



felixplatters*spital*

80 plus – Ernährung für hochbetagte Menschen

Inhalt

Einleitung	Seite 3
Ernährungsempfehlungen für hochbetagte Menschen	Seite 4
Mangelernährung	Seite 8
Was tun bei Mangelernährung?	Seite 9
Informationen und Angebote	Seite 18

© 2008, Felix Platter-Spital, Basel

Text & Konzept: Susanne Emmisberger, dipl. Ernährungsberaterin HF

Fotos & Gestaltung: Dieter Hofer

Unterstützung durch den ärztlichen Leiter des Geriatriischen Kompetenzzentrums, Dr. med. Martin Conzelmann.

Einleitung

Solange man sich guter Gesundheit erfreut und mobil ist, stellt die Ernährung selten ein Problem dar. Dies ist die Zeit, sich im Hinblick auf später richtig und gesund zu ernähren.

Eine spezielle Herausforderung wird die Ernährung jedoch bei hochbetagten Menschen, also im Alter über 80 Jahre. Diesem speziellen Thema ist die vorliegende Broschüre gewidmet.

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Die Verdauungsleistung nimmt ab, die Stoffwechselfunktionen verlangsamen sich, der Geschmacks- und der Geruchssinn, aber auch Hunger- und Durstgefühl sind beeinträchtigt.

Der Ernährung soll daher, je älter man wird, besondere Beachtung geschenkt werden. Es gilt: Je älter man ist, desto mehr Aufmerksamkeit benötigt die Ernährung, damit eine bedarfsdeckende Nährstoff- und Wirkstoffzufuhr und somit eine gute Lebensqualität gewährleistet sind.

Die Broschüre liefert Ihnen Informationen über eine geeignete, gesunde Ernährung bei hochbetagten Menschen und informiert über die Mangelernährung und welche Massnahmen dagegen unternommen werden können. Sie erhalten wertvolle Tipps und wichtige Informationen rund um dieses äusserst wichtige Thema.

Ernährungsempfehlungen für hochbetagte Menschen



Flüssigkeit

Trinken Sie 1–1.5 Liter pro Tag. Geeignete Getränke sind: Früchte- oder Kräutertee, Frucht- oder Gemüsesäfte, Mineralwasser nature oder gesüßt, Sirup, Milch, Yogi Drink.

Bei tiefem Körpergewicht ziehen Sie kalorienhaltige Getränke vor.



Stärkehaltige Nahrungsmittel

Essen Sie zu jeder der drei Hauptmahlzeiten eine stärkehaltige Beilage wie Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Flocken, Hülsenfrüchte, Mais oder andere Getreide. Sofern möglich, bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie zum Beispiel Grahambrot.



Gemüse / Salat

Nehmen Sie täglich zwei bis drei Portionen Gemüse oder Salat zu sich. Bei Kau- oder Schluckschwierigkeiten können Sie den Salat fein schneiden und das Gemüse weich kochen, pürieren (zum Beispiel in einer Suppe) oder als Saft trinken.



Früchte

Essen Sie zwei bis drei Portionen Früchte pro Tag. Sie können sie frisch, als Kompott, püriert wie Apfelmus oder in Form eines Fruchtsaftes (evtl. mit Vitaminen angereichert) zu sich nehmen.



Eiweisslieferanten

Essen Sie täglich zwei Portionen eiweisreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Quark, Tofu und Quorn.



Kalziumlieferanten

Konsumieren Sie täglich zwei bis drei Portionen Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Quark und Käse.



Öle, Fette, Nüsse

Benützen Sie täglich etwa drei Teelöffel hochwertiges Öl wie Raps- oder Olivenöl zum Kochen oder für die Salatsauce. Auf das Brot können Sie Butter oder Margarine nehmen, zum Verfeinern der Speisen ist Rahm geeignet. Es ist empfehlenswert, täglich eine kleine Portion (ca. einen Esslöffel) von hochwertigen Nüssen, evtl. gemahlen, zum Beispiel in Müesli oder Kuchen zu konsumieren.



Süssigkeiten

Süssigkeiten können sinnvoll als Kalorienlieferant eingesetzt werden, oft auch als Eiweiss- und Kalziumlieferant. Es eignen sich vor allem Cremen, Pudding oder Quarkcremen. Geniessen Sie es.

Mangelernährung

Im medizinischen Sinn und in vorliegender Broschüre wird unter einer Mangelernährung ein Zuwenig an Kalorien, Eiweissen (Proteinen) und meistens auch Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen verstanden. Die Ursache dafür ist eine zu geringe Zufuhr von Nahrung oder ein erhöhter Bedarf, meistens bedingt durch Krankheit.

Für eine zu geringe Nahrungszufuhr gibt es verschiedenste Gründe. Dazu gehören zum Beispiel Appetitlosigkeit, Schluckschwierigkeiten, Krankheiten, aber auch Mühe beim Einkaufen, Kochen oder Vereinsamung.

Eine Mangelernährung zeichnet sich durch ungewollten Gewichtsverlust und Abnahme von Kraft in den Beinen, beim Händedruck oder durch allgemeine Schwäche aus.

Es ist sehr wichtig und auch möglich, etwas dagegen zu tun. Mangelernährung führt sonst zu Muskelabbau, das körpereigene Abwehrsystem wird geschwächt oder Wunden heilen schlechter. Als Folge verliert man die Kraft zum Gehen, zum Treppensteigen oder zum Tragen der Einkaufstasche, man wird anfälliger für Infektionen oder die Wundheilung dauert viel länger.

Bei einem Risiko für Mangelernährung oder bei einer bereits vorhandenen Mangelernährung soll durch geeignete Massnahmen wieder mehr gegessen werden und die Ernährung sinnvoll ergänzt werden.

Vorgängig empfehlen wir Ihnen eine medizinische Abklärung durch Ihren Hausarzt oder durch das Team der Spezialsprechstunde Mangelernährung im Felix Platter-Spital, um die Ursachen der Mangelernährung aufzudecken.

Informationen zur Spezialsprechstunde Mangelernährung finden Sie im Kapitel Informationen und Angebote.

Was tun bei einer Mangelernährung?



Zwischenmahlzeiten einplanen

Nehmen Sie am Vormittag, am Nachmittag und / oder im Verlaufe des Abends zusätzlich eine kleine Zwischenmahlzeit ein wie:

- Frucht oder Kompott
- Joghurt / Yogi Drink, evtl. mit Rahm angereichert
- Creme oder Pudding, evtl. mit Rahm angereichert
- Milch (am Besten Vollmilch), evtl. mit Ovomaltine oder Schokoladepulver
- Kuchen, Patisserie
- Schokolade



Kalorienreiche Getränke einsetzen

Durch den Konsum von kalorienreichen Getränken wird nicht nur der Flüssigkeitsbedarf abgedeckt, sondern gleich auch ein Teil der notwendigen Kalorien.

Geeignete kalorienreiche Getränke sind:

- Fruchtsäfte
- Milch, Milchgetränke
- Sauermilch, Yogi Drink
- gezuckerte Mineralwasser wie Rivella, Orangina, Citro, Sirup usw.



Anreichern mit Butter, Öl, Rahm, Reibkäse

- Sie können Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Gemüse mit Butter oder Öl verfeinern.
- Rahm reichert Saucen, Suppen, Cremen und Joghurt an.
- In Risotto, Polenta oder über Gemüse und Teigwaren schmeckt Reibkäse sehr gut.

Wählen Sie energie- und eiweissreiche Nahrungsmittel aus

Konsumieren Sie immer vollfette Produkte:

- Vollmilch, Vollfett- / Rahmkäse, Vollmilchjoghurt, Rahmquark, Rahmglacé
- Vollrahm
- Wurstwaren

Anreichern mit Spezialprodukten

Sie können in flüssige und cremige Speisen wie Milch, Joghurt, Cremesuppe, Cremen oder diverse Getränke Eiweisskonzentrat oder Maltodextrin einrühren und so diese Speisen anreichern.

Informationen zu geeigneten Produkten finden Sie im Kapitel Informationen und Angebote.





Eiweisslieferanten beachten

Wählen Sie bei einer Abneigung gegen Fleisch andere hochwertige Eiweisslieferanten wie Fisch, Eier, Milchprodukte (v.a. Käse, Quark) und Tofu aus und ersetzen Sie damit das Fleisch.

Vitamin- und Mineralstoffsupplemente

Bei erhöhtem Bedarf oder ungenügender Zufuhr von Gemüse, Salat und Früchten ergänzen Sie Ihre Ernährung mit einem Multivitamin- und einem Mineralstoffpräparat.

Informationen dazu finden Sie im Kapitel Informationen und Angebote.

Fertigmenüs, Mahlzeitendienst, Mittagstisch

Wenn Sie nicht kochen möchten oder können, benützen Sie das grosse Angebot von Fertigmenüs, die man leicht im Mikrowellenherd oder im Backofen erwärmen kann. Eine weitere sinnvolle Möglichkeit ist ein Mahlzeitendienst oder das Besuchen eines Mittagstisches. Letzteres bietet zusätzlich Gesellschaft, wenn man allein ist.

Informationen dazu finden Sie im Kapitel Informationen und Angebote.



Essen genießen

Gestalten Sie eine angenehme Atmosphäre mit Musik, Blumen oder schönem Gedeck. Essen Sie langsam und kauen Sie gut.



Regelmässige Bewegung

Regelmässige Bewegung im Rahmen Ihrer Möglichkeiten ist sehr wichtig für den Kreislauf, die Knochen und die Muskulatur, aber auch für Ihr seelisches Wohlbefinden.

Für Unterstützung können Sie sich einem Gruppenturnen anschliessen oder sich an eine Physiotherapie wenden. Informationen dazu finden Sie im Kapitel Informationen und Angebote.

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht

Eine regelmässige Kontrolle Ihres Gewichtes (zum Beispiel einmal im Monat) deckt einen ungewollten Gewichtsverlust auf, sodass Sie rasch reagieren können.

Bei einem ungewollten Gewichtsverlust von:

- über 3 kg innerhalb eines Monates oder
 - über 5 kg innerhalb von zwei Monaten oder
 - über 7 kg innerhalb von drei Monaten
- sollten Sie Ihren Arzt darüber informieren.



Ziel erreicht?

Sie können Ihre Ernährung mit dem Einlageblatt **«Ernährungsempfehlungen – Was und wieviel esse und trinke ich?»** selber überprüfen. Wenn Sie die Empfehlungen nicht erreichen können, es zu keinem Gewichtsanstieg kommt, und Sie sich weiterhin kraftlos fühlen, ist möglicherweise der Einsatz von spezieller Trinknahrung gerechtfertigt. Für die richtige Produktauswahl und Bestellmöglichkeiten wenden Sie sich an eine Ernährungsberatung.

Informationen dazu und Kontaktmöglichkeiten finden Sie im Kapitel Informationen und Angebote.

Habe ich eine Mangelernährung?

Für eine Abklärung bezüglich Mangelernährung können Sie sich an Ihren Hausarzt oder das Team der ambulanten Spezialsprechstunde Mangelernährung des Felix Platter-Spitals wenden.

Dort werden eine Ärztin und eine Ernährungsberaterin sich Ihrer Anliegen annehmen und Ihren Zustand umfassend und ganzheitlich abklären, Sie beraten und behandeln.

Informationen dazu und Kontaktmöglichkeiten finden Sie im Kapitel Informationen und Angebote.

Informationen und Angebote

Sinnvolle Erganzungsprodukte	Seite 19
• Maltodextrin	19
• Eiweisskonzentrat	19
• Multivitamin- und Mineralstoffpräparate	20
• Trinknahrung	20
Abklärung und Behandlung bei Ernährungsproblemen im Alter	Seite 21
• Spezialsprechstunde Mangelernährung	
• Ernährungsberatung	
Weitere Angebote	Seite 22
• Bewegung	
• Mahlzeitendienst, Mittagstisch	

Sinnvolle Ergänzungsprodukte

Maltodextrin

Maltodextrin ist ein Kohlenhydratpulver zur Energieanreicherung. Es wird aus Maisstärke hergestellt und vom Körper ähnlich wie Traubenzucker verwertet. Es süsst nicht, dickt nicht ein, ist vollkommen geschmacksneutral, koch- und backstabil. Es wird vorzugsweise in Suppen und Saucen oder in breiige Speisen eingerührt. Besonders geeignet sind Obst- und Gemüsepürees, Gemüsegerichte, Cremesuppen sowie fruchtige Desserts und alle Getränke.

Für die Zubereitung beachten Sie die Anweisungen des jeweiligen Herstellers.

Es sind verschiedene Produkte auf dem Markt, zum Beispiel Maltodextrin_6 (SHS), Fantomalt (Nutritia), Resource Maltodextrin (Nestlé Nutrition).

Bezugsquellen: Apotheke oder Drogerie.

Eiweisskonzentrat

Eiweisskonzentrat ist ein eiweissreiches, geschmacksneutrales Pulver. Es kann in Suppen, Saucen, Frappés und andere flüssige und pürierte Speisen eingerührt werden.

Es sind verschiedene Produkte auf dem Markt, zum Beispiel Resource® Protein Instant (Nestlé Nutrition), Eiweiss- und Laktosepulver (Fresenius), Protifar (Nutritia).

Für die Zubereitung beachten Sie die Anweisungen des jeweiligen Herstellers.

Bezugsquellen: Apotheke oder Drogerie.

Multivitamin- und Mineralstoffpräparate

Multivitamin- und Mineralstoffpräparate sind bei erhöhtem Bedarf (wie zum Beispiel bei längerer Krankheit) oder bei zu geringer Zufuhr von Früchten, Gemüse und Vollkornprodukten sinnvoll eingesetzt.

Es sind zahlreiche Produkte (Tabletten oder Brausetabletten) mit diversen Aromen erhältlich, zum Beispiel Acti-life, Multivitamine Coop, Supradyn, Berocca Zink, Burgerstein.

Bezugsquellen: Apotheke, Drogerie, Migros, Coop.

Trinknahrung

Als Trinknahrung werden medizinische Produkte in flüssiger Form bezeichnet, welche als Nahrungsergänzung eingesetzt werden. Sie sind reich an Energie, Eiweissen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Sie kommen zum Einsatz, wenn die normale Ernährung nicht mehr ausreicht.

Es sind zahlreiche Produkte mit unterschiedlicher Zusammensetzung und diversen Geschmacksvariationen erhältlich.

Bei Ihrer Ernährungsberatung (Kontakt s. unter Ernährungsberatung) erfahren Sie, welches Produkt für Sie geeignet ist, wie Sie es sinnvoll einsetzen und einnehmen können und ob die Krankenkasse die Kosten übernimmt.

Bezugsquellen: Die Apotheke oder die Ernährungsberatung organisiert für Sie eine Lieferung nach Hause.

Abklärung und Behandlung bei Ernährungsproblemen im Alter

Spezialsprechstunde Mangelernährung

In der Spezialsprechstunde Mangelernährung im Felix Platter-Spital werden Patienten und Patientinnen mit einer bestehenden Unter- oder Mangelernährung oder auch schon bei Verdacht auf eine solche abgeklärt und behandelt. Personen mit Kau-, Schluck- und / oder Ernährungsproblemen oder wenn Sondenernährung notwendig ist, werden untersucht und behandelt.

Die Untersuchung erfolgt durch eine erfahrene Fachärztin und eine diplomierte Ernährungsberaterin HF. Es werden Blutuntersuchungen und weiterführende Abklärungen eingeleitet und durchgeführt.

Auskunft und Anmeldung von Montag bis Freitag bei der Sprechstundenassistentin der Tagesklinik unter der Telefonnummer 061 326 42 91 oder über E-Mail-Adresse tagesklinik@fps-basel.ch.

Ernährungsberatung

Die Ernährungsberatung im Felix Platter-Spital ist für alle Ernährungsfragen und -situationen zuständig. Besonders spezialisiert hat sie sich auf die Ernährung von hochbetagten Menschen und auf die Behandlung von Mangelernährung.

Das Angebot richtet sich an stationäre und ambulante Patientinnen und Patienten und umfasst individuelle Ernährungsberatung, Ernährungstherapie, Abklärung des Ernährungszustandes und bei Bedarf Organisation von Trink- oder Sondennahrung für zu Hause.

