

Inhaltsverzeichnis

| | | | | | |
|----------|---|-----------|------------|---|-----------|
| 1 | Grundlagen der Ernährung | 1 | 2.2 | Bestimmung des Ernährungszustands | 25 |
| 1.1 | Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen | 1 | 2.2.1 | Anthropometrische Messungen | 25 |
| 1.2 | Essgeschichte prägt Bedürfnisse . . | 2 | 2.2.2 | Klinischer Eindruck und sonstige Messungen | 30 |
| 1.3 | Vollwertige Ernährung | 3 | 2.3 | Screening: Erkennung einer Mangelernährung | 31 |
| 1.3.1 | Flüssigkeit | 4 | 2.4 | Assessment: Ursachenanalyse bei Mangelernährung | 35 |
| 1.3.2 | Brot, Getreideprodukte und Kartoffeln | 5 | 2.5 | Pflegeplanung bei Ernährungsproblemen | 37 |
| 1.3.3 | Obst und Gemüse | 5 | 3 | Behandlung einer Mangelernährung | 43 |
| 1.3.4 | Milch und Milchprodukte | 5 | 3.1 | Berücksichtigung von Bedürfnissen | 43 |
| 1.3.5 | Fleisch, Wurst, Fisch und Eier | 5 | 3.1.1 | Erkennen der Bedürfnisse mit Hilfe der Essbiografie | 43 |
| 1.3.6 | Fette und Öle | 6 | 3.1.2 | Einbeziehung von Pflegebedürftigen in die Speisenplanung und -zubereitung | 45 |
| 1.3.7 | Beispiel für einen Tagesplan zur vollwertigen Ernährung | 6 | 3.2 | Kompensation von Beeinträchtigungen | 46 |
| 1.4 | Nährstoffe in den Lebensmitteln . . | 7 | 3.2.1 | Steigerung des Appetits | 46 |
| 1.4.1 | Wasser | 7 | 3.2.2 | Förderung der Trinkmenge | 47 |
| 1.4.2 | Kohlenhydrate | 8 | 3.2.3 | Beeinträchtigte Sinneswahrnehmungen | 48 |
| 1.4.3 | Eiweiß | 8 | 3.2.4 | Hilfen bei Funktionseinschränkungen der Arme und Hände | 50 |
| 1.4.4 | Fette | 9 | 3.2.5 | Essen auf Rädern | 52 |
| 1.4.5 | Vitamine | 10 | 3.2.6 | Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme | 53 |
| 1.4.6 | Mineralstoffe | 14 | 3.2.7 | Zahn- und Kaubeschwerden | 55 |
| 1.4.7 | Sekundäre Pflanzenstoffe | 17 | 3.2.8 | Schluckstörungen | 56 |
| 1.4.8 | Ballaststoffe | 18 | 3.2.9 | Vermeidung einer kognitiven Überforderung | 62 |
| 1.5 | Zusatzinfo: Der Weg der Nahrung durch den Körper | 18 | 3.3 | Gestaltung des Umfelds | 64 |
| 1.5.1 | Mund | 18 | 3.3.1 | Tischgestaltung | 64 |
| 1.5.2 | Zähne | 19 | 3.3.2 | Rituale | 64 |
| 1.5.3 | Speiseröhre | 20 | 3.3.3 | Wahlmöglichkeiten | 64 |
| 1.5.4 | Magen | 20 | 3.3.4 | Gemeinschaft | 65 |
| 1.5.5 | Dünndarm | 20 | 3.4 | Einfluss von Medikamenten | 66 |
| 1.5.6 | Dickdarm | 21 | | | |
| 1.6 | Zusatzinfo: Hinweise zu Genussmitteln | 21 | | | |
| 1.6.1 | Alkohol | 21 | | | |
| 1.6.2 | Süßigkeiten | 22 | | | |
| 2 | Mangelernährung als zentrales Ernährungsproblem alter Menschen | 23 | | | |
| 2.1 | Mangelernährung | 23 | | | |
| 2.1.1 | Ursachen einer Mangelernährung . . | 23 | | | |
| 2.1.2 | Folgen einer Mangelernährung | 24 | | | |
| 2.1.3 | Kreislauf der Mangelernährung | 24 | | | |

