

**„Essen und Trinken
hält Leib und Seele
zusammen“**

**Vorbeugen von
Flüssigkeitsmangel und
Mangelernährung**

Pflegedienst Fecken

**Ringstraße 78 – 42897 Remscheid
Tel.: 66 52 67**

**Rospattstraße 36 – 42897 Remscheid
Tel.: 6 88 94**

Wann spricht man von Mangelernährung und Flüssigkeitsmangel?

Eigentlich holt sich der Körper über Hunger- und Durstgefühl, was er benötigt. Im Alter und bei Pflegebedürftigkeit lassen Durst und Appetit aber oft nach und es kann zu gefährlichen Mangelsituationen kommen.

Faustformel: allgemein lässt sich sagen, dass der Mensch mind. 1,5 l Flüssigkeit (z.B. zwei Flaschen Wasser) und ca. 1.600 kcal Nährstoffe sowie Vitamine und Spurenelemente braucht. Liegt die Zufuhr dauerhaft darunter, leidet der Körper Mangel. Bei manchen Erkrankungen verordnet der Arzt Einschränkungen der Flüssigkeitszufuhr.

Wer ist gefährdet, unter Flüssigkeitsmangel und Mangelernährung zu leiden?

Die Gefahr von Mangelernährung besteht bei Pflegebedürftigen, die in den letzten drei Monaten ungewollt mehr als 5% oder im letzten halben Jahr mehr als 10% ihres Körpergewichts verloren haben (z.B. Abnahme von 80 auf 70 kg in wenigen Monaten).

Häufige Ursachen von Mangelernährung sind:

- Probleme mit der Zahnprothese
- Seh- und Geschmacksbeeinträchtigung
- Depression, Einsamkeit und Isolation
- Fehlende Lebensmittel im Haushalt
- Nachlassender Appetit im Alter oder als Folge von chronischer Krankheit
- Schmerzen
- Nebenwirkungen von Medikamenten

Das Risiko von Flüssigkeitsmangel besteht für Personen, die dauerhaft weniger als 1,2 l Flüssigkeit (eineinhalb Flaschen Wasser) am Tag zu sich nehmen. Dies gilt ganz besonders in der warmen Jahreszeit und bei Fieber, Schwitzen, Durchfall und Erbrechen.

Was kann ich als Angehöriger tun, um Mangelernährung zu verhindern?

- Achten Sie auf intakte, richtig sitzende Zahnprothesen; manche Zahnärzte machen auch Hausbesuche!
- Orientieren Sie sich bei der Speisenwahl an den Lieblingsgerichten des Pflegebedürftigen
- Im Alter ist es oft sinnvoll, die Speisen etwas stärker zu würzen
- Achten Sie auf möglichst ausgewogene Ernährung: weniger Fett und dafür mehr Eiweiß und Vitamine; z.B. Milchprodukte, Fisch, frisches Obst und Gemüse, Getreideprodukte
- Bieten Sie auch „zwischendurch“ frisches Obst und rohes Gemüse an
- Nutzen Sie die Kursangebote der Krankenkasse für gesunde Ernährung!
- Fragen Sie uns nach Trinkkonzentraten zur Erhöhung der Eiweißzufuhr
- Servieren Sie bei den Mahlzeiten kleine Portionen
- Fünf Mahlzeiten bieten mehr Abwechslungsmöglichkeit als drei
- Sorgen Sie für Esskultur: ein schön gedeckter Tisch macht Appetit- und essen Sie möglichst gemeinsam
- Wenn der Pflegebedürftige viel Bewegungsdrang hat, isst es sich im Gehen vielleicht einfacher
- Wenn die normalen Esswerkzeuge nicht mehr benutzt werden können: lassen Sie ruhig das Essen mit den Fingern zu!
- Üben Sie möglichst keinen Druck aus- unter Zwang entwickelt sich kein Appetit
- Lassen Sie sich von uns zu geeigneten Hilfsmitteln beraten
- Kontrollieren Sie regelmäßig das Körpergewicht
- Behalten Sie den Überblick und protokollieren Sie die tägliche Verzehrmenge

Was kann ich als Angehöriger tun, um Flüssigkeitsmangel zu verhindern?

- Bieten Sie stets Lieblingsgetränke an; nur Alkohol sollte es möglichst nicht sein!
- Stellen Sie in allen Räumen Getränke bereit und machen Sie darauf aufmerksam
- Reichen Sie zum Essen, beim Aufstehen und zu allen möglichen Gelegenheiten ein Getränk
- Reichen Sie immer wieder das Trinkglas an, aber verzichten Sie auf unnötigen Zwang
- Bei Schluckstörungen helfen angedickte Getränke
- Fragen Sie uns nach sinnvollen Hilfsmitteln; ein Schnabelbecher ist oft ungeeignet!
- Führen Sie ein Trinkprotokoll oder markieren Sie die Flasche, damit Sie den Überblick über die Trinkmenge behalten

Wie erkenne ich einen bedrohlichen Flüssigkeitsmangel?

Achten Sie bitte besonders auf:

- Plötzliche Verwirrtheit
- Teilnahmslosigkeit und abnorme Müdigkeit
- Zunehmenden Schwindel und Kopfschmerzen
- Neu auftretende Gangunsicherheit und Fallneigung

Sprechen Sie uns oder Ihren Hausarzt an, wenn diese Zeichen auftreten, damit es nicht zu einer bedrohlichen Situation kommt!

Haben Sie noch Fragen?

Sprechen Sie uns einfach an - Wir sind gerne für Sie da!