
Fit im Alter Mehr Freude am Essen

**Ernährungsprobleme von Patienten –
wo bedarf es der Motivation**

**Verena Frick
Diätassistentin,
Ernährungswissenschaftlerin**

26.11.2011

Was motiviert uns zum Essen?

- Befriedigung von Hunger und Durst
- Deckung des Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarfs
- Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit

- Genuss
- Lust am Essen / Trinken

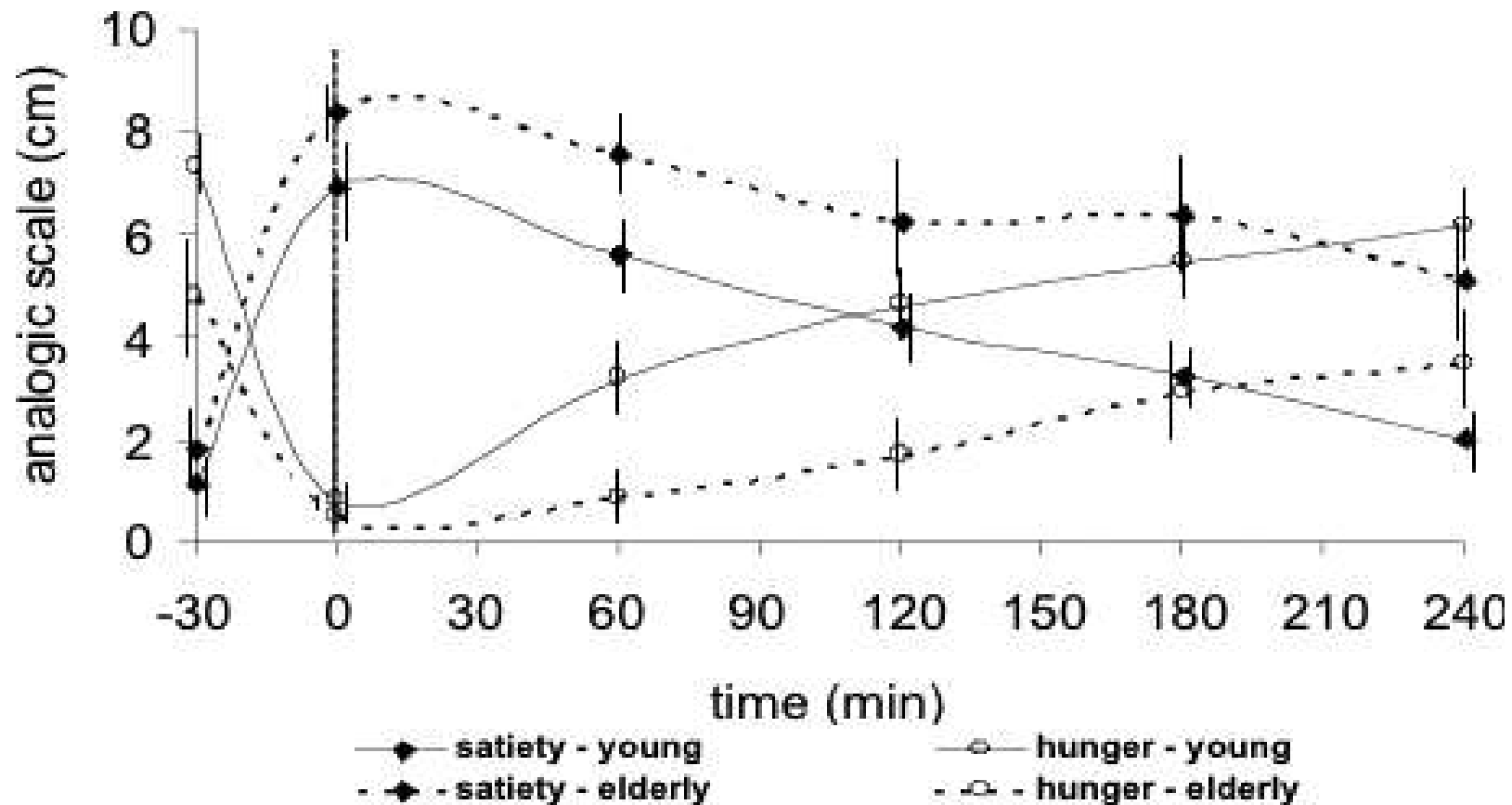
- Belohnung
- Entspannung
- Stimulation aller Sinne:
Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen
- Geborgenheit, Liebe, Erinnerung
- Gewohnheit, Ritual
- Tagesstruktur, Jahresstruktur
- Gesellschaft, sozialer Kontakt

