

Hilfreiche Tipps

Richtige Ernährung

- **Abwechslung:** Ein vielfältiger Speiseplan liefert alle wichtigen Nährstoffe
- **Ballaststoffe:** Fördern die Verdauung (z. B. Vollkorn, Obst, Gemüse)
- **Proteine:** Unverzichtbar für Muskelaufbau und -erhalt (z. B. Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte)
- **Gesunde Fette:** Wichtig für Herz u. Gehirn (z. B. Nüsse, fetter Fisch)
- **Flüssigkeit:** Mind. 1,5 Liter täglich trinken
- **Kleine Mahlzeiten:** Leichter verdaulich und besser verträglich
- **Bei Kau-/Schluckproblemen:**
Weiche oder pürierte Speisen wählen

Wichtige Nährstoffe im Alter

- **Kalzium:** Stärkt Knochen und Zähne
- **Vitamin B12:** Unterstützt die Blutbildung
- **Folsäure:** Wichtig für die Zellteilung



Weitere Beratungsbroschüren erhalten Sie über unser Service-Center oder über www.bhd-pflegenetzwerk.de

Auch auf Instagram und Facebook sind wir aktiv!



Pflegedienst

Wir sind für Sie da!

Unser Pflegedienst berät Sie individuell rund um das Thema Ernährung, unterstützt bei der Umsetzung und überwacht Ihren Ernährungszustand. Gerne helfen wir auch bei Einkauf, Lebensmittelauswahl und Zubereitung.

Unsere Standorte:

Neben unserem Hauptsitz im Pflegezentrum am Overhagenweg 4 in Coesfeld sind wir auch an weiteren Standorten in Coesfeld, Lette, Dülmen, Lüdinghausen und Gescher im gesamten Kreisgebiet für Sie im Einsatz.

So erreichen Sie uns:

Service-Center
Overhagenweg 4
48653 Coesfeld
02541 - 84461-10
service-center@bhd-coesfeld.de
www.bhd-pflegenetzwerk.de

Öffnungszeiten:

Telefonisch erreichen Sie unser Service-Center von Montag - Freitag zwischen 08:00 - 12:00 Uhr und von 14:00 - 16:30 Uhr



GUT ZU WISSEN: Die richtige Ernährung



Pflegedienst

ERNÄHRUNGS - SCREENING

Wir nutzen PEMU, das steht für "Pflegerische Erfassung von Mangelernährung und deren Ursache". Das Screening ("Durchleuchten") ist eine einfache kurze Abfrage, um Risikofaktoren für eine Mangelernährung und für einen Flüssigkeitsmangel frühzeitig zu erkennen.

Was ist eine Mangelernährung?

Mangelernährung bedeutet, dass dem Körper nicht genügend Nährstoffe zur Verfügung stehen – entweder insgesamt oder in bestimmten Bereichen.

Man unterscheidet zwei Hauptformen:

Quantitative Mangelernährung:

- Die Energiezufuhr ist insgesamt zu niedrig – z. B. durch zu wenig Nahrungsaufnahme (wie bei Appetitlosigkeit oder Hungern) oder durch Erkrankungen, die die Aufnahme oder Verwertung von Nährstoffen stören (z. B. Morbus Crohn, Diabetes mellitus).

Qualitative Mangelernährung:

- Obwohl genügend Kalorien aufgenommen werden, fehlen wichtige Nährstoffe – etwa Proteine, Vitamine oder Mineralstoffe. Ursache kann z. B. eine einseitige Ernährung ohne Obst und Gemüse sein.

WICHTIGE FAKTOREN

Gesundheitliche Einschränkungen

- **Krankheiten und Medikamente:**
Akute oder chronische Erkrankungen sowie Nebenwirkungen wie Übelkeit, Durchfall, Müdigkeit oder Appetitlosigkeit können das Essverhalten beeinträchtigen.
- **Kognitive Einschränkungen:** z. B. Demenz kann das Essen und Trinken deutlich erschweren.
- **Körperliche Beeinträchtigungen:**
Einschränkungen wie Halbseitenlähmung oder Gelenksteifigkeit behindern die selbstständige Nahrungsaufnahme.
- **Erhöhter Bedarf:**
Fieber, Wundheilungsstörungen oder Tumorerkrankungen steigern den Energie- und Flüssigkeitsbedarf.
- **Eingeschränkte Sinne:**
Ein nachlassender Geruchs- oder Geschmackssinn mindert den Appetit.
- **Schluckstörungen und Zahnprobleme:**
Sie erschweren die Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit.

WICHTIGE FAKTOREN

Psychosoziale Einschränkungen

- **Depressionen** können den Appetit und Interesse am Essen verringern.
- **Soziale Isolation** belasten das Essverhalten.
- **Falsche Gewohnheiten** - z. B. durch Armut, fehlendes Wissen oder Routine fördern Mangelernährung.
- **Angst vor Unverträglichkeiten** kann zu unnötigen Einschränkungen führen.
- **Wahnvorstellungen**, etwa die Angst vor vergiftetem Essen, führen zu Essvermeidung.
- **Religiöse oder weltanschauliche Überzeugungen** beeinflussen, was gegessen wird - teils mit dem Risiko einer unausgewogenen Ernährung.

Maßnahmen zur Unterstützung

- **Hilfsmittel** wie spezielles Besteck oder Trinkbecher erleichtern die Nahrungsaufnahme.
- **Hochkalorische Kost** kann helfen, den Energiebedarf zu decken.
- **Angedickte Flüssigkeiten** unterstützen bei Schluckstörungen.

Sie haben Fragen?
Sprechen Sie uns an!



Ausgewogene Ernährung
und ausreichend
Flüssigkeit beugen einer
Mangelernährung vor.

