

**Essen und  
Trinken –  
auch im Alter  
ein Genuss**

**Wir helfen  
hier und jetzt.**



**Arbeiter-Samariter-Bund**

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

Vorbeugen ist besser als Heilen. Gemäß dieser Devise möchte der ASB-Pflegedienst Ihnen und Ihren Angehörigen mit dieser Broschüre Tipps zum richtigen Essen und Trinken im Alter geben. Durch eine ausgewogene Ernährung können Sie Mangelernährung vermeiden und sich die Freude am Essen und Trinken erhalten.

## Was verändert sich im Alter?

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Zusammensetzung des Körpers. Der Wassergehalt sowie die Muskelmasse nehmen ab, es steigt dagegen der Anteil von Körperfett. Gleichzeitig bewegen sich viele Menschen im Alter oftmals weniger und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Dadurch sinkt der Energiebedarf bei gleichbleibendem oder sogar höherem Bedarf an Nährstoffen. Mit diesen Veränderungen steigt auch das Risiko der Fehlernährung. Die Folge ist ein Zuviel oder Zuwenig an Gewicht.

So kann Übergewicht Herz, Kreislauf und Gelenke belasten und damit zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen.

Mangelernährung und Untergewicht sind jedoch genauso gefährlich. Sie können Antriebslosigkeit und Müdigkeit verursachen und zu einer Einschränkung der körperlichen Belastungsfähigkeit führen. Ernährungsdefizite treten besonders häufig bei akut oder chronisch kranken älteren Menschen auf. Bei Bettlägerigkeit ist zudem das Risiko eines Druckgeschwürs deutlich erhöht. Wenn Sie die oben beschriebenen Symptome bei sich oder Ihrem Angehörigen feststellen, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

# Wie erkenne ich Fehlernährung?

Sie selbst können Ernährungsfehler am einfachsten an deutlichen Gewichtsveränderungen erkennen. Deshalb sollten Sie sich oder den betroffenen Angehörigen regelmäßig wiegen und auch darauf achten, ob die Kleidung zu weit oder zu eng wird.

Gewichtsveränderungen im Alter auszugleichen ist oft schwierig. Deswegen sollte vor allen Dingen auf eine Gewichtsabnahme regelmäßig geachtet werden, um schnellstmöglich reagieren zu können.



Jedoch nicht nur das Essen ist von großer Bedeutung für unser Wohlbefinden. Auch die ausreichende Zufuhr an Flüssigkeit ist für die Gesundheit von zentraler Bedeutung: Zu wenig zu trinken kann gravierende Folgen haben. Gerade ältere Menschen sind hier gefährdet, da mit zunehmendem Alter das Durstgefühl abnimmt und viele Senioren deswegen zu wenig trinken. Flüssigkeitsmangel ist bei Hochbetagten nicht selten der Grund für eine Krankenhauseinweisung.

Die größte Gefahr bei Flüssigkeitsmangel besteht, wenn Verwirrtheit und Gedächtnisstörungen auftreten. Der Mangel kann unter anderem auch zu Verstopfung führen und dazu, dass Medikamente im Körper nicht richtig transportiert werden.

Flüssigkeitsmangel erkennen Sie an einer trockenen Haut, an trockenen Schleimhäuten (z. B. Lippen) und an einer verringerten Harnausscheidung. Deswegen sollten Sie sich bemühen, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

# Wie sieht eine ausgewogene Ernährung im Alter aus?

Eine ausgewogene Ernährung im Alter sollte sich an folgenden Grundsätzen orientieren, soweit der Arzt keine spezielle Diät verordnet hat:

Art der Lebensmittel	Empfohlene Tagesmenge
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	200–300 g (4–6 Scheiben) überwiegend feines Vollkorn- oder Graubrot, ersatzweise ein Teil als Getreideflocken sowie 200–250 g Kartoffeln oder gekochte Nudeln bzw. 150–180 g gekochter Naturreis.
Gemüse und Salat	400 g Gemüse in Form von rohem oder gekochtem Gemüse, Salat, Suppe oder Gemüsesaft. Auch Tiefkühl- und Konserven-gemüse zählen dazu.
Obst	250 g Obst, roh oder als Kompott, Püree oder Fruchtsaft. Auch hier zählen Tiefkühl- und Konservenprodukte dazu.
Milch und Milchprodukte	200–250 ml Milch oder Joghurt und 2 Scheiben Käse (ca. 60 g).
Fleisch, Wurst, Fisch und Ei	300–600 g Fleisch- und Wurstwaren pro Woche, z. B. als 3 kleine Portionen Fleisch und 3-mal Wurst. 1–2 Fischmahlzeiten pro Woche, davon eine als Seefisch, zusätzlich Jodsalz verwenden. 2–3 Eier pro Woche, inklusive der versteckten Eier in Eierpfannkuchen, Gebäck usw.
Fette und Öle	15–30 g Streichfett wie Butter oder Margarine sowie 10–15 g Zubereitungsfett (Raps-, Soja- oder Olivenöl).
Getränke	Ca. 1,5 Liter Flüssigkeit/Tag (Faustregel: ca. 30 ml pro kg/Körpergewicht), insbesondere Wasser mit oder ohne Kohlensäure, Kräuter- und Früchtetees, Säfte, Saftschorle. Kaffee und schwarzer Tee in Maßen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2007): Essen und Trinken im Alter. Bonn

Die Empfehlungen gehen in Art und Menge der Nahrungsmittel von gesunden Senioren aus. Gerade sehr alte oder pflegebedürftige Menschen nehmen häufig deutlich weniger oder ganz anders zusammengesetzte Nahrung zu sich. Dies kann verschiedene Ursachen haben.

# Ursachen für ein verändertes Ess- und Trinkverhalten

## Fehlendes Hungergefühl

Mangelnder Appetit und ein verändertes Geschmackempfinden können dazu führen, dass ältere Menschen zu wenig essen.

## Eingeschränktes Trinkverhalten

Ein verringertes Durstgefühl sowie die Angst, häufig zur Toilette zu müssen und dies nicht rechtzeitig zu schaffen, können dazu führen, dass ältere Menschen das Trinken einschränken.

## Geruchs- und Geschmackssinn nehmen ab

Wer Mahlzeiten und Getränke nicht mehr richtig riechen oder schmecken kann, hat oft weniger Appetit.

## Schluckstörungen

Aus Angst vor Verschlucken oder Schluckstörungen infolge von Erkrankungen schränken ältere Menschen häufig das Essen ein.



### **Zahn-/Prothesenprobleme**

Aufgrund von schlecht sitzenden Prothesen, Zahnschäden oder Erkrankungen im Mundraum kann es zu Kauproblemen oder Schmerzen beim Essen kommen.

### **Nebenwirkungen von Medikamenten**

Einige Medikamente können zu Veränderungen des Geschmackssinns, des Appetits oder zu Verdauungsproblemen führen.

### **Erkrankungen des Magen-Darm-Systems**

Wegen Verdauungsproblemen, Sodbrennen oder Magenerkrankungen kann Essen unangenehm werden.

### **Immobilität**

Unterschiedliche Bewegungseinschränkungen führen zu Schwierigkeiten beim selbstständigen Essen.

### **Verwirrtheit, Demenz, Depression**

Neben körperlichen Beeinträchtigungen und Einsamkeit können ältere Menschen auch durch Erkrankungen wie Demenz oder Depressionen in ihrer Nahrungsaufnahme eingeschränkt sein. Dies führt, wie auch die Immobilität, zu einer Einschränkung der selbstständigen Haushaltsführung.

