



VINZENZ GRUPPE¹⁹⁷⁸

Gesunde Ernährung im Alter



Medizin mit Qualität und Seele





Alles für die Profiküche aus einer Hand!

Über 1000 Artikel
in Hüglis Trocken-,
Tiefkühl- und
Frischesortiment!



Hügli Nahrungsmittel-Erzeugung Gesellschaft.m.b.H.
Schäfferhofstrasse 14, A-6971 Hard, Tel. 05574/6940, www.hueglifoodservice.at



Medizin mit Qualität und Seele.

Der Leitgedanke der Vinzenz Gruppe lautet „Medizin mit Qualität und Seele“ sowie „Pflege mit Qualität und Seele“: Wir verbinden christliche Werte mit hoher medizinischer und pflegerischer Kompetenz und modernem, effizientem Management. Unsere Einrichtungen stehen allen Menschen offen – ohne Ansehen ihrer Konfession und ihrer sozialen Stellung.

KH Barmherzige Schwestern Wien

Akutspital für Herz, Osteoporose, Psychosomatik, Magen-Darm-Erkrankungen, Orthopädie, Chirurgie und plastische Chirurgie.

KH Barmherzige Schwestern Linz

Onkologisches Referenzzentrum für OÖ mit weiteren Schwerpunkten in Kardiologie, Orthopädie, Plastische Chirurgie und Kinderurologie.

KH Barmherzige Schwestern Ried

Schwerpunkt Krankenhaus des Innviertels mit komplettem Versorgungsangebot von der Geburtshilfe bis zur Akutgeriatrie.

KH Göttlicher Heiland

Spezialisiert auf Altersmedizin. Gesund alt werden durch umfas-

sende medizinische Behandlungskonzepte. Große Geburtshilfe.

Orthopädisches Spital Speising

International renommiertes – und in Österreich führendes – Zentrum für Erkrankungen und Schmerzen des Bewegungsapparates.

St. Josef-Krankenhaus

Kompetenzzentrum für Geburtshilfe und Frauenheilkunde. Onkologischer Schwerpunkt sowie Darm- und Brustgesundheitszentrum.

Herz-Jesu Krankenhaus

Akutspital mit Orthopädie-schwerpunkt inkl. Hand- und Fußzentrum sowie Zentren für Reflux, Proktologie, Rheuma und Schlafmedizin.

Barmherzige Schwestern Pflegehäuser

Pflegehäuser St. Katharina (Wien-Gumpendorf) und St. Louise (Maria Anzbach, NÖ) mit Angeboten der Lang- und Kurzzeitbetreuung.

HerzReha Bad Ischl

Rehabilitation nach Herz- und Gefäßoperationen, bei Angina Pectoris oder Stoffwechsel-Erkrankungen.

Marienkrone Kneipp-Kurhaus & Entspannungszentrum

Traditionsreiches Kurhaus mit ganzheitlichen Angeboten für Körper, Geist und Seele.





Dem Essen eine Seele geben

VORWORT

Essen hat für jeden von uns eine besondere Bedeutung. Es nährt, es belohnt, es verbindet Menschen und Familien am Tisch, es ist Genuss und vieles mehr. In seinen wichtigsten Bestandteilen ist es der Treibstoff unseres Körpers. Essen kann heilsam wirken oder aber krank machen.

Im Vergleich zu unseren Vorfahren leben wir mit sehr hoher Geschwindigkeit, haben oft Herz und Sinn für die richtige Nahrungsauswahl, Zeit für die schonende Zubereitung und Ruhe für den Genuss unserer Speisen verloren.

Entsprechend unseres Zieles einer „Medizin mit Qualität und Seele“ ist es den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Vinzenz Gruppe wichtig, den Menschen als Ganzes zu betrachten - während des Aufenthaltes im Krankenhaus genauso wie zu Hause. Daher haben wir für Sie Broschüren verfasst, die zeigen, wie Sie mit der richtigen Ernährung für Ihre Genesung und für Ihre Gesundheit selber einen Beitrag leisten können.

Jeder kann mit seiner Ernährung den Genesungsprozess bzw. die Prophylaxe aktiv mitgestalten – und wir von der Vinzenz Gruppe wollen Sie dabei aktiv unterstützen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gesegnete Mahlzeit.

Dr. Michael Heinisch
Geschäftsführer und Geschäftsleitung der Vinzenz Gruppe
Dr. Andreas Krauter, MBA
Leitung Kompetenzzentrum für Medizin- und Qualitätsmanagement

Gesund genießen im Alter

Unsere Ernährung ist eine wesentliche Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden und für eine gute Lebensqualität. Sie kann den Verlauf von Krankheiten und von Genesung beeinflussen und hat große Bedeutung für Menschen jeden Alters.