X Inhaltsverzeichnis

| | | | | | |
|----------|--|-----------|----------|---|------------|
| 3.5 | Zusatzinfo: Basishygiene beim Kochen und Backen mit Pflegebedürftigen | 68 | 4.4.3 | Erstellen eines Ernährungsplans: Kostaufbau | 97 |
| 3.6 | Zusatzinfo: Appetit, Durst, Geruchs- und Geschmacksempfinden | 71 | 4.4.4 | Pflegerische Aspekte der Sondenversorgung | 97 |
| 3.6.1 | Appetit, Hunger- und Sättigungsregulation | 71 | 4.4.5 | Komplikationen bei enteraler Ernährung | 98 |
| 3.6.2 | Geruchs- und Geschmackssinn | 72 | 4.4.6 | Medikamentengabe über die Sonde | 99 |
| 3.6.3 | Wasserhaushalt und Durstempfinden | 74 | 4.4.7 | Ethische Aspekte der künstlichen Ernährung | 100 |
| 4 | Deckung des Nährstoffbedarfs | 77 | 5 | Ernährung und Verpflegung als interdisziplinäre Aufgabe | 103 |
| 4.1 | Berechnung des Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarfs | 77 | 5.1 | Schnittstellen im Ernährungsmanagement | 103 |
| 4.1.1 | Energiebedarf | 77 | 5.2 | Ernährungs- und Verpflegungskonzept | 105 |
| 4.1.2 | Energieliefernde Nährstoffe | 80 | 5.3 | Kommunikation zwischen Pflegenden und Küchenteam | 107 |
| 4.1.3 | Flüssigkeitsbedarf | 80 | 6 | Ernährungsmitbedingte und ernährungsrelevante Erkrankungen | 109 |
| 4.2 | Erfassung der Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitszufuhr (Ess- und Trinkprotokolle) | 81 | 6.1 | Stoffwechselerkrankungen | 109 |
| 4.2.1 | Tellerdiagramm | 82 | 6.1.1 | Adipositas | 109 |
| 4.2.2 | Erfassung der verzehrten Lebensmittelgruppen nach DGE | 83 | 6.1.2 | Diabetes mellitus | 111 |
| 4.2.3 | Ernährungsprotokoll mit Nährwertberechnungen | 84 | 6.1.3 | Hyperurikämie und Gicht | 117 |
| 4.2.4 | Trinkprotokoll | 84 | 6.1.4 | Fettstoffwechselstörungen | 118 |
| 4.2.5 | Ess- und Trinkpläne auf Grundlage von Protokollen | 85 | 6.2 | Herz-Kreislauf-Erkrankungen | 120 |
| 4.3 | Sicherstellung einer ausreichenden Nährstoff- und Flüssigkeitszufuhr | 86 | 6.2.1 | Hypertonie | 120 |
| 4.3.1 | Orale Ernährung | 87 | 6.2.2 | Hypotonie | 121 |
| 4.3.2 | Nährstoffpräparate und Trinknahrungen | 87 | 6.2.3 | Herzinsuffizienz | 121 |
| 4.3.3 | Enterale Ernährung (Sondennahrung) | 90 | 6.2.4 | Schlaganfall | 122 |
| 4.3.4 | Parenterale Ernährung | 93 | 6.3 | Magen- und Darmerkrankungen | 123 |
| 4.3.5 | Sicherstellung einer ausreichenden Flüssigkeitsversorgung | 93 | 6.3.1 | Obstipation | 123 |
| 4.4 | Zusatzinfo: Künstliche Ernährung | 94 | 6.3.2 | Diarrhö | 124 |
| 4.4.1 | Sondenlage | 94 | 6.3.3 | Übelkeit und Erbrechen | 125 |
| 4.4.2 | Applikationsformen der enteralen Ernährung | 96 | 6.3.4 | Gastritis (Magenschleimhautentzündung) | 126 |
| | | | 6.3.5 | Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür | 127 |
| | | | 6.3.6 | Chronisch entzündliche Darmerkrankungen | 128 |
| | | | 6.3.7 | Zöliakie (einheimische Sprue) | 129 |

| | | | | | |
|-------|--|------------|----------|---|------------|
| 6.4 | Lebererkrankungen | 130 | 6.9 | Erkrankungen des Bewegungsapparats | 143 |
| 6.4.1 | Fettleber | 130 | 6.9.1 | Osteoporose | 143 |
| 6.4.2 | Leberzirrhose | 131 | 6.9.2 | Rheuma | 145 |
| 6.5 | Gallenblasen- und Gallenwegserkrankungen | 133 | 6.9.3 | Multiple Sklerose | 146 |
| 6.5.1 | Gallenblasenentzündung | 133 | 7 | Anhang | 149 |
| 6.5.2 | Gallensteinleiden | 133 | 7.1 | Ernährungsgesellschaften | 149 |
| 6.6 | Bauchspeicheldrüsen- erkrankungen | 134 | 7.2 | Berufsverbände der Ernährungsfachkräfte | 149 |
| 6.6.1 | Akute und chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung . . . | 134 | 7.3 | Anbieter von Seminaren zur Ernährung und Verpflegung von Senioren | 149 |
| 6.6.2 | Chronische exokrine Pankreasinsuffizienz | 135 | 7.4 | Bezugsquellen für Ess- und Trinkhilfen | 150 |
| 6.7 | Lebensmittelallergien und - unverträglichkeiten | 135 | 7.5 | Hersteller enteraler Nahrung (Trink- und Sondennahrung) | 150 |
| 6.7.1 | Lebensmittelallergie | 135 | 7.6 | Hersteller pürierter Kostformen . . . | 151 |
| 6.7.2 | Milchzuckerunverträglichkeit (Laktosemalabsorption, Laktoseintoleranz) | 137 | 7.7 | Weitere interessante Internetadressen | 151 |
| 6.7.3 | Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktosemalabsorption) | 138 | | | |
| 6.8 | Nierenerkrankungen | 139 | | | |
| 6.8.1 | Niereninsuffizienz | 139 | | | |
| 6.8.2 | Dialysebehandlung | 142 | | | |