Auskunft, Anmeldung und Vereinbarung eines Beratungstermines von Montag bis Freitag unter der Telefonnummer 061 326 47 04 oder der E-Mail Adresse ernaehrungsberatung@fps-basel.ch.

Weitere Angebote



Bewegung

Beachten Sie das breite Angebot der Physiotherapie sowie des Trainingscenters Fitalix im Felix Platter-Spital unter www.felixplatterspital.ch (Therapie / Beratung) oder www.sturzklinik.ch.

Mahlzeitendienst, Mittagstisch

«*il tavolino - der Mittagstisch*» ist der betreute Mittagstisch des Felix Platter-Spitals und bietet Ihnen sieben Tage pro Woche eine individuell zusammengestellte Mittagsmahlzeit (auch Diäten) in Gemeinschaft mit anderen Gästen an.

Auskunft und Anmeldung über die Ernährungsberatung, Felix Platter-Spital, Telefon 061 326 47 04.

Informationen zu weiteren Mahlzeitendiensten und Mittagstischen erhalten Sie bei folgenden Institutionen:

Basel-Stadt:

Abteilung Langzeitpflege
Lautengartenstr. 23
4052 Basel

Telefon 061 205 32 52

E-Mail sekretariat.alp@bs.ch
Internet www.langzeitpflege-bs.ch

Basel-Stadt / Basel-Land:

Pro Senectute beider Basel
Luftgässlein 3
Postfach

4051 Basel

Telefon 061 206 44 44 / Fax 061 206 44 45

E-Mail info@bb.pro-senectute.ch
Internet www.bb.pro-senectute.ch

felixplatter*spital*

Ernährungsberatung • Tel. 061 326 47 04 • E-Mail ernaehrungsberatung@fps-basel.ch
Spezialsprechstunde Mangelernährung • Tel. 061 326 42 91 • E-Mail tagesklinik@fps-basel.ch
Felix Platter-Spital Basel • Burgfelderstrasse 101 • Postfach • 4012 Basel • Tel. 061 326 41 41 • Fax 061 326 41 40
E-Mail info@fps-basel.ch • www.felixplatterspital.ch

Ernährungsempfehlungen – Was und wieviel esse und trinke ich?

Zur Überprüfung Ihrer Ernährung, können Sie die Spalte «Was, wieviel esse und trinke ich?» ausfüllen.

	Ernährungsempfehlungen pro Tag für 80 plus	Was, wieviel esse und trinke ich? <i>Pro Portion ein Strich</i>	Empfohlene Anzahl Striche
	1 – 1,5 Liter Flüssigkeit <i>(1 Portion = 1 Glas/Tasse à ca. 2 dl)</i>		5 – 8 Striche
	1 stärkehaltige Beilage zu jeder Hauptmahlzeit <i>(1 Portion = 1 Handvoll, fertig zubereitet)</i>		mind. 3 Striche
	2 bis 3 Portionen Gemüse / Salat und 2 bis 3 Portionen Früchte <i>(1 Portion = 1 handvoll, fertig zubereitet)</i>		mind. 4 Striche
	2 Portionen eiweissreiche Nahrungsmittel <i>(1 Portion = 1 handvoll, 1 Becher, Eier: 2 Stück)</i>		2 Striche
	2 bis 3 Portionen Milchprodukte <i>(1 Portion = 1 Becher, 1 Tasse / Glas à ca. 2 dl, Käse: zündholzschachtelgrosses Stück)</i>		2 – 3 Striche
	3 Teelöffel Raps- oder Olivenöl und 2 Teelöffel Butter oder Margarine und 1 Esslöffel Nüsse		mind. 5 Striche
	Süssigkeiten zum Genuss und als Kalorienlieferant <i>(kein Muss)</i>		---

Falls Sie in einem Bereich weniger Striche als die empfohlene Anzahl erreichen, bekommt Ihr Körper zuwenig Nährstoffe. Ist das über längere Zeit der Fall, besteht ein Risiko für eine Mangelernährung. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an die Ernährungsberatung.

Informationen dazu finden Sie im Kapitel Informationen und Angebote.