Bestimmte Lebenssituationen machen es nötig, die Ernährung zu verändern. Besonders trifft dies bei älteren Menschen zu, denn mit zunehmendem Alter beginnt sich der Stoffwechsel des Menschen umzustellen. Physiologische Veränderungen betreffen vor allem die „Chemie“ unseres Körpers, die Regulation der Nahrungsaufnahme und den Wasserhaushalt. Unser Körper verdaut anders, braucht von einigen wichtigen Nährstoffen oder auch Wasser nun mehr – oder auch weniger. Jeder Nährstoff hat im Körper eine bestimmte Aufgabe, sodass ein reibungsloser Ablauf aller im Körper vorgehenden Stoffwechselprozesse garantiert ist. Bekommt er diese Nährstoffe nicht, führt dies häufig zu einer Mangel- oder Fehlernährung – und diese wiederum kann Funktionsstörungen verursachen oder die Entstehung von Krankheiten begünstigen.

Diese Broschüre soll Ihnen einen kurzen Überblick geben, welche Ernährung gerade im Alter die beste für Sie ist; damit Sie sich möglichst lange gesund und fit fühlen.



Physiologische Veränderungen im Alter

SO VERÄNDERT SICH UNSER KÖRPER

Im Zuge des Alterungsprozesses verändert sich der Körper. Je älter wir werden, desto eher verändert sich das Körperfett und dessen Anteil. Vom „peripheren“ Fettspeicher im Unterhautfettgewebe der Arme und Beine verlagern sich diese Fettspeicher nun auf die „viszeralen“ Fettspeicher, also auf das innere Bauchfettgewebe – es kommt zur bekannten „Apfelform“. Die fettfreie Körpermasse verringert sich, die Skelettmuskulatur wird schwächer. Man nennt diesen altersbedingten Muskelschwund auch Sarkopenie. Die Folgen sind eine Abnahme von Muskelkraft und Knochendichte. Menschen mit wenig Muskelkraft haben daher ein erhöhtes Sturzrisiko und weiters das Risiko von Knochenbrüchen im Falle eines Sturzes.

VERDAUUNG – BASIS DES WOHLBEFINDENS:

Die Veränderungen betreffen unter anderem den Magen und die Bauchspeicheldrüse. Die Blutversorgung dieser Organe ist im Alter verringert. Doch das Blut transportiert nicht nur wichtige Nährstoffe in unserem Körper – es versorgt Magen und Verdauung mit notwendigen Verdauungsenzymen und Magensäure. Bewegt sich das Blut nicht mehr so rasch durch unser Gefäßsystem, verringert sich auch die Zufuhr von diesen wichtigen Stoffen. Insgesamt sind die Veränderungen aber nicht so stark, dass die Verdauung beeinträchtigt wird. In erster Linie ist die Fettverdauung von Veränderungen betroffen und auch die Entgiftungsfunktion der Leber nimmt ab. Die Darmbewegung verringert sich, das führt häufig zu Verstopfung.

Die natürlichen Seiten des Alterns

Älter werden ist ein ganz natürlicher Vorgang. Dabei kommt es nicht so sehr auf die Lebensjahre an. Sie kennen sicher das Sprichwort: Man ist so alt wie man sich fühlt. Und um sich vital und gesund zu fühlen, können Sie einiges mit einer gesunden Ernährung steuern. Sie haben es also in der Hand.

Geistige und körperliche Aktivität, aber auch eine gesunde Ernährung tragen wesentlich zum Wohlbefinden im Alter bei. Um sich wohl zu fühlen und gute Lebensqualität zu genießen, ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Auch Vitamine und Spurenelemente sind Substanzen, die den Körper nicht nur nähren, sondern ihn auch gesund halten oder zu einer Genesung wesentlich beitragen.

WENIGER IST MEHR

„Ein paar Kilos zu viel“ auf die Waage zu bringen, ist nicht unbedingt problematisch; Übergewicht und Bewegungsmangel hingegen können die

Lebensqualität und Ihre Gesundheit wesentlich beeinträchtigen.

Die gesunde Ernährung im Alter unterscheidet sich nicht wesentlich von jener junger Menschen. Mit einem kleinen Unterschied: Wichtige Nähr- und Vitalstoffe müssen in der richtigen Zusammensetzung und in der erforderlichen Menge in den täglichen Mahlzeiten vorhanden sein. Und diese Zusammensetzung verändert sich im Alter.

SO BLEIBEN DIE KNOCHEN HART

Was in der Kindheit und Jugend an Knochenmasse aufgebaut wird, verringert sich ab einem Alter von etwa 50 Jahren wieder. Die Knochenmasse kann im Alter nicht mehr aufgebaut werden. Verändert sich diese und wird sie porös, kann Osteoporose die Folge sein. Ein poröser Knochen kann weniger Mineralsalze einlagern, daher kommt es im Fall einer Osteoporose häufig zu Knochenbrüchen. Das ist



die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht: Knochenschwund ist eine ernährungsabhängige Krankheit, der man mit gezielter Nährstoffzufuhr gut vorbeugen oder den Abbau in Schranken halten kann. Aktive und regelmäßige Bewegung sowie ausgewogene Ernährung tragen wesentlich zur Knochengesundheit bei.

BEWEGUNG MACHT MUSKELN

Wie die Knochenmasse nimmt auch die Muskelmasse im Alter ab. Je nachdem, ob Sie sich mit Bewegung fit halten oder lieber vor dem Fernseher sitzen, entwickelt sich auch die Muskelmasse. Der Abbau der Muskelmasse und die Verlangsamung der Stoffwechselabläufe sind im Wesentlichen für den niedrigeren Energieverbrauch älterer Menschen verantwortlich. Medizinische Studien aber bestätigen: neben gesunder Ernährung im Alter ist regelmäßige Bewegung die beste Medizin für

Körper und Geist. Apropos Geist: Nicht nur das physische, sondern auch das psychische Wohlbefinden hängt stark von der Ernährung ab. Menschen, die weniger krankheitsanfällig sind, haben mehr soziale Kontakte und verfügen damit über eine größere geistige Mobilität. Eine ausgewogene Ernährung fördert die geistigen Fähigkeiten und erhält diese bis ins hohe Alter.

ENERGIEPLAN

Eine Grundregel gesunder Ernährung im Alter heißt: weniger Energie, aber mehr Nährstoffe als in jungen Jahren. Achten Sie daher bei der Auswahl Ihrer Speisen, dass Sie möglichst nährstoffdichte Lebensmittel zu sich nehmen. Unter „Nährstoffdichte“ versteht man die Relation zwischen Energie und Nährstoffen. Ideal sind daher Nahrungsmittel, die wenig Energie und viele Nährstoffe haben.

SCHÄTZUNG DES ENERGIEBEDARFS IM ALTER

(PRO KG KÖRPERGEWICHT UND TAG):

Grundumsatz gesunder und kranker Senioren:	ca. 20 kcal/ KG/ Tag
Gesamtenergieumsatz gesunder Senioren:	24 – 36 kcal/ KG/ Tag
Gesamtenergieumsatz kranker Senioren:	mind. 27 – 30 kcal/ KG/ Tag
Gesamtenergieumsatz bei Untergewicht:	32 – 38 kcal/ KG/ Tag
Hyperaktivität bei Demenz:	bis zu 40 kcal/ KG/ Tag

Gesund mit Maß und Ziel – Nährstoffe

Die Nährstoffe Eiweiß (Protein), Fett und Kohlenhydrate sind unsere Energielieferanten. Aufgrund ihrer verschiedenen Zusammensetzung enthalten sie auch unterschiedlich viel Energie.

Eiweiß	ca. 4 kcal/ Gramm
Fett	ca. 9 kcal/ Gramm
Kohlenhydrate	ca. 4 kcal/ Gramm

Unsere Nahrung sollte sich wie folgt zusammensetzen:

Eiweiß	10-15%
Fett	ca. 30%
Kohlenhydrate	55-60%

Die Energie (gemessen in Kalorien oder Joule), die mit der Nahrung aufgenommen wird, dient als Treibstoff für sämtliche Vorgänge im Körper. Die nötige Energie (Kalorien) wird vor allem durch Kohlenhydrate und Fette in der Nahrung zur Verfügung gestellt.



Vollkorn- und Schwarzbrot sind wertvolle Energiespender.



Eiweiß – ein Lebensbaustein

Tierisches und pflanzliches Eiweiß sind wichtige Baustoffe für unseren Körper. Neue Zellen werden aufgebaut und alte erneuert.

TIERISCHES EIWEISS

ist in Fleisch und Fleischprodukten, Geflügel, Milch, Milchprodukten, Fisch und in Eiern enthalten. Fettarmes tierisches Eiweiß soll bevorzugt werden, nicht jeden Tag müssen Fleisch und Wurst auf dem Speiseplan stehen. Besser ist es, stattdessen 1-2 x pro Woche Fisch zu essen, da Fisch auch ein wichtiger Jodlieferant ist. Jod ist ein Bestandteil wichtiger Hormone, die den Stoffwechsel des Körpers anregen, ein Mangel an Jod kann zu Schilddrüsenerkrankungen führen und muss medizinisch abgeklärt werden. Fische wie Makrelen, Lachs oder Hering enthalten zudem auch hoch ungesättigte Fettsäuren wie Omega 3- und Omega 6, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken.

PFLANZLICHES EIWEISS

ist in Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Soja-

produkten und Getreide enthalten. Werden diese Lebensmittel mit Milch, Milchprodukten oder Eiern kombiniert, erhöht sich die biologische Wertigkeit. Das heißt, dieses Eiweiß ist ebenso wertvoll für unseren Körper wie tierisches Eiweiß (Beispiel: Kartoffeln mit Spiegelei oder einfach Kartoffelpüree mit Milch gemacht).

Achtung: Wenn Sie an einer eingeschränkten Nierenfunktion leiden, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt. Er berät Sie individuell, welche Eiweißmenge Sie täglich zuführen sollten.

Tipps für eine bedarfsgerechte Eiweißzufuhr:

1. 2 Fleischmahlzeiten + 2 Fischmahlzeiten pro Woche
 2. Täglich fettarme Milch oder Milchprodukte
 3. Hülsenfrüchte sollten im Speiseplan nicht fehlen
- Die Eiweißzufuhr sollte je zur Hälfte aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln stammen.

Fett macht fett oder fit

Fett ist für unseren Körper lebensnotwendig als Lieferant

- ➔ von fettlöslichen Vitaminen: Die Vitamine A, D, E, und K können nur dann vom Körper aufgenommen werden, wenn Fett als Träger mit im Spiel ist.
- ➔ von lebensnotwendigen Fettsäuren. Hier unterscheidet man gesättigte Fettsäuren (Butter und Schmalz erhöhen den Cholesterinspiegel), einfach ungesättigte Fettsäuren (Olivenöl, Rapsöl) und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Sonnenblumenöl, Maiskeimöl und Distelöl wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus).
- ➔ Fette bilden Schutzschichten um innere Organe (z.B. die Nieren) und dienen als Isolierschicht gegen Kälte und Wasser.
- ➔ 50% der Fettzufuhr wird in Form von versteckten Fetten aufgenommen (z.B. Wurst, Käse, Fleisch etc.).

Tipps für eine bedarfsgerechte Fettzufuhr:

1. Pflanzliche Fette haben einen höheren Anteil an ungesättigten Fettsäuren und sind daher bekömmlicher und leichter verdaulich als tierische Fette
2. Bei Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukten sollten fettarme Sorten gewählt werden.

CHOLESTERIN

ist ein in allen tierischen Zellen vorhandener Naturstoff. Es wird sowohl über die Nahrung zugeführt, als auch im menschlichen Körper gebildet. Cholesterin ist z.B. ein wichtiger Bestandteil unserer Zellmembrane. Ein erhöhter Cholesterinspiegel hingegen kann zu Gefäßverkalkung oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Cholesterinreiche Lebensmittel sind Innereien, Krusten- und Schalentiere, Eier, Butter sowie fettes Fleisch und Wurstwaren.



Kohlenhydrate – die Energiebündel

Kohlenhydrate sind wertvolle Kraft- und Energiespender für Muskeln, Nerven und Gehirn. Mehr als die Hälfte unseres Energiebedarfs sollte in Form von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln aufgenommen werden.

Aber Kohlenhydrat ist nicht gleich Kohlenhydrat. Man unterscheidet zwischen

→ rasch verwertbaren Kohlenhydraten wie Zucker, Trauben- und Fruchtzucker, Weißbrot, ...

Sie liefern sehr rasch, aber nur kurz Energie

→ langsamer verwertbaren Kohlenhydraten wie Schwarz- und Vollkornbrot, Kartoffeln, Obst,.. („Stärke“)

Sie liefern langsamer, aber dafür länger Energie, d.h. man sollte „Vollkornprodukte“ bevorzugen.

Tipps für eine bedarfsgerechte Kohlenhydratzufuhr:

1. Vollkornprodukte bevorzugen
2. Täglich Obst und Gemüse
3. Mit Zucker sparsam umgehen

BALLASTSTOFFE

sind unverdauliche Substanzen, die die Verdauung in Schwung halten. Enthalten sind sie in Getreide, Obst und Gemüse. Die tägliche Ballaststoffzufuhr sollte bei 30g liegen.