# Tipps zur Vermeidung von Mangelernährung

## Essen

- ✚ Essen und Trinken sollen schmackhaft sein und Spaß machen. Berücksichtigen Sie individuelle Wünsche, Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen.
- ✚ Die Tischumgebung sollte anregend sein. Eine angenehme Atmosphäre, leckere Gerüche und optische Reize regen den Appetit an.
- ✚ Essen in Gemeinschaft macht Freude.
- ✚ Die Menge und Zubereitungsform des Essens sollte dem ganz persönlichen Appetit des älteren Menschen angemessen sein. Zu große Portionen können abschreckend wirken und führen nicht automatisch dazu, dass jemand mehr isst.
- ✚ Bei Bedarf sollte die Nahrung klein geschnitten oder püriert werden. Feste Bestandteile der Mahlzeit, z. B. Fleisch, werden manchmal deshalb nicht gegessen, weil sie nicht selbstständig zerkleinert werden können. Mundgerechte Häppchen (Reiterchen) regen zum Zugreifen an, in Stücke geschnittenes Obst wird leichter verzehrt.
- ✚ Zum Frühstück oder Abendessen können Milchsuppen, Haferbrei oder Ähnliches angeboten werden.
- ✚ Wird die Mahlzeit püriert, sollten die Menübestandteile getrennt verarbeitet werden, sodass sie durch Geruch und Farbe erkennbar bleiben.
- ✚ Wegen des verminderten Appetits im Alter empfiehlt es sich, mehrmals täglich kleinere Mengen zu essen. Dabei kann eine feste Tagesstruktur hilfreich sein.





- Bei schon beeinträchtigtem Geruchs- und Geschmackssinn ist die Geschmacksrichtung „süß“ die am besten erhaltene. Sie kann daher den Appetit anregen und wieder Lust aufs Essen machen.
- Achten Sie darauf, dass die Zahnprothese vor dem Essen eingesetzt wird und optimal sitzt. Beachten Sie, dass eine Zahnprothese schon nach kurzer Zeit des Nichttragens unter Umständen nicht mehr richtig sitzt und dadurch Druckstellen entstehen. In diesem Fall sollte die Prothese durch den Arzt wieder angepasst werden.
- Im Sitzen isst und trinkt es sich leichter als im Liegen. Achten Sie deswegen auf eine möglichst aufrechte Sitzposition sowohl auf dem Stuhl als auch im Bett.
- Für viele Beeinträchtigungen gibt es zahlreiche Hilfsmittel, die Ihnen das selbstständige Essen und Trinken ermöglichen. Wir beraten Sie gerne, welches Hilfsmittel in Ihrer besonderen Situation am besten geeignet ist.

## TIPP

Hilfreich bei besonderen Problemen sind:

- passierte Kost oder das Andicken von Flüssigkeiten bei Kau- und Schluckstörungen
- hochkalorische Ergänzungskost bei zu geringen Nahrungsmengen oder Erkrankungen, die den Stoffwechsel belasten

## Trinken

- Zu allen Mahlzeiten Getränke anbieten und ggf. reichen.
- Trinkrituale einführen, wie z. B. das Glas Wasser oder Saft direkt nach dem Aufwachen, das 11-Uhr-Getränk, der Nachmittagskaffee oder -tee, das Glas Wasser am Bett usw.
- Leere Gläser oder Becher immer wieder auffüllen. Auch hier gilt: Zu große Portionen können abschreckend wirken und führen nicht automatisch dazu, dass jemand mehr trinkt. Lieber öfter halbe Gläser reichen.

- ❑ Wasserhaltige Nahrungsmittel wie Suppe, Joghurt oder Obstkompott werden manchmal eher angenommen als Getränke.
- ❑ Bunte und/oder süße Getränke werden oft lieber getrunken als Wasser.
- ❑ Bei Menschen, die sehr schwer zum Trinken zu bewegen sind, gilt der Grundsatz: Selbst weniger geeignete Getränke sind besser als gar kein Getränk!
- ❑ Gerade bei Fieber oder starkem Schwitzen, z. B. im Hochsommer, sollten Sie darauf achten, dass mehr getrunken wird.
- ❑ Nutzen Sie geeignete Hilfsmittel wie spezielle Trinkbehälter oder -halme.
- ❑ Feste Toilettenzeiten können dazu beitragen, dass der ältere Mensch die Angst vor unkontrolliertem Urinverlust verliert und wieder mehr trinkt. Bieten Sie regelmäßige Toilettengänge an.
- ❑ Um einen Überblick über die tatsächliche Trinkmenge zu erhalten, können Trinkprotokolle oder Flüssigkeitsbilanzen hilfreich sein. Entsprechende Vordrucke erhalten Sie bei Ihrem Pflegedienst.