- Physiologische Altersveränderungen
- Medizinische Probleme
- Krankheits- und Medikamenteneffekte
- Körperliche Behinderungen
- Geistige und psychische Beeinträchtigungen
- Sozioökonomische Faktoren
- Individuelle Probleme im Alter

- Befriedigung von Hunger und Durst
verändertes Hunger-/Sättigungsgefühl
- Deckung des Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarfs
gleich bleibender / erhöhter Bedarf ↔ Appetitlosigkeit
- Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit
geringe Priorität?
- Genuss
Appetitlosigkeit, Veränderungen Geruchs- und Geschmackssinn
- Lust am Essen / Trinken
Appetitlosigkeit, vermindertes Durstgefühl

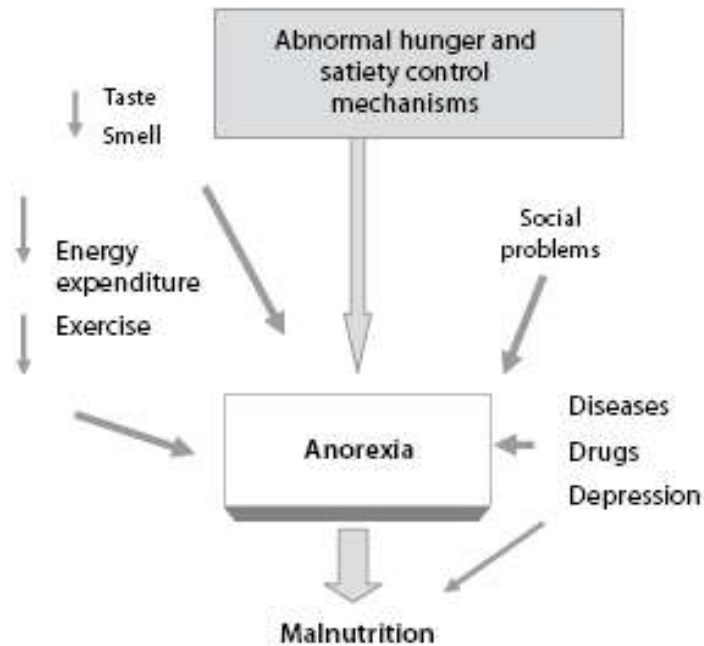
- Belohnung
- Entspannung
- Stimulation aller Sinne
 - Einschränkungen aller Sinne
- Geborgenheit, Liebe, Erinnerung
 - Verlust der gewohnten Umgebung,
 - Verlust der Selbständigkeit
- Gewohnheit, Ritual, Tagesstruktur, Gesellschaft
 - Verlust des Partners, Verlust der gewohnten Umgebung,
 - Verlust der Selbständigkeit