Ballaststoffarme Lebensmittel:

1 Semmel	1,2g
1 Port. Reis	0,7g
3 Stück Butterkekse	0,6g

Ballaststoffreiche Lebensmittel

1 Vollkornweckerl	4,3g
1 Port. Naturreis	1,5g
3 Stück Vollkornkekse	4,2g

Ballaststoffe sind keine Energielieferanten. Sie sorgen für Sättigung, eine gute Verdauung und können dazu beitragen, einen erhöhten Cholesterinspiegel zu senken.

Achtung: Da Ballaststoffe im Magen aufquellen, braucht der Körper ausreichend Flüssigkeit, nur so wirken Ballaststoffe verdauungsfördernd. Andernfalls kommt es zum gegenteiligen Effekt, zu Verstopfung.

Wasser – Quell der Lebensfreude

Wasser ist Leben. Mehr als die Hälfte unseres Körpers besteht aus Wasser. Ohne Flüssigkeit kann der Mensch nur 2 bis 4 Tage überleben. Wasser transportiert Stoffwechselprodukte und trägt dazu bei, Abbauprodukte auszuscheiden. Auch für die Regulation der Körpertemperatur ist Wasser lebenswichtig, es ist also Baustoff, Transport-, Kühl- und Lösungsmittel.

Starker Flüssigkeitsmangel schädigt die Nieren, führt zur Bluteindickung und beeinträchtigt das Herz-Kreislauf-System. Im schlimmsten Fall kann das bis hin zu einem Kreislaufversagen führen. Menschen mit z.B. Herzerkrankungen oder mit Flüssigkeitsansammlung in der Bauchhöhle (Aszites) müssen jedoch die Flüssigkeitsmenge eventuell vermindern (bis zu 1,5 Liter täglich). Ihr Arzt informiert Sie darüber.

Schon ein geringer Flüssigkeitsmangel kann sich unangenehm bemerkbar machen: Befindlichkeitsstörungen, Leistungsverminderung, Kopfschmerz oder Schwindel

können erste Anzeichen sein. Durst ist das Zeichen eines Flüssigkeitsmangels, deshalb sollte nicht erst bei Durstempfinden getrunken werden.

Man sollte mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag trinken: Wasser, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Kaffee, schwarzer Tee und stark gezuckerte Limonaden sind in großen Mengen als Durstlöscher nicht geeignet. Alkoholische Getränke sind Genussmittel und sollten auch als solche konsumiert werden.

Tipps, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken:

1. Trinken, trinken, trinken – mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich, am besten kalorienarme oder kalorienfreie Getränke.
2. Eventuell können feste Trinkzeiten helfen, die gewünschte Menge zu erreichen.
3. Auch eine Trinkflasche, die immer mitgenommen wird, hilft, die Trinkmenge zu erhöhen.



Lebensspender

VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Diese Substanzen sind wahre Multitalente. Sie stärken das Immunsystem, sorgen für ein starkes Nervensystem, sind bei der Blutbildung, im Hormonhaushalt, im Knochenstoffwechsel und beim Aufbau der Haut und Schleimhaut wichtige Protagonisten.

Mit einer ausgewogenen und vollwertigen Mischkost ist der Bedarf üblicherweise gedeckt. Nur in bestimmten Fällen, wie etwa bei einseitiger Kost, Unverträglichkeiten, längerer Medikamenteneinnahme oder falscher Lagerung von Lebensmitteln kann es zu einer Unterversorgung kommen.



Wenn das Essen nicht schmeckt

Typische Beschwerden älterer Menschen bei der Nahrungsaufnahme sind:

STOFFWECHSELSTÖRUNGEN

Mit zunehmendem Alter treten Stoffwechselstörungen vermehrt auf. Ob das Problem mit einer Diät behoben werden muss, entscheidet der Arzt. Er kann absehen, ob eine Einstellung der Stoffwechsellage mit einer entsprechenden Diät nötig ist oder ob eine kleine „Ernährungskorrektur“ ausreicht.

VERSTOPFUNG (OBSTIPATION):

Eine unangenehme Verstopfung kann viele Ursachen haben. Flüssigkeits- und Bewegungsmangel können „schuld“ daran sein, wenn der Darm träge wird. Auch Medikamente oder die unsachgemäße Einnahme von Abführmitteln können Gründe für Verstopfung sein. Die einfachste und am wenigsten belastende Therapie ist eine Umstellung auf eine ballaststoffreiche, leicht verdauliche Kost.

FLÜSSIGKEITSMANGEL:

Wasser ist ein Lebenselixier. Bei vielen älteren Menschen lässt das Durstgefühl häufig nach – sie vergessen, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Besonders betroffen sind Demenzkranke. Die Folgen sind vielfältig und reichen von Übelkeit über Schwindel bis hin zu Abgeschlagenheit. Unser Körper braucht täglich ausreichend Wasser um geistig und körperlich leistungsfähig zu bleiben.

APPETITLOSIGKEIT:

Häufig hat ein Appetitmangel psychisch-soziale Ursachen (z.B. mangelnde Ansprache, lieblos gereichtes Essen, kaum oder keine Besuche von Angehörigen). Auch die Einnahme von Medikamenten kann den Appetit hemmen. Gerade bei älteren Menschen muss auf deren Ernährungsgewohnheiten Rücksicht genommen werden, da sich Ältere nur schwer auf ein anderes Ernährungsschema umstellen können.



GESCHMACKSSTÖRUNGEN:

Im fortgeschrittenen Alter schmecken Nahrungsmittel nicht mehr so intensiv süß, sauer oder salzig. Günstig ist es, die Geschmacksvorlieben älterer Menschen zu kennen und eventuell mit Kräutern zu würzen, denn: Gut gewürzt ist nicht mit „zu gut“ gesalzen gleichzusetzen.

KAU- UND SCHLUCKSTÖRUNGEN:

Eine schlecht sitzende Prothese, ein künstliches oder nicht vorhandenes Gebiss können Kaustörungen mit sich bringen. Doch das Kauen fördert den Speichelfluss und ist der erste Schritt im Verdauungsprozess. Das bedeutet, dass Nahrungsmittel, die einen hohen Nährstoffgehalt haben, nicht ausreichend verdaut und somit vom Körper nicht entsprechend verwertet werden können.



© Werner Harrer / Fotostudio Satori



© Christian Jungwirth

Für eine Schluckstörung gibt es viele Ursachen, wie etwa ein verspäteter Schluckreflex, Mundtrockenheit, Transportschwierigkeiten in der Speiseröhre und vieles mehr. Wenn schlucken noch möglich ist, empfiehlt sich Folgendes:

- ➔ Für gut schluckbare pürierte Kost sorgen.
- ➔ Reichlich Saft zum Fleisch reichen.
- ➔ Öfter Zwischenmahlzeiten anbieten.
- ➔ Mit aufgerichtetem Oberkörper essen.
- ➔ Nicht zu den Mahlzeiten trinken.
- ➔ Zusatznahrung anbieten (gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen).

Kann nicht ausreichend geschluckt werden, muss der/die Betroffene künstlich ernährt werden, z.B. über eine Magensonde (enterale oder parenterale Ernährung). Der Einsatz einer solchen fällt in den Entscheidungsbereich des Arztes.

Die häufigsten Ernährungs“sünden“

SO IST ES OFT DER FALL – UNSERE NAHRUNG ENTHÄLT:

- ➔ zuviel Energie (Kalorien /Joule)
- ➔ zuviel Fett
- ➔ zuviel Zucker
- ➔ zuviel Salz
- ➔ zuviel Alkohol
- ➔ zu wenig Ballaststoffe
- ➔ meist zu wenig Flüssigkeit

SO SOLLTE ES SEIN:

- ➔ täglich 4-6 Scheiben Brot, 1 Portion Kartoffeln, Reis oder Nudeln
- ➔ täglich mindestens 1 Portion gegartes Gemüse sowie 1 Portion rohes Gemüse oder Salat
- ➔ täglich 1-2 Stück Obst
- ➔ täglich ¼ l fettarme Milch, -produkt oder 1 Portion Käse oder Topfen
- ➔ pro Woche mindestens 1-2 mal Fisch
- ➔ pro Woche etwa 2-3 mal Fleisch
- ➔ pro Woche maximal 2-3 mal fettarme Wurst
- ➔ pro Woche 2-3 Eier
- ➔ täglich höchstens 40g Streich- und Kochfett
(z.B. 2 Esslöffel Butter oder Margarine und 1 Esslöffel Pflanzenöl)
- ➔ reichlich Trinken - mindestens 1,5 – 2 Liter pro Tag
- ➔ täglich 5–6 kleinere Mahlzeiten
(auch ein Joghurt oder ein Stück Obst sind als Mahlzeit zu sehen)

Gesunde Ernährung ist vielseitig. Nur so bekommt Ihr Körper alle Nährstoffe, die er braucht. Auf Inhaltsstoffe, die ihm schaden, sollten Sie verzichten bzw. nur sparsam umgehen. Jede einseitige Ernährungsform kann zu einem Mangel an lebenswichtigen Nährstoffen führen und Ihre Gesundheit gefährden.



Gesunde Ernährung für Senioren – auf einen Blick

Die wünschenswerte Eiweißzufuhr liegt im Alter bei 1g/ kg Körpergewicht. Bei eingeschränkter Nierenfunktion entscheidet der Arzt, ob eine Verringerung der Menge sinnvoll ist.

Die Fettzufuhr soll 30% der gesamten Kalorienmenge nicht übersteigen. Menschen mit Übergewicht sollten diese Menge reduzieren, Untergewichtige Betroffene dürfen gehaltvollere Mahlzeiten zu sich nehmen.

„Gesunde Mischkost“ beinhaltet eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. Milcherzeugnisse, dunkles Brot, Obst und Gemüse (oder Säfte) sollen am täglichen Speiseplan nicht fehlen.

In punkto Flüssigkeit gilt: Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter am Tag. Ideale Durstlöscher sind Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Diese Getränke sind kalorienarm oder sogar kalorienfrei.



Getränke am besten in der ersten Tageshälfte konsumieren, sonst ist ein nächtlicher Toilettengang unausweichlich.

In- und ausländische Gewürze und Gewürzkräuter verbessern das Geschmackserlebnis und haben auch viele gesundheitliche Vorzüge. Mit Salz sparsam umgehen.

Ausreichend Ballaststoffe, wie sie in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten sind, sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr beugen einer Verstopfung vor.

Günstig ist es, mehrere kleinere Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen – und dieses Ritual Ihren Tagesgewohnheiten anzupassen – und zu genießen.

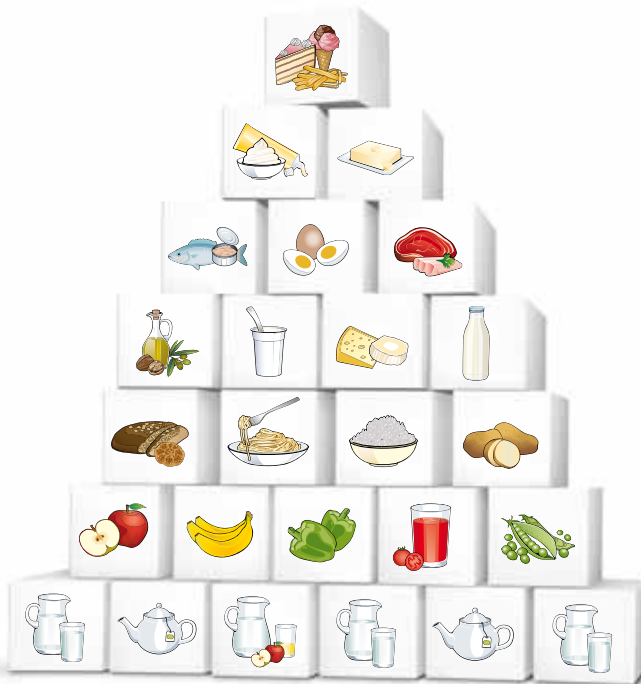
SO VIELE KALORIEN NEHMEN SIE AN EINEM TAG ZU SICH:

	Beispiel 1	Beispiel 2
Frühstück:	Kaffee mit Milch und Zucker Semmel, 1 Stück Butter, 10g Marmelade, 15g	Kaffee mit Milch und Zucker Schwarzbrot, 2 Scheiben Butter, 10g Schinken, 4 Blatt Orangensaft, 1/8 l
	ca. 330 kcal	ca. 460 kcal
Jause:	1 Apfel	1 Fruchtojoghurt
	ca. 60 kcal	ca. 180 kcal
Mittagessen:	Nudelsuppe, 1 Teller Faschiertes Laibchen, 1 Stück Püree, 200g Roter Rübensalat, 150g	Wurzelsuppe, 1 Teller Rindsgeschnetzeltes, 200g Nudeln, 150g Mischgemüse, 200g
	ca. 530 kcal	ca. 630 kcal
Jause:	Kaffee mit Milch und Zucker Krapfen, 1 Stück	Kaffee mit Milch und Zucker Obstkuchen, 1 Stück
	ca. 460 kcal	ca. 290 kcal
Abendessen:	Grahamweckerl, 1 Stück Butter, 10g Emmentaler, 3 Blatt Buttermilch, 1/4l	Schwarzbrot, 2 Scheiben Butter, 10g Krakauer, 4 Blatt Kräutertopfen, 50g Apfelkompott, 180g
	ca. 460 kcal	ca. 430 kcal
Gesamt:	ca. 1.840 kcal	ca. 1.990 kcal

Eventuell: 1 Glas Rotwein – ca. 80 kcal, 1 Seidel Bier – ca. 140 kcal



Die österreichische Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide stellt dar, welche Nahrungsmittel unser Körper dringend braucht und welche man ihm nur sehr sparsam zuführen sollte. Die Basis, also die wichtigsten Nahrungsmittel, bilden alkoholfreie Getränke, gefolgt von Obst und Gemüse – an der Spitze der Pyramide stehen Süßigkeiten oder fette Snacks. Davon sollte man so wenig wie möglich zu sich nehmen. Prinzipiell gilt: viel trinken, viel Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte und fettarme Milch und Milchprodukte, mäßig Fleisch und Wurst, weniger Fett, Zucker und Salz.



Wir kochen auch für Sie – als gastronomischer Partner in der Vinzenz Gruppe ist Kulinario® für die Verpflegung in den Krankenhäusern Wien-Gumpendorf, Linz, Ried im Innkreis und im Orthopädischen Spital Speising verantwortlich.

care

Vollversorgung im Krankenhaus

junior

Mittagsverpflegung für Kindergärten

study

Versorgung für Schulen und Universitäten

eco

flexible Lösungen für Unternehmen

event

Vielfalt für Ihre Gäste

senior

Konzepte für Senioreneinrichtungen

selfservice

die hochwertige Snack-Variante

consult

unser Know-how für die beste Lösung

Linz | Wien | Ried i. Innkreis

Lernen Sie uns kennen: www.kulinario.at

Impressum:**Erstellt von:**

ErnährungsexpertInnen der Vinzenz Gruppe

Projektleitung: Dr. Andreas Krauter, Dr. Brigitte Erlacher

Redaktion, Koordination und Abwicklung:

Annemarie Kramser

Assistenz: Sandra Preisenhammer

Konzept, Beratung, Grafik, Produktion:

BrandCom Werbeagentur, 1070 Wien, www.brandcom.at

Wir bitten im Sinne einer verbesserten Lesbarkeit um Verständnis, dass auf geschlechter-spezifische Formulierungen verzichtet wird. Selbstverständlich sind beide Geschlechter gleichermaßen angesprochen.

Fotocredits Cover:

Fotolia.com – Yuri Arcurs, wildworx, istockfoto.com – sjlocke

Quellen:

1. *AKE; Empfehlungen für die parenterale und enterale Ernährungstherapie des Erwachsenen, 2004*
2. *Maierhofer M.; Konsensusstatement Geriatrie, Empfehlung für die Ernährung der älteren Menschen in der Langzeitpflege; pro care 04/11 S.a14-a16*
3. *Volkert D.; Leitlinie Enterale Ernährung der DGEM und DGG teil 2, Aktual Ernähr Med S 190-197*
4. *Arens-Azevedo U.; Ernährung im Alter; Ernährung und Medizin 2006; 21; S.59 - 65;*
5. *DNQP; Expertenstandard Ernährungsmanagement zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege, 2009*
6. *Schreier, M.M.; Mangelernährung bei alten und pflegebedürftigen Menschen; Wiltener Schriften, 2004*
7. *Huhn S.; Mit Freude und Genuss essen; Die Schwester der Pfleger 49 Jahrg. 06/10; S. 546-550*

Strück

Professionelle Spül-, Reinigungs-
und Desinfektionstechnik



Für hygienisches Spülen braucht man nicht mehr Wasser und mehr Energie, sondern mehr Köpfchen – das ist der Ansatz von MEIKO. Wir entwickeln Spültechnologie kontinuierlich weiter. Dabei wollen wir nicht einfach nur bessere Technik, wir haben immer das Ganze im Blick: den Menschen, die Natur, die Ressourcen. Unser klarer Anspruch: nachhaltige Lösungen für eine saubere (Um-)Welt.



C+C Pfeiffer
Das Beste für die Gastronomie

natürlich



für uns

bio

**DAS BESTE ARGUMENT
FÜR EINEN GESUNDEN
START IN DEN TAG ...**

**... LIEFERT
C+C PFEIFFER
- der Lebensmittelgroß-
händler für Gastronomie
und Großküchen**

- Gesundheitsbewusste Menschen werden stetig mehr; und dafür liefert C+C Pfeiffer mit den BIO-Produkten und der Eigenmarke „natürlich für uns“ einen eindeutigen Mehrwert.
- Der Vorteil: mehr wertvolle und weniger schädliche Inhaltsstoffe in Bio-Produkten
- Bestes Preis-Leistungsverhältnis: Top-Qualität zu fairen, markt-konformen Preisen

8720 Spielberg • 1220 Wien • 4600 Wels
5071 Salzburg/Wals • 8055 Graz/Seiberg
4050 Traun • 2345 Brunn am Gebirge
9500 Villach

www.ccpfeiffer.at