

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	9
2. Ernährung im Alter	11
2.1 Physiologische Veränderungen im Alter, die sich direkt auf die Ernährung auswirken	12
2.1.1 Veränderungen des Verdauungssystems	13
2.1.2 Geschmacks- und Geruchs- wahrnehmung	14
2.1.3 Veränderungen am Muskel- und Knochensystem	15
2.1.4 Veränderungen im Wasser- und Elektrolythaushalt	16
2.2 Veränderungen, die sich indirekt auf die Ernährung auswirken.	18
2.2.1 Ursachen von Verwirrtheit . . .	18
2.2.2 Auswirkungen von Verwirrtheits- zuständen auf das Ernährungs- verhalten	20
2.2.3 Auswirkungen von Medikamen- ten auf Hunger und Appetit . .	21
2.3 Beeinflussung der Gesundheit durch die Ernährung im Alter .	24
2.3.1 Gründe für eine ausgewogene Ernährung im Alter.	24
2.3.2 Gründe, die einer Ernährungs- umstellung im Alter entgegen- stehen	25

3. Allgemeine Ernährungslehre	27
3.1 Die Bedeutung von Energie und Nährstoffen	28
3.1.1 Der Energieumsatz	28
3.1.2 Energiebilanz	32
3.1.3 Die Bedeutung der Referenz- werte für die wünschenswerte Nährstoffzufuhr	34
3.2 Energieliefernde Nährstoffe . .	36
3.2.1 Kohlenhydrate	36
3.2.2 Fette – Lipide	42
3.2.3 Eiweiß – Proteine	50
3.3 Wasser	56
3.4 Nichtenergieliefernde Nährstoffe	59
3.4.1 Mineralstoffe	59
3.4.2 Vitamine	64
3.4.3 Sekundäre Pflanzenstoffe	70
3.5 Nahrungsaufnahme und Verdauung	71
3.5.1 Verdauung	71
3.5.2 Wie erfolgt die Regulierung von Hunger und Sättigung ? . .	74
3.5.3 Hormone und Enzyme	77
3.6 Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)	82

4. Wünsche und Vorlieben älterer Menschen bei Speisen und Getränken	83
4.1 Auswahl von Lebensmitteln	84
4.2 Beliebte Speisen und Getränke	85
4.3 Die Lebensmittelgruppen	87
5. Die Verpflegung in stationären Einrichtungen	93
5.1 Bedingungen in Altenwohn- und Pflegeheimen	94
5.2 Anforderungen an die Verpflegung in Altenheimen – Qualitätsstandards	95
5.3 Essenreichen.	98
5.4 Zusammenarbeit zwischen Pflegepersonal und hauswirtschaftlichem Personal	99
6. Das Angebot mobiler Mahlzeitendienste in der Bundesrepublik.	103
6.1 Angebotsformen	104
6.2 Anforderungen an die mobilen Mahlzeitendienste – Qualitätsstandards	106
7. Qualitätsstandards in der Verpflegung, Maßnahmen der Qualitätssicherung.	109
7.1 Die Sicherung einer einwandfreien Hygiene von Speisen und Getränken	113
7.2 Das HACCP-Konzept	114

8. Ernährung und Krankheiten . . .	119
8.1 Fehlernährung, Mangelernährung und Erkrankungen, die auf eine Diät ansprechen.	120
8.2 Übergewicht – Was versteht man darunter?	126
8.3 Untergewicht – Eine häufig verkannte Krankheit.	136
8.4 Diabetes mellitus – Zwei wichtige Krankheiten unter einem Namen.	142
8.5 Gicht – Eine Erkrankung nicht nur bei wohlbeleibten Männern	159
8.6 Fettstoffwechselstörungen - Häufig sind Fette im Blut erhöht	164
8.7 Hypertonie – Vorsicht bei Kochsalz!.	170
8.8 Herz-Kreislaufkrankungen - Die häufigste Todesursache in den Industrienationen. . . .	175
8.9 Osteoporose – Eine Gefahr im Alter.	179
8.10 Krebs und Ernährung – Eine vollwertige Ernährung stärkt die Abwehrkräfte	185
8.11 Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten – Ursache für viele Erkrankungen.	190
8.12 Diäten bei Erkrankungen der Verdauungsorgane – Von leichter Vollkost bis Aufbaukost	201

8.13	Erkrankungen der Verdauungsorgane – Was isst man bei Kau- und Schluckbeschwerden, Durchfall, Entzündungen, Geschwüren und Verstopfung	217
8.14	Nierenerkrankungen – Auch eine Spätkomplikation des Diabetes mellitus	228
9.	Überprüfung des Ernährungszustandes	247
9.1	Mangelernährung	248
9.2	Feststellung des Ernährungszustandes.	253
9.3	Therapie.	261

10. Fragebögen, Tages- und Wochenspeisepläne – Wie werden sie bewertet?	263
10.1 Qualitative Beurteilung des Ernährungsverhaltens	264
10.2 Qualitative Beurteilung der Heimverpflegung	282
10.3 Quantitative Beurteilung des Ernährungsverhaltens	285
Literaturverzeichnis	296
Stichwortverzeichnis	298