□ Veränderte Hunger- / Sättigungsregulation



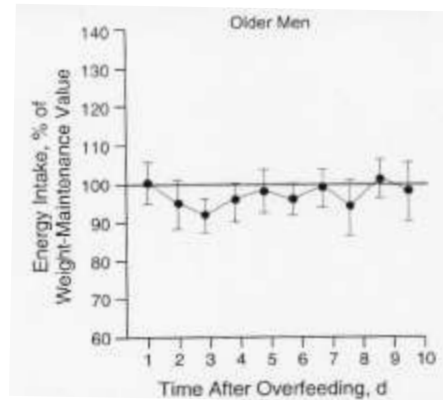
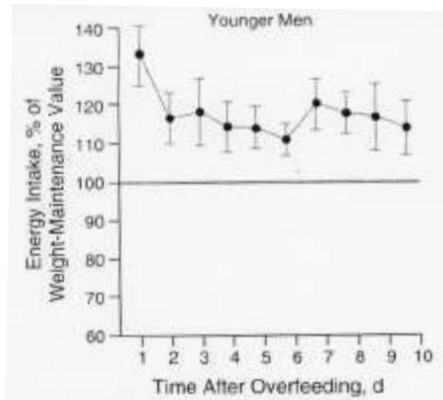
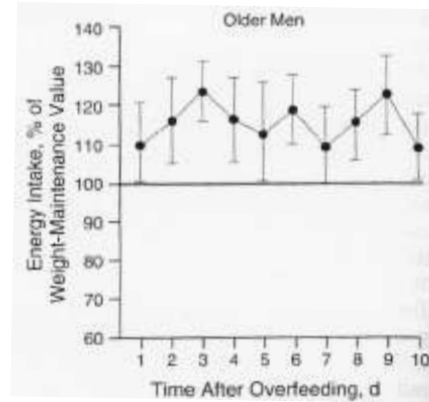
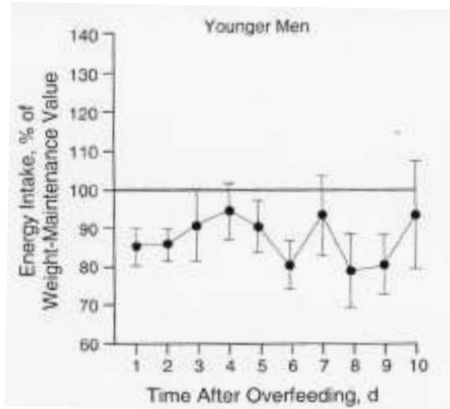
Di Francesco, V et al. Delayed postprandial gastric emptying and impaired gallbladder contraction together with elevated cholecystikinin and peptide YY serum levels sustain satiety and inhibit hunger in healthy elderly persons *Journal of Gerontology*: 2005, Vol. 60A, No. 12, 1581–1585

□ Appetitlosigkeit



- CCK ↑
- PYY ↑
- Insulin ↑
- Leptin ↑
- IL-1, IL-6, TNF-α ↑

□ Kontrolle der Nahrungszufuhr



- Altersgerechte Nahrung - was ist das?
 - DGE Empfehlungen
 - Nährstoffreich / nährstoffdicht
 - kritische Nährstoffe: komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Protein, essentielle Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Folsäure, Vitamin B12, Calcium [...]
 - Einfach zu essen
 - Einfach zu kauen

- Altersgerechte Nahrung - was ist das?
- Appetitlich – Was ist appetitlich?
 - Bekanntes, Klassiker?
 - Regionales?
 - Saisonales?
 - Überraschendes?
 - Süßes?
 - Gefrorenes?
 - Farbiges?
 - Hübsch Angerichtetes?

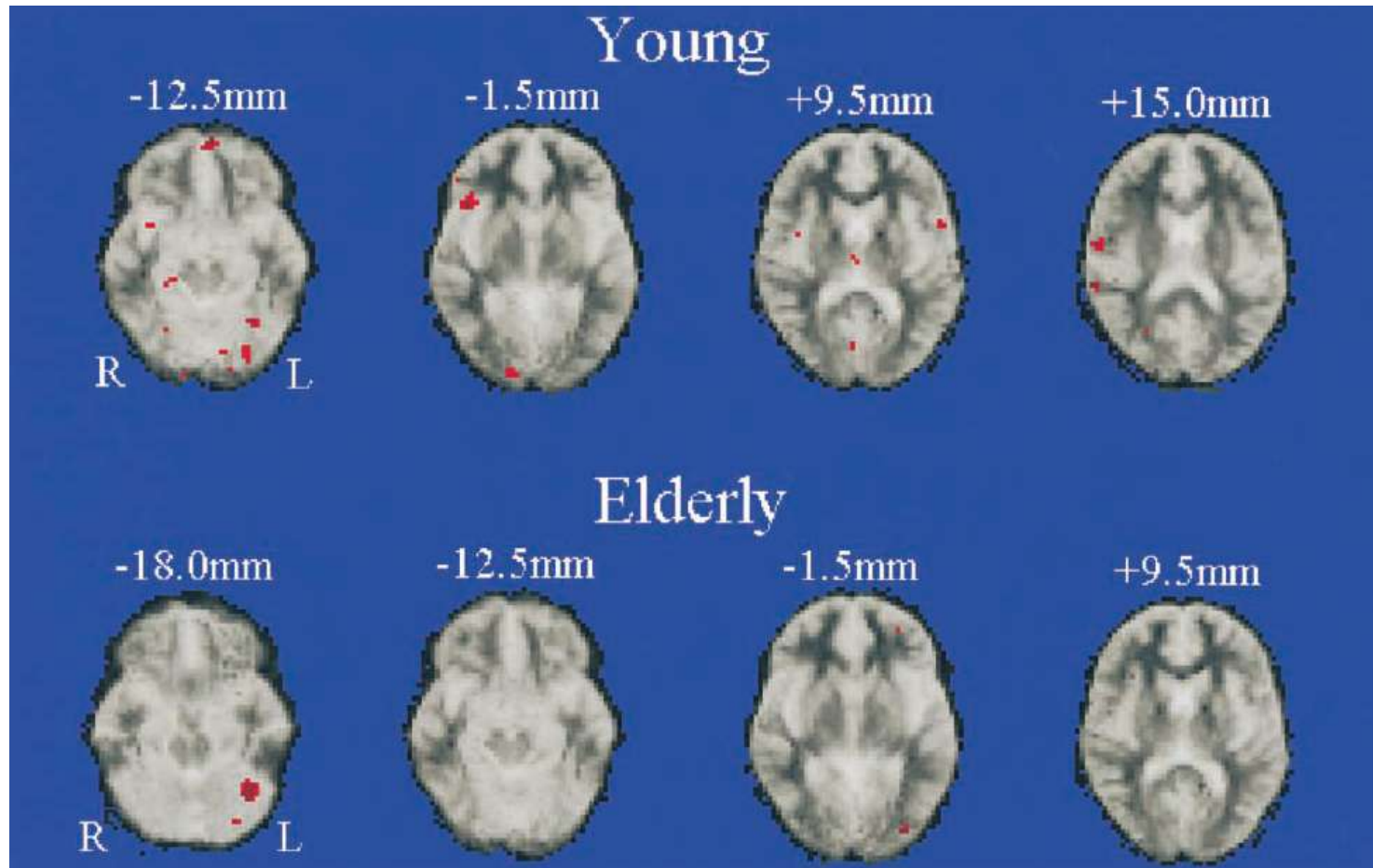
Essbiografie

Wo bedarf es der Motivation?



Wo bedarf es der Motivation?

□ Verändertes Geruchsempfinden



Wo bedarf es der Motivation?

- Verändertes Geruchsempfinden
 - Kaffee frisch zubereiten
 - Brot / Kuchen / Waffeln backen
 - Brötchen aufbacken
 - Weihnachtsgebäck etc. backen
 - Mahlzeiten „vor Ort“ zubereiten
 - ...

Wo bedarf es der Motivation?