## TIPP

Unterstützen und motivieren Sie Ihre Angehörigen, so weit wie möglich selbstständig zu essen und zu trinken, und versuchen Sie dabei, über kleinere Missgeschicke hinwegzusehen



# Besonderheiten bei Menschen mit Demenz

Menschen mit demenzbedingten Einschränkungen sind oft nicht in der Lage, die Signale ihres Körpers wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren. Sie erkennen dann ihr Hunger- oder Durstgefühl nicht. Oft wissen sie nicht, ob sie schon gegessen oder getrunken haben. Zudem verlieren sie möglicherweise die Fähigkeit, zu benennen, was sie gerne essen würden und warum sie bestimmte Speisen oder Getränke ablehnen.

Innere Unruhe, leichte Ablenkbarkeit und Bewegungsdrang können demenziell erkrankte Menschen ebenfalls vom Essen abhalten. Manchmal wird eine begonnene Mahlzeit unvermittelt abgebrochen oder sogar vergessen.

Der Bewegungsdrang kann zu einem erhöhten Energiebedarf führen, sodass die Gefahr einer Mangelernährung besteht.

Um eine ausreichende Ernährung von Menschen mit Demenz sicherzustellen, empfehlen sich neben den oben genannten Tipps zusätzlich folgende Maßnahmen:

- ✚ Getränke und auch herzhaftere Speisen können bei entsprechender Vorliebe auch stark gesüßt werden. Entscheidend ist dabei nicht die objektive Vorstellung von gesundem Essen oder von schmackhaften Gerichten, sondern die Akzeptanz durch den kranken Menschen.
- ✚ Fettreiches Essen wird oft bevorzugt, denn Fett ist ein Geschmacksverstärker.
- ✚ Die einzelnen Zutaten einer Mahlzeit sollten in der Konsistenz der Bestandteile möglichst ähnlich sein, da wechselnde taktile Reize den Erkrankten verunsichern können.
- ✚ Speisen sollten nicht zu heiß serviert werden, da bei Menschen mit einer Demenz häufig das Wärmeempfinden gestört ist. Getränke werden häufig lieber warm getrunken, sodass Sie versuchen können, z. B. Säfte oder auch Wasser erwärmt anzubieten.
- ✚ Kräftige Farben von Speisen und Getränken erleichtern erkrankten Menschen das Erkennen. Tisch oder Tischdecke und das Geschirr sollten sich in der Farbe ebenfalls deutlich voneinander abgrenzen.



- ✚ Der Erkrankte sollte, soweit möglich, in die Mahlzeitenzubereitung und -verteilung einbezogen werden, damit ihm die Orientierung leichter fällt.
- ✚ Demenzkranke können durch gleichzeitiges Ansprechen mehrerer Sinnesorgane auf die bevorstehende Mahlzeit aufmerksam gemacht werden. Das regt den Appetit an. Möglichkeiten dazu sind z.B.:
  - Der Wasserkessel pfeift.
  - Der frisch gebrühte Kaffee oder gekochte Speisen duften.
  - Das Geschirr und Besteck klappern beim Decken des Tisches.

- ✚ Demenzerkrankte Menschen sind meist morgens aktiver, konzentrierter und in einer besseren psychischen Verfassung. Sie können zum Frühstück deutlich mehr essen.
- ✚ Gemeinsame Mahlzeiten vermitteln Sicherheit und Ruhe. Das macht wieder Lust aufs Essen.

