043

1 Seite 13

## Herausforderung: Vitaminversorgung im Alter

Vitamin	Funktion	Ursachen für Mangel	Zufuhr über
Vitamin D	Knochenbildung  fördert die Zellaktivität des Immunsystems	Fähigkeit der Haut Vitamin D zu produzieren, nimmt im Alter ab Mangelhafte Versorgung bei: 30 % der Frauen und 31 % der Männer <small>Zahlen RKI 2016</small>	Nur in <b>Fettfischen, Leber, Margarine, (Stein-)Pilzen und Eigelb</b> enthalten  Supplementierung (Absprache mit dem Arzt)
Vitamin B12	notwendig für die Blutbildung	Resorptionsstörung	Kommt nur in tierischen Produkten vor (Fleisch, Fisch, Milch, Eier)
Vitamin E	Fettstoffwechsel antioxidativ Arteriosklerose-Risiko ↓	Gestörte Fettaufnahme- bzw. Verwertung, bei Lebererkrankungen	Pflanzenkeime und -öle (Nüsse, Weizenkeime, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl)

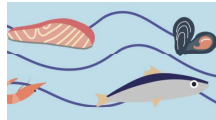
## Kritische Mineralstoffe im Alter

Vitamin	Funktion	Ursachen für Mangel	Zufuhr über
Magnesium	Aktiviert Enzyme, Knochenmineralisierung, Reizübertragung im Nervengewebe, wichtig für Muskelkontraktion und -entspannung	Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, Alkoholmissbrauch, Absorptionsstörungen durch Medikamente	Vollkornprodukte, Nüsse, Milch und Milchprodukte, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Beerenobst, Orangen, Bananen
Calcium	Baustein von Knochen und Zähnen, Reizübertragung im Nervensystem, wichtig für die Blutgerinnung, stabilisiert die Zellwände	Erhöhter Bedarf und zu geringer Verzehr von calciumreichen Lebensmitteln	Milch und Milchprodukte, grünes Gemüse wie Grünkohl, Fenchel, Gemüse, Brokkoli Calciumreiche Mineralwasser (> 250 mg/Liter)

## Weitere wichtige Nährstoffe

### ■ Omega-3-Fettsäuren

können vom Körper selbst nicht hergestellt werden. Zufuhr über die Nahrung: Fettreiche Fische 1 x pro Woche z.B. Lachs, Makrele, Hering, aber auch Forelle oder täglich Leinöl. Auch Algen- oder Fischöle



### ■ Ballaststoffe: Für die Verdauung und Darmgesundheit



© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn



I Seite 14

## DGE-Ernährungskreis



DGE Ernährungskreis,  
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

- innerhalb der Gruppen die Vielfalt an Lebensmitteln nutzen und abwechslungsreich essen
- Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als  $\frac{3}{4}$  pflanzlich und knapp  $\frac{1}{4}$  tierisch.
  - Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
  - Je größer die Lebensmittelgruppe, desto mehr können Sie davon essen.
  - Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt innerhalb der einzelnen Gruppen.

**Das soll optimalerweise auf dem Teller landen**

I Seite 15

## Umsetzung einer vollwertigen Ernährung

- Energiezufuhr entspricht Bedarf
- Ausgewogenes Verhältnis der energieliefernden Nährstoffe
- Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge



DGE-Ernährungskreis,  
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

Nov 2024 I Seite 16

## Gut essen & trinken – die DGE Empfehlungen

- Am besten Wasser trinken
- Gemüse und Obst – viel und bunt
- Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen
- Vollkorn ist die beste Wahl
- Pflanzliche Öle bevorzugen
- Milch und Milchprodukte jeden Tag
- Fisch jede Woche
- Fleisch und Wurst – weniger ist mehr
- Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen
- Mahlzeiten genießen
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben



Abbildungen der Empfehlungen  
Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

I Seite 17

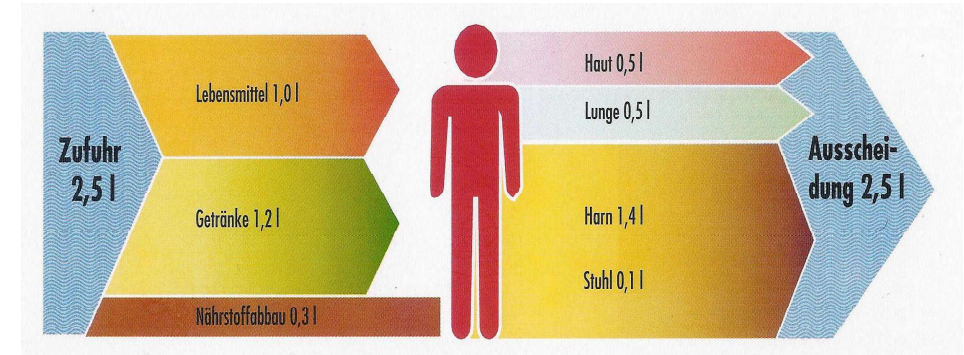
## Am besten Wasser trinken

- Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreien Getränke wie ungesüßten Tee.
- Trinkwasser aus der Leitung ist sicher und einfach verfügbar.
- Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.



© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

## Wasserbilanz des Tages



Bildnachweis: IDM

## Regelmäßig „auftanken“

- Tägliche Trinkmenge schon morgens bereitstellen!
- Getränke in Sicht- und Reichweite stellen!
- Leere Gläser direkt auffüllen!
- Bewusste Pausen zum „Trinken“ einlegen!
- „Trink-Erinnerungen“ z. B. Zettel, Wecker...
- Getränk mitnehmen, wenn man aus dem Haus geht!
- Trinksprüche oder -lieder können zum Trinken animieren

Was ist  
Ihr  
Trink-  
tipp?

## 1,5 Liter: So geht's

Tageszeit	Getränk	Menge
Aufstehen	1 Glas Mineralwasser	200 ml
Frühstück	2 Tassen Kaffee oder Tee	300 ml
vormittags	1 Glas Frucht- oder Gemüsesaft	200 ml
Mittagessen	1 Glas Fruchtsaftschorle	200 ml
nachmittags	1 Becher Milchkaffee	200 ml
Abendessen	2 Tassen Kräutertee	300 ml
Abends	1 Glas Wasser	100 ml

**= 1,5 Liter**

## Ein Blick aufs Etikett

- Mineralwässer mit viel Calcium enthalten mehr als 150 Milligramm pro Liter.
- Das calciumreichste im Test 7 /2024
- kommt auf 538 Milligramm.

*Calcium-  
reiche  
Mineral-  
wässer*

wertvollen Mineralien:

1.816 mg/l Hydrogen- carbonat- haltig	348 mg/l Calcium- haltig	108 mg/l Magnesium- haltig
--	--------------------------------	----------------------------------

Auszug aus der amtlich anerkannten Analyse des SGS Instituts Fresenius (bestätigt durch laufende Kontrollanalysen):

Hydrogen-carbonat	1.816	Natrium	118
Calcium	348	Chlorid	40
Magnesium	108	Sulfat	38
		Kalium	11

Angaben in Milligramm/Liter

Foto: VSE Hessen

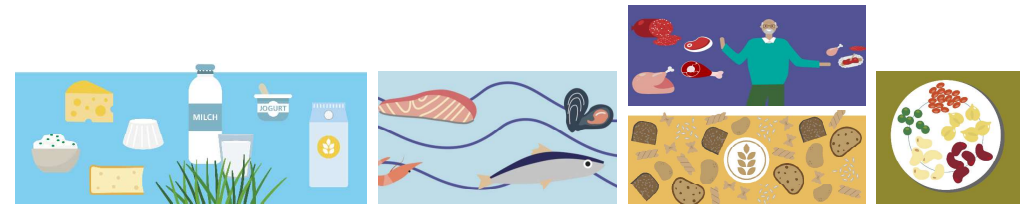
## Eiweiß für den Muskelerhalt

- Eiweißbedarf ist im Alter leicht erhöht

1,0 g pro kg\* Körpergewicht → 60-80 g pro Tag

\*DGE Schätzwert für > 65 Jahre

- Insbesondere bei Mangelernährung für ausreichend Protein = Eiweiß sorgen



© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

Erwachsene benötigen	0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht
Ältere Menschen	1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht
Beispiele:	Mann von 80 kg = 80 g Eiweiß am Tag Frau von 60 kg = 60 g Eiweiß am Tag

etwa 20 g Eiweiß sind in folgenden Lebensmitteln enthalten			
150 g Hüttenkäse oder Magerquark	120 g Feta / Schafskäse	70 g Harzer Käse	125 g Tofu
100 g Hähnchen- oder Putenbrust oder Schweinefleisch	100 g fettarmen Hackfleisch	100 g Forelle (2 Filet), 100 g Seelachs, gedünstet	100 g Tunfisch (1 kleine Dose)
100 g Linsen, Konserve	100 g weiße Bohnen, Konserve	100 g Straucherbsen	

etwa 10 g Eiweiß sind in folgenden Lebensmitteln enthalten			
100 g Skyr	100 g Frischkäse	70 g Hüttenkäse oder Magerquark 60 g Feta / Schafskäse	35-40 g Hartkäse, 30 g Parmesan
50 g Geflügelwurst	1 kleine Frikadelle		100 g Rührei
80 g Haferflocken = 7-8 EL	200 g Vollkornnudeln, gekocht	100 g Knäckebrot	100 g Vollkornbrot
30 g Kürbiskerne	40 g Erdnüsse	45 g Sonnenblumenkerne	150 g grüne Erbsen

**etwa 5 g Eiweiß sind in folgenden Lebensmitteln enthalten**

150 g Joghurt	200 ml Milch	20 g Emmentaler	
1 kleines gekochtes Ei			
250 g Kartoffeln, gegart	60 g Reis, roh	35 g Vollkornzwieback (ca. 4 Stück)	50 g Vollkornbrot (1 Scheibe)
25 g Mandeln, 25 g Sonnenblumenkerne	20 g Leinsamen	170 g Champignons	170 g grüne Bohnen

Quelle: Die Nährwerttabelle, Heseke/ Heseke

**Häufige Gründe aus denen Menschen zu Nahrungsmittelergänzungen greifen**

- soll bei bestimmten Erkrankungen helfen
- hat mir XY empfohlen
- ich war krank und will mich jetzt wieder aufbauen
- ist gut fürs Immunsystem, die Knochen etc.
- ich esse nicht genug Obst und Gemüse
- ich schaffe es im Alltag nicht, mich richtig zu ernähren
- hat mir der Arzt aufgrund eines festgestellten Mangels verschrieben

**Jeden Tag ein bisschen besser essen & trinken**

Strategie der kleinen Schritte

Eine kleine Sache ab sofort  
... die leicht fällt



Ein Legostein ist 0,8 cm hoch  
x 365 Tage =  
2,92 m im Jahr

**Was ist ein Nahrungsergänzungsmittel (NEM)?**

- Lebensmittel, das dazu bestimmt ist, die allgemeine Ernährung zu ergänzen,
- ein Konzentrat von Nährstoffen oder sonstigen ernährungsspezifischen Stoffen
- in dosierter Form ( Kapseln, Pastillen, Tabletten, Pulverbeutel, Flüssigampullen,...)
- zur Aufnahme in abgemessenen kleinen Mengen
- **NEM werden im Gegensatz zu Arzneimitteln nicht behördlich auf Wirksamkeit und Sicherheit kontrolliert**



Foto: Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen

## Für Verbraucher schwer zu unterscheiden Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel?



Fotos: Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen

## Erlaubte Nährstoffe

### Vitamine

A (incl.  $\beta$ -Carotin), D, E, K, B1, B2, B6, B12, C, Niacin,  
Pantothersäure, Folsäure, Biotin

### Mineralstoffe/Spurenelemente

Ca, Mg, Fe, Cu, J, Zn, Mn, Na, K, Se, Cr, Mo, F, Cl, P, Silicium (Kieselerde),  
Bor

## Nicht geregelt: Pflanzenstoffe, Aminosäuren, Fettsäuren, Enzyme

- Anthocyane
- Carotinoide wie Lutein
- (Bio-)Flavonoide
- Phytosterine
- Sulfide
- Ubichinone
- „Rotwein-Extrakt“
- „Augenvitamin“
- „Grüntee“
- „Cholesterinsenker“
- „Knoblauch“
- „Q10“

## Darauf sollte man achten...



### Dosierung

- Nicht mehr als nötig bzw. mit der Nahrung möglich („100 %“)
- „hoch dosiert“ ist zu viel
- Produkte bevorzugen, die die BfR-Empfehlungen für die maximale Tagesdosis beachten
- Einnahmeempfehlungen auf Verpackungen keinesfalls überschreiten
- Mehrfachaufnahmen vermeiden

## Wann machen NEM Sinn?

- Wenn der Arzt einen Mangel an Eisen, Vitamin D, Calcium, Vitamin B 12 etc. festgestellt hat.
- Vitamin D in niedriger Dosierung im Winter
- Nach einer längeren Erkrankung mit Appetitverlust bzw. Gewichtsverlust
- Bei chronischen Erkrankungen
- Bei einer veganen Ernährung (B<sub>12</sub>)
- Hochbetagte (kaum Eigenproduktion an Vit. D auch bei Sonneneinwirkung)
- Bei Störungen der Resorption oder der Verdauung

Beraten Sie sich mit  
Ihrem Arzt

I Seite 34

## Lebensmittelanreicherung – welche kennen Sie?

- Saft, Multivitaminsaft
- Jodsalz
- Vit. D, Vit. A in Margarine
- High-Protein bei Milchprodukten
- Calcium in Mandel-, Hafermilch etc.
- Frühstücksflocken
- Snackriegel
- Bonbons
- High-Protein bei gesüßten Milchprodukten/ Desserts
- Sportgetränke

I Seite 35

## Essen und Trinken nicht vergessen!

### Was tun bei Menschen mit Demenz?

## Essen und Trinken nicht vergessen! Was tun bei Menschen mit Demenz?

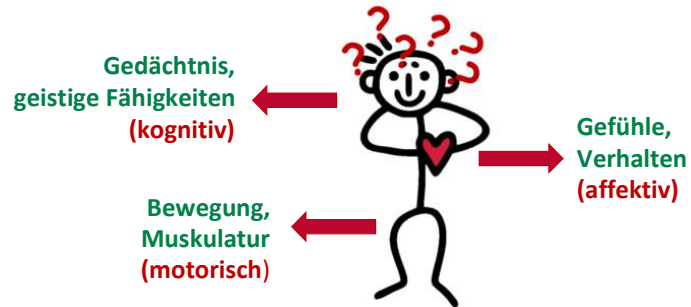
- Auswirkungen der Demenz beim Ess- und Trinkverhalten
- Anregen der Sinne
- Worauf kommt es beim Essen und Trinken an?
- Essbiografie
- Tipps für das tägliche Essen und Trinken bei Demenz

Juni 2025

I Seite 37

## Definition Demenz

Oberbegriff für verschiedene Krankheitsbilder des Gehirns, die mit Störungen in folgenden Bereichen einhergehen:



## Auswirkung der Demenz auf Ess- und Trinkverhalten

Für Menschen mit Demenz besteht ein hohes Risiko für **Mangelernährung und Austrocknung!**

## Bedenke bei Demenz



- Bedürfnisse, können oft nicht geäußert werden
- Wunsch nach Beteiligung
- Kommunikation weniger über Worte, eher über Gefühle und Sinne
- ➔ **basale Stimulation (Anregung der Sinne)**

## Alle Sinne anregen

### SEHEN

Das Auge isst mit

Farben und klare Konturen helfen die Speisen zu erkennen

### RIECHEN

Kaffeeduft am Morgen gibt Orientierung

Duft nach Gebratenem regt den Appetit an, Gerüche können aber auch den Appetit verderben

## Essen attraktiv und gut wahrnehmbar

### Appetitlich anrichten ...

- regt die Sinne an
- fördert den Appetit und den Genuss
- mit vielen Kräutern
- bessere Wahrnehmung von Geruch und Geschmack
- Geschirr und Besteck anpassen, erleichtert das Essen

## Anregung der Sinne: Tasten

Essen mit den Fingern erhält die Selbstständigkeit länger

Bei nachlassender Sehkraft, hilft Fingerfood, die Speisen zu erfahren

## Alle Sinne anregen

### SCHMECKEN

Speisen kräftig mit frischen Kräutern würzen

Altbekannte Kräuter wecken Erinnerungen

Unbekannte und bittere Gewürze führen eher zu Ablehnung

### HÖREN – aber nicht zu viel und zu laut

#### Bekante Geräusche:

Brodeln des Kaffeeautomaten

Klappern von Geschirr/Besteck

Essgeräusche: Abbeißen von Gebäck

## Gibt es Brainfood = Essen fürs Gehirn

### ▪ Omega-3-Fettsäuren

für Kommunikation zwischen Gehirnzellen

(hauptsächlich in fettreichem Seefisch wie Makrele, Hering, Lachs, aber auch in Rapsöl, Leinsamen, Chiasamen, Walnüssen)

### ▪ Cholin

als wesentlicher Bestandteil der Gehirnzellen (hauptsächlich in Eiern, Schweinefleisch)

## Essbiografie

- Essen und Trinken erfolgt ein Leben lang nach Vorlieben und Gewohnheiten
- Über das Essen werden Erinnerungen geweckt und positive oder negative Gefühle hervorgerufen
- Zur Motivation gilt es, Speisen zu finden, die gerne gegessen werden und positive Gefühle auslösen



Dabei hilft eine Essbiografie, in der individuelle Wünsche und Vorlieben dokumentiert sind

1 Seite 46

## Anpassung der Speisenauswahl

- bekannte und regionale Gerichte anbieten
- Speisen farblich abstimmen und appetitlich anrichten
- mit frischen Kräutern kräftig würzen
- nicht zu heiß servieren
- auch Herzhaftes süßen, wenn süß bevorzugt wird
- Essen über den Tag in kleinen Portionen anbieten

## Anpassung der Speisenauswahl

- Bei Gefahr von Mangelernährung:
  - Speisen mit energiereichen Lebensmitteln anreichern
  - Bisherige Ernährungsentscheidungen überdenken und ggf. neue priorisieren
  - Nutzen von Zusatznahrung individuell prüfen

## Lieblings Speisen optimieren

- Lieblings Speise mit einzelnen Zutaten energie- und/oder nährstoffreicher zubereiten
- z. B. Grießspeisen anteilig oder ganz mit Vollkorngrieß, Vollmilch, Sahne, Nussmus, Rapsöl und Obst(-mus) zubereiten
- Fettreichere Milchprodukte wählen (Sahnejoghurt/-quark, Crème fraîche, Sahne)
- Suppen und Gemüse mit hochwertigen Ölen anreichern.

## Zwischenmahlzeiten

sind kleine Mahlzeiten zwischen den Hauptmahlzeiten und ggf. auch ein später Snack am Abend

### Warum?

- vermeiden zu langer Nüchternheit (Müdigkeit, Unterzuckerung)
- kleine Portionen bedeuten bessere Nährstoffaufnahme

### Empfehlenswerte Bestandteile:

- Gemüse und Obst, Nüsse
- Milchprodukte (Joghurt, Quark, Käse)
- Getreide (feinausgemahlenes Vollkornbrot, Haferflocken)

I Seite 50

## Zwischenmahlzeit zur Energieanreicherung

- Zutaten für 3 Gläser**
- 300 g Heidelbeeren aus Glas fürs Immunsystem
  - 500 ml Buttermilch gut fürs Mikrobiom (Darmflora)
  - 5 Esslöffel (EL) Orangensaft  
**zusammen fein pürieren.**
  - 3 EL Vollkorn-Instanthaferflocken (Schmelzflocken), Lieferant von Ballaststoffen und Energie
  - 1 TL Leinöl für Nerven  
**vorm Verzehr untermischen**

I Seite 51

## Angebot von Fingerfood

- Besteck wird oder kann nicht verwendet werden bei motorischen Beeinträchtigungen
- Möglich für alle Mahlzeiten

## Beschaffenheit

- Mundgerechte Stücke
- 1-2 Bissen groß
- Gut greifbar
- Einfach zu kauen und zu schlucken
- Nicht klebrig

I Seite 52

## Problematik beim Trinken im Alter

- besteht der Körper nur noch zu 40 bis 50 % aus Wasser
- ist die Regulation nicht mehr so gut
- lässt das Durstempfinden nach
- besteht Angst vorm Toilettengang/ Nachts Aufstehen
- Trinken wird vergessen (Demenz)
- Erziehung: Beim Essen nicht trinken
- treten Schluckstörungen auf
- haben Medikamente großen Einfluss (Abführmittel, Entwässerungstabletten)

I Seite 53

## Getränkeangebot

- Farblose Getränke wie Wasser in bunten Gefäßen anbieten
- Saftschorlen (z.B. roter Tee mit Traubensaft)
- Saure Säfte vermeiden, weil sie oft als bitter empfunden werden
- (Zimmer-)warme Getränke, nicht zu heiß oder kalt
- Bei Schluckstörungen Getränke andicken
- Geeignete Trinkgefäße benutzen (Nasen-Ausschnittsbecher)
- In Gesellschaft trinken
- Mittrinken und so als Vorbild fungieren
- Trinkrituale, Trinklieder z. B. „Trink, trink, Brüderlein...“
- Auch nachts etwas bereitstellen

Sanitätshäuser oder das Internet bieten eine große Auswahl an Spezialgeschirr bei Demenz verschiedener Anbieter



unisonoPlus Geschirr, WPG

I Seite 54

## Ess-Situation

- Ruhige Essumgebung schaffen, um Konzentration auf das Essen zu fördern (z. B. kein Radio, TV)
- Musik, wenn überhaupt, nur gezielt einsetzen
- Möglichst Selbstbestimmung erhalten
- Hilfe beim Umgang mit Besteck wenn nötig
- Akzeptanz der „Tischmanieren“
- Orientierung durch saisonale Lebensmittel geben z. B. Erdbeeren im Frühsommer, Kürbis im Herbst

I Seite 55

## Hilfsmittel in der Pflege



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 4



Abb. 3

Abb. 1 <https://reha-spezialgeschAirr.ch/alltagshilfen/porzellantassen/unisonoplus-nasenbecher-porzellan-1.html>

Abb. 2 <https://www.alltagshilfen24.com/trinkhilfe-sippa-home-deluxe.html>

Abb. 3 <https://www.sisenior.de/essen-trinken/essen-u-trinken-trink-becher-warmhalte-teller-schutz-servietten/becher-mit-nasenausschnitt-detail>

Abb. 4 <https://www.alltagshilfen24.com/Besteckserie-mit-Lammellengriff.html>

## Atmosphäre beim Essen

### Gestaltung des Essplatzes:

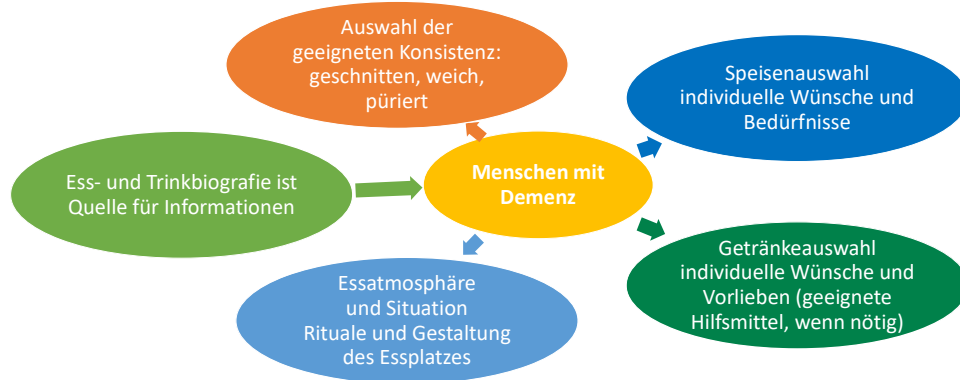
- Kontraste zwischen Tischdecke, Geschirr und Speisen schaffen
- Gute Beleuchtung sicherstellen
- Essen in Gesellschaft fördern
- Den Tisch für alle eindecken
- Jahreszeitlich dekorieren
- Auf ruhige und entspannte Atmosphäre achten



Foto WGP

I Seite 57

## Maßnahmen zur Verbesserung der Versorgung



I Seite 58

## Allgemeiner Umgang

- Menschen mit Demenz können nur noch bedingt eigene Entscheidungen treffen.
- Verhalten ist von der individuellen Tagesform abhängig.
- Schreiben Sie Beobachtungen auf, wenn Sie erkennen, was der Person schmeckt, was sie/er gut verträgt.
- Beachten Sie Allergien und Unverträglichkeiten, der demente Mensch wird sie nicht mehr wissen.

I Seite 59

## Allgemeiner Umgang

- Versuchen Sie Eigenständigkeit und Kompetenzen so lange, wie möglich zu erhalten, dies fördert das Wohlbefinden und mindert die Aggressivität.
- Achten Sie auf eine ausreichende Energie- und Flüssigkeitszufuhr.
- Betroffene können sich nicht anpassen, d.h. die Umwelt muss sich den Menschen mit Demenz anpassen.

I Seite 60

## Risikofaktor einer Mangelernährung

- Demenz kann erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf bewirken
- Teufelskreislauf, denn eine schlechte Versorgung mit Vitaminen A, C, E, Folsäure und B12 ist für eine Demenz mitverantwortlich
- Vorliegen einer katabolen Stoffwechselsituation in der letzten Phase
- Schwierig, Menschen mit Demenz zu einer ausreichenden Nahrungszufuhr zu bewegen

➤ **Folge: Fortschreiten des Krankheitsverlaufs**

## Fazit

- Menschen mit demenziellen Veränderungen haben ein hohes Risiko für Mangelernährung und Austrocknung.
- Selten auch Gefahr von Übergewicht.
- Grundsätzlich unterscheidet sich die Ernährung der Menschen mit Demenz nicht von der Ernährung anderer Senior/innen. Sie benötigen aber jemanden, der für sie und in ihrem Sinne mitdenkt.

I Seite 62

## Weiterführende Informationen

<https://www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung/wer-mehr-wissen-will/essen-trinken-bei-erkrankungen/demenz/>

- Broschüre Essen und Trinken bei Demenz (fitimalter-dge.de)
- **Podcast** „Zu Tisch, bitte!“  
 Vernetzungsstelle Seniorenernährung Niedersachsen

<https://www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung/wer-mehr-wissen-will/fachinformationen-fuer-pflegende-angehoerige/>

- Ess- und Trinkhilfen Slideshow und Film



I Seite 63

## Fazit

- **Gesund essen und trinken lohnt sich auch im Alter!**
  - **Wichtig: Auf genügend Eiweiß, Calcium, Vitamin D achten**
  - **Nahrungsergänzung macht in bestimmten Situationen Sinn. Absprache mit dem Arzt!**
  - **Genug Trinken ist unentbehrlich!**
- **Gutes Essen und Trinken kann auch bei Demenz sehr hilfreich sein**

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen  
 Sektion Hessen - DGE e.V.  
 Taunusstr. 151, 61381 Friedrichsdorf

Kontakt: Sandra Stählin und Ilona Berg  
 Tel. 06172 – 95 98 09  
 E-Mail: seniorenernaehrung@dge-hessen.de



Stöbern Sie gerne auf unserer Internetseite: [www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung](http://www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung)

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: <https://www.in-form.de/>

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
 des Deutschen Bundestages



Hessisches Ministerium für  
 Landwirtschaft und Umwelt,  
 Weinbau, Forsten, Jagd und  
 Heimat



Hessisches Ministerium  
 für Familie, Senioren, Sport,  
 Gesundheit und Pflege

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)