- Schmecken; Mundgefühl

- Mit Implantaten 76,5 % gut ernährt (MNA)

- Mit Prothese 23,5 % gut ernährt (MNA)

- Sozialer Kontext
- Mahlzeiten, die zusammen mit anderen eingenommen werden, sind im Schnitt 44 % größer als Mahlzeiten, die alleine eingenommen werden.
- Diese Mahlzeiten enthalten mehr Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sowie Alkohol.
- Die Essmenge hängt davon ab, mit **wem** die Mahlzeit verzehrt wird.
- Mahlzeiten mit **einer** weiteren Person sind **33 %** größer als Mahlzeiten alleine
- Mahlzeiten mit **drei** weiteren Personen sind **58 %** größer als Mahlzeiten alleine
- Mahlzeiten mit **sieben** weiteren Personen sind **96 %** größer als Mahlzeiten alleine

Family styled meals

Tisch

- Tischdecke
- Trinkglas (keine Plastikbecher)
- einteilige Teller (nicht dreigeteilt)
- komplettes Besteck
- Servietten
- dezenter Blumenschmuck

Essen

- Essen serviert in Schüsseln / Platten
- Auswahl zwischen zwei Arten von Gemüse, Fleisch, Kartoffeln
- Frühstück und Abendessen: keine fertig belegten Brote / Brötchen

□ Family styled meals

Personal

- Personal sitzt mit am Tisch und unterhält sich mit dem Bewohner
- pro Tisch mindestens 1 Person (Personal, Assistenten, Ehrenamtliche...)
- Bewohner wird nach seinen Wünschen gefragt; nicht automatisch "das Übliche" gegeben
- kein Personalwechsel während den Mahlzeiten
- Medikamente werden vor den Mahlzeiten ausgegeben
- Reinigung des Speisesaals direkt nach den Mahlzeiten

□ Family styled meals

Bewohner

- ausgewogene Essgruppen
- Mahlzeit beginnt, wenn alle am Tisch sitzen
- kurzes Gebet / Andacht vor Beginn der Mahlzeit

Mahlzeiten

- keine anderen Aktivitäten während der Mahlzeiten (Reinigung, Visiten...)
- Speisesaal ist während der Mahlzeiten für Besucher geschlossen
- Transportwagen (für Essen, Medikamente, Akten etc.) sind außer Sichtweite der Bewohner

Wo bedarf es der Motivation?

- Was motiviert Pflegeverantwortliche?
 - Patientenzufriedenheit
 - Sicherung der Energie- und Nährstoffzufuhr
 - Sicherung der Flüssigkeitszufuhr
 - Erhaltung des Ernährungszustandes
 - Erhaltung der Funktionalität
 - Erhaltung der Selbständigkeit
 - Erhaltung der Aktivität
 - Erhaltung der individuellen Lebensqualität
 - Erleichterung von Pflege
 - Reduktion von Morbidität und Mortalität
 - Reduktion von Kosten

- Leitlinien und Standards zur Ernährung in der Geriatrie
- Leitlinien zur enteralen und parenteralen Ernährung (DGEM/DGG, ESPEN)
- Expertenstandard „Ernährungsmanagement zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege“ (DNQP)
- Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen (DGE)
- Qualitätsniveau II der BUKO-QS „Orale Nahrungs- und Flüssigkeitsversorgung von Menschen in Einrichtungen der Pflege und Betreuung“
- Empfehlungen für die Ernährung des älteren Menschen in der Langzeitpflege (AKE)
- Leitfaden „Künstliche Ernährung und Flüssigkeitsversorgung“
- Leitfaden zur Qualitätssicherung der Ernährungsversorgung in geriatrischen Einrichtungen

- Ansatzmöglichkeiten für die Umsetzung eines Ernährungskonzepts
- Unterstützung auf Leitungsebene (Träger, Management, EL, PDL, KL...)
- Klar definierte Verantwortlichkeiten
- Fortbildung aller beteiligten Berufsgruppen („Wissen“)
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Kommunikation aller Berufsgruppen
- Beteiligung der Patienten / Bewohner
- seniorengerechtes, bedarfsgerechtes Angebot an Speisen / Getränken
- ernährungsfördernde Gestaltung der Ess-Situation