



WIE ISST DU ?

APPETIT IM ALTER

MIT DEM
ALTER HAT MAN WENIGER HUNGER!
REALITÄT?
VORSTELLUNGEN? RISIKEN?



Bedürfnisse und Besonderheiten der Ernährung von Senioren

Eine optimale Nährstoffabdeckung zu erreichen mit Berücksichtigung von, Vorlieben, Abneigungen der Senioren und hemmende Umstände, wie Kau- und Schluckbeschwerden, Geruch- und Geschmacksveränderungen/ -Verlust, Veränderung der Sinneswahrnehmung (Geruch, Sehen), verminderte körperliche Aktivität/Beweglichkeit, moralische, soziale und finanzielle Faktoren, usw.



Mélanie Pauchon
sonutrifresh

Wie isst du ?

APPETIT IM ALTER

Der Proteinbedarf steigt mit dem Alter

Mit dem Alter verändert sich die Körperzusammensetzung (Muskelmasse nimmt ab, Fettmasse nimmt zu). Der Appetit und die Verstoffwechslung der Nährstoffe können sich verändern, aber den Bedarf an Kalorien vermindert sich kaum und der Eiweissbedarf nimmt zu. Wenn die Nahrungsaufnahme reduziert ist, ist es wichtig die Ursachen zu identifizieren und Massnahmen einzusetzen. Die Nährstoffe sollten durch qualitativ hochwertige Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten optimal abgedeckt werden, um einen Muskelschwund (Sarkopenie) und/ oder Mangelernährung zu verhindern. Diese oft unterschätzte Pathologie kann verschiedene Folgen haben (Dekubitus, Stürze, Brüche usw.).

Wichtig! Auch einen adipösen Senior kann an Sarkopenie leiden und eine Mangelernährung.

Vermeide von Mangelernährung

Die Speisen sollten mit Kalorien und Eiweiss angereichert werden und ihre Konsistenz angepasst werden. Trinknahrungen oder eine enterale Ernährung können auch eingesetzt werden. Bitten Sie Hilfe an für die Herstellung der Einkaufsliste oder für das Einkaufen. Schlagen Sie Mahlzeitendienst oder Mittagstisch vor. Denken Sie daran, dass die Sinneswahrnehmung vermindert ist und achten Sie darauf, dass der Tisch ausreichend beleuchtet wird oder das Geschirr bunt und farbig ist z.B.

Suchen Sie Rat bei dem Hausarzt oder einer diplomierten Ernährungsberaterin.





Wie isst du ?

APPETIT IM ALTER

Um weiter zu gehen

Broschüre:

www.bundespublikationen.admin.ch/cshop_mimes_bbl/14/1402EC7524F81EDAB0D5EA4C1DE6F8D0.pdf

Buch :

www.sge-ssn.ch/produkt/vom-essen-und-aelterwerden/

Video :

www.youtube.com/watch?v=cHySaNzfFRs
(sunacare, häusliche Pflege, Deutschland)

www.youtube.com/watch?v=nCtPpdHzecU
(reha bad hamm, Deutschland)



Kontakt

Mélanie Pauchon

dipl. Ernährungsberaterin

sonutrifresh@gmail.com

www.sonutrifresh.com