### **Beratung/Maßnahmen**

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Denn Essen und Trinken vermitteln Lebensfreude und sollten auch im Alter noch ein Genuss sein. Der Ernährungsplan eines älteren Menschen sollte deshalb nicht nur auf eine ausgewogene Ernährung achten. Er muss auch dessen Vorlieben und Bedürfnisse berücksichtigen, selbst wenn diese vielleicht nicht immer ganz den Vorstellungen von Ernährungsexperten entsprechen.

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, sprechen Sie bitte Ihren ASB-Pflegedienst an. Wir klären gerne mit Ihnen Ihre Fragen oder bitten Ihren behandelnden Arzt, noch einmal mit Ihnen zu sprechen.

## Weiterführende Hinweise

aid infodienst e.V. (2005):  
Ernährung im hohen Alter.  
Als Download unter: [www.aid.de](http://www.aid.de)

Arbeiter-Samariter-Bund  
Deutschland e.V. (2011):  
Blasenschwäche – (k)ein Tabuthema.  
Tipps für Pflegebedürftige  
und ihre Angehörigen. Köln

Bundesministerium für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz  
(2007): Mangelernährung im Alter.  
Als Download unter:  
[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
(2008): Ernährung in der häuslichen  
Pflege Demenzkranker.  
Als Download unter:  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung  
e.V. (2007): Essen und Trinken im  
Alter. Als Download unter:  
[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

Deutsches Netzwerk für Qualitätsent-  
wicklung in der Pflege (DNQP) (2009):  
Expertenstandard Ernährungsmanage-  
ment zur Sicherstellung und Förderung  
der oralen Ernährung in der Pflege.  
Als Download unter: [www.dnqp.de](http://www.dnqp.de)

Die Broschüren aus der Reihe „Tipps  
für Pflegebedürftige und ihre Angehö-  
rigen“ können Sie bestellen beim:

Arbeiter-Samariter-Bund  
Deutschland e.V.  
Publikationsversand  
Sülzburgstraße 140  
50937 Köln

Fax: (0221) 4 76 05-337  
E-Mail: [publikationen@asb.de](mailto:publikationen@asb.de)

# Impressum

## **Herausgeber:**

Arbeiter-Samariter-Bund  
Deutschland e.V.  
Sülzburgstraße 140  
50937 Köln

Tel.: (0221) 4 76 05-0  
Fax: (0221) 4 76 05-288  
E-Mail: [asb-bv@asb.de](mailto:asb-bv@asb.de)  
Internet: [www.asb.de](http://www.asb.de)

## **Konzeption und Text:**

Antje Holst, Qualitätsbeauftragte  
Soziale Dienste, ASB Sozialein-  
richtungen (Hamburg) GmbH

Ursula Ott, Referentin Ambulante  
Dienste für Senioren und Behinderte,  
ASB-Landesverband Hessen e.V.

Stefanie Peinemann, Qualitäts- und  
Projektmanagement, ASB Ambulante  
Pflege GmbH Bremen

Patrick Nieswand, Referent Ambulante  
Altenhilfe, ASB-Bundesverband

## **Redaktionelle Bearbeitung:**

Astrid Königstein, Public Relations,  
ASB-Bundesverband

## **Layout:**

Absolut Office, 53721 Siegburg

## **Druck:**

Rautenberg, 53840 Troisdorf

## **Fotos:**

ASB/T. Ehling (Titelfoto), ASB/B.  
Bechtloff, ASB Heilbronn/R. Berg,  
ASB/W. Krüper, ASB/F. Zanettini,  
Fotolia

Stand: März 2011

**Jetzt Mitglied werden  
oder spenden!**

**Spendenkonto 1888**  
Sozialbank Köln  
BLZ 370 205 00

**Kostenlose  
Mitgliederhotline**  
(0800) 2 72 22 55  
(gebührenfrei)

**[www.asb.de](http://www.asb.de)**

Überreicht durch:

**Kreisverband Nienburg**

Nienburger Straße 40  
31547 Rehburg-Loccum  
Tel.: (0 50 37) 97 11-0  
info@asb-nienburg.de  
www.asb-nienburg.de

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund