

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	VII
Geleitwort.....	IX
Abkürzungsverzeichnis .....	XVII

### TEIL I ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSASPEKTE BEI SENIOREN

<b>1 Grundlagen .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Altersphysiologische Veränderungen .....</b>	<b>4</b>
1.1.1 Veränderungen im Energieumsatz .....	5
1.1.2 Veränderungen in der Knochenmasse .....	6
1.1.3 Veränderungen im Verdauungssystem .....	8
1.1.4 Veränderungen in der sensorischen Wahrnehmung .....	10
1.1.5 Veränderungen im Wasser- und Elektrolythaushalt .....	12
1.1.6 Schwächung des Immunsystems .....	13
<b>1.2 Veränderungen der Lebensumstände .....</b>	<b>14</b>
<b>1.3 Psychologische Aspekte: Essen und Wohlempfinden .....</b>	<b>17</b>
1.3.1 Psychologie des älteren Menschen .....	18
1.3.2 Stellenwert des Essens im Alltag .....	19
1.3.3 Kulturelle Einflüsse auf Appetit und Ernährung .....	21
<b>1.4 Kostkonsistenz und Konsistenzanpassung .....</b>	<b>21</b>
<b>2 Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen .....</b>	<b>27</b>
<b>2.1 Referenzwerte .....</b>	<b>29</b>
<b>2.2 Energie .....</b>	<b>30</b>
<b>2.3 Protein .....</b>	<b>32</b>
<b>2.4 Kohlenhydrate und Ballaststoffe .....</b>	<b>33</b>
<b>2.5 Fette .....</b>	<b>34</b>
<b>2.6 Wasser .....</b>	<b>35</b>
<b>2.7 Vitamine und Mineralstoffe .....</b>	<b>36</b>
<b>2.8 Sekundäre Pflanzenstoffe .....</b>	<b>38</b>
<b>3 Aktuelle Praxis der Ernährung von Senioren .....</b>	<b>43</b>
<b>3.1 Nationale Verzehrstudie und Daten aus Österreich .....</b>	<b>43</b>
<b>3.2 ErnSTES-Studie .....</b>	<b>46</b>
<b>3.3 ErnSiPP-Studie .....</b>	<b>46</b>
<b>3.4 Situation, Qualität und Zufriedenheit mit dem Angebot von „Essen auf Rädern“ .....</b>	<b>48</b>

3.5	Ordnungsrechtliche Einflüsse auf die Situation in Pflegeeinrichtungen .....	50
3.6	Qualität, Rahmenbedingungen und Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards in stationären Einrichtungen .....	52
<b>4</b>	<b>Kritische Nährstoffe .....</b>	<b>55</b>
4.1	Vitamin D und Calcium .....	55
4.2	Omega-3-Fettsäuren .....	56
4.3	Folsäure .....	57
4.4	Vitamin B <sub>12</sub> .....	57
4.5	Selen .....	58
4.6	Zink .....	58

## TEIL II SPEZIELLE ERNÄHRUNGSSITUATIONEN BEI SENIOREN

<b>5</b>	<b>Mangelernährung .....</b>	<b>63</b>
5.1	Ursachen und Folgen .....	64
5.2	Erkennung und Diagnostik .....	67
5.3	Ernährungstherapeutische Maßnahmen .....	71
5.4	Prävention .....	75
<b>6</b>	<b>Dehydration .....</b>	<b>80</b>
6.1	Ursachen und Folgen .....	81
6.2	Erkennung und Diagnostik .....	82
6.3	Ernährungstherapeutische Maßnahmen .....	82
6.4	Prävention .....	83
<b>7</b>	<b>Kau- und Schluckbeschwerden .....</b>	<b>85</b>
7.1	Ursachen und Folgen .....	85
7.1.1	Kaustörungen und Kaubeschwerden .....	85
7.1.2	Dysphagien (Schluckstörungen) .....	86
7.2	Erkennung und Diagnostik .....	86
7.3	Ernährungstherapeutische Maßnahmen .....	89
7.3.1	Ernährungstherapie bei Kaustörungen .....	89
7.3.2	Ernährungstherapie bei Schluckstörungen .....	89
7.4	Prävention .....	91

<b>8</b>	<b>Ernährung bei Demenz .....</b>	<b>92</b>
8.1	Ursachen und Verlauf.....	92
8.2	Essbiografie erheben und auswerten.....	94
8.3	Ernährungstherapeutische Maßnahmen.....	95
8.3.1	Bedürfniserfassung und Umfeldgestaltung.....	96
8.3.2	Beobachtung als wichtigste Therapieressource.....	97
8.3.3	Die Sinne anregen.....	98
8.3.4	Spezielle Versorgungssettings.....	99
8.3.5	Stimulation als Zugang.....	101
8.4	Prävention.....	103
<b>9</b>	<b>Ernährung und Mobilität im Alter.....</b>	<b>106</b>
9.1	Mobilität und Gesundheit im Alter – allgemeine Aspekte.....	106
9.1.1	Alt ist nicht gleich alt.....	107
9.1.2	Altersbedingte Veränderungen und Funktionseinbußen.....	108
9.1.3	Dimensionen von Gesundheit im höheren Lebensalter.....	109
9.1.4	Prävention – es ist nie zu spät!.....	110
9.2	Mobilität und Selbstständigkeit – Bedeutung der körperlichen Aktivität.....	111
9.2.1	Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Erkrankungs- risiko.....	111
9.2.2	Definition und Wirkung körperlicher Aktivität.....	113
9.2.3	Bedeutung der Mobilität in der Langzeitpflege.....	114
9.3	Ernährung und Sturzprävention im Alter.....	115
9.3.1	Datenlage, Ursachen, Risikofaktoren und Prävention.....	115
9.3.2	Einfluss von Ernährungsfaktoren.....	116
9.4	Ernährung und Dekubitus.....	120
<b>10</b>	<b>Mundhygiene bei Senioren.....</b>	<b>124</b>
10.1	Mundhygiene und systemische Gesundheit.....	124
10.2	Mundhygiene in der Pflege.....	125
10.3	Mundhygieneartikel und praktische Umsetzung.....	129
<b>11</b>	<b>Ernährungsprobleme als Folge der Arzneimitteltherapie.....</b>	<b>136</b>
11.1	Arzneimitteltherapie und Ernährungsstatus.....	136
11.1.1	Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln.....	136
11.1.2	Kurzfristige oder gravierende Ernährungsumstellungen.....	138
11.1.3	Ernährungsrelevante Nebenwirkungen der Arzneimitteltherapie.....	139

<b>11.2</b>	<b>Beeinträchtigung des Geschmackssinns</b> .....	<b>140</b>
<b>11.3</b>	<b>Beeinflussung des Appetits</b> .....	<b>143</b>
<b>11.4</b>	<b>Mundtrockenheit</b> .....	<b>144</b>
<b>11.5</b>	<b>Obstipation, Diarrhö, Stuhl- und Urinverfärbung</b> .....	<b>147</b>
11.5.1	Obstipation .....	147
11.5.2	Diarrhö.....	148
11.5.3	Verfärbungen von Stuhl und Urin .....	151
<b>11.6</b>	<b>Mikronährstoffeffekte</b> .....	<b>152</b>
11.6.1	Arzneistoffe mit Einfluss auf den Mikronährstoff-Status.....	152
11.6.2	Arzneimittel als Ursache für auffällige Laborwerte.....	154
<b>11.7</b>	<b>Anticholinerges Syndrom</b> .....	<b>156</b>
<b>11.8</b>	<b>Risikominimierung in der geriatrischen Arzneimitteltherapie</b> .....	<b>157</b>
<b>12</b>	<b>Hygiene bei der Ernährung</b> .....	<b>160</b>
<b>12.1</b>	<b>Von Lebensmitteln übertragbare Krankheitserreger</b> .....	<b>160</b>
12.1.1	Salmonellen .....	161
12.1.2	Listerien .....	161
12.1.3	Campylobacter .....	162
12.1.4	Pathogene Escherichia-coli-Bakterien .....	162
12.1.5	Viren und Protozoen .....	162
<b>12.2</b>	<b>Senioren – eine Risikogruppe für Lebensmittelinfektionen</b> .....	<b>163</b>
12.2.1	Mangelernährung und Immunstörungen .....	164
12.2.2	Magensäuresekretion und Darmperistaltik.....	165
<b>12.3</b>	<b>Hygienemaßnahmen</b> .....	<b>167</b>
12.3.1	Einkauf und Lagerung von Lebensmitteln .....	167
12.3.2	Zubereitung in der Küche .....	168
12.3.3	Abkühlen, Tiefgefrieren, Auftauen und Aufwärmen von Speisen .....	169
12.3.4	Körper- und Händehygiene .....	170
<b>12.4</b>	<b>Sichere und risikoreiche Lebensmittel</b> .....	<b>172</b>
12.4.1	Fleisch und Fleischprodukte .....	172
12.4.2	Milch und Milchprodukte .....	174
12.4.3	Eier und eihaltige Produkte .....	177
12.4.4	Fisch, Fischprodukte und Schalentiere .....	178
12.4.5	Pflanzliche Lebensmittel .....	179
<b>13</b>	<b>Ernährung am Lebensende</b> .....	<b>186</b>
<b>13.1</b>	<b>Psychologische Aspekte</b> .....	<b>186</b>
13.1.1	Besonderheiten der letzten Lebensphase .....	186
13.1.2	Erleben der Betroffenen und der Angehörigen .....	188
13.1.3	Bedürfnisse der Patienten .....	189

13.1.4	Bedürfnisse der Angehörigen .....	193
13.1.5	Selbstreflexion der Behandelnden .....	195
<b>13.2</b>	<b>Ethische Aspekte .....</b>	<b>197</b>
13.2.1	Medizinische Indikation .....	198
13.2.2	Wille, Aufklärung und Einwilligung des Patienten .....	198
13.2.3	Konfliktsituationen .....	200
<b>13.3</b>	<b>Juristische Aspekte: Patientenwille, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und rechtssicheres Verhalten gegenüber Patienten und Angehörigen .....</b>	<b>200</b>
13.3.1	Rechtliche Rahmenbedingungen .....	201
13.3.2	Spezialfall Demenz .....	207
13.3.3	Handlungsempfehlungen .....	208
<b>13.4</b>	<b>Inappetenz und Nahrungsverweigerung .....</b>	<b>209</b>
13.4.1	Ursachen .....	209
13.4.2	Ernährungstherapeutische Maßnahmen .....	211
<b>13.5</b>	<b>Indikationen und Kontraindikationen für künstliche Ernährung .....</b>	<b>211</b>
13.5.1	Möglichkeiten der künstlichen Ernährung .....	212
13.5.2	Ernährung bei Demenz .....	215
<b>13.6</b>	<b>Ernährung in der Terminalphase .....</b>	<b>217</b>
13.6.1	Rehydrationsversuch .....	217
13.6.2	Basispflege in der Terminalphase .....	218

### TEIL III SENIOREN IN DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

<b>14</b>	<b>Die fördernde Mahlzeitengestaltung – So macht das Essen Freude .....</b>	<b>225</b>
<b>14.1</b>	<b>Wohnumfeldgestaltung .....</b>	<b>225</b>
14.1.1	Berücksichtigung altersbedingter Beeinträchtigungen .....	226
14.1.2	Anforderungen an die Raumgestaltung .....	228
<b>14.2</b>	<b>Umgebungsgestaltung und Essverhalten .....</b>	<b>229</b>
14.2.1	Einfluss der Akustik .....	229
14.2.2	Bedeutung von Farben und Kontrasten .....	230
14.2.3	Gewährleistung störungsfreier Mahlzeiten .....	231
14.2.4	Fördernde Mahlzeitengestaltung .....	232
<b>14.3</b>	<b>Essen und Trinken diskret unterstützen .....</b>	<b>234</b>
14.3.1	Konsistenzanpassung der Kost .....	235
14.3.2	Essen ohne Besteck .....	237
14.3.3	Ess- und Trinkhilfen .....	238
<b>14.4</b>	<b>Die Tischgemeinschaft .....</b>	<b>242</b>

<b>15</b>	<b>Essbiografie und Geschmackserinnerungen</b> .....	<b>245</b>
<b>15.1</b>	<b>Bedürfnisse und Bedarf</b> .....	<b>245</b>
15.1.1	Bedürfnisgerechte Verpflegung .....	246
15.1.2	Bedeutung des Geruchs- und Geschmackssinns .....	246
<b>15.2</b>	<b>Die Essbiografie</b> .....	<b>249</b>
15.2.1	Erhebungsmethoden .....	250
15.2.2	Informationssammlung für eine Essbiografie .....	251
15.2.3	Umsetzung der Essbiografie in die Praxis .....	254
<b>15.3</b>	<b>Essgewohnheiten und Geschmackserinnerungen</b> .....	<b>256</b>
15.3.1	Erfahrungen einer Generation .....	256
15.3.2	Wie Duft und Geschmack Erinnerungen steuern .....	257
15.3.3	Geschmackserinnerungen in der Altenpflege .....	259
<b>15.4</b>	<b>Heritage Food – Essen mit Tradition</b> .....	<b>260</b>
<b>16</b>	<b>Essen anreichern</b> .....	<b>264</b>
<b>16.1</b>	<b>Einfühlsamkeit und Empathie</b> .....	<b>264</b>
<b>16.2</b>	<b>Essen anreichern als Teil des Pflegekonzepts</b> .....	<b>265</b>
16.2.1	Individuellen Unterstützungsbedarf feststellen .....	265
16.2.2	Strukturiertes Vorgehen planen .....	266
<b>16.3</b>	<b>Getränke anreichern</b> .....	<b>267</b>
<b>16.4</b>	<b>Barrieren für eine angemessene Ernährungsversorgung</b> .....	<b>268</b>
16.4.1	Knappe Zeitressourcen .....	268
16.4.2	Ablehnendes Essverhalten .....	268
16.4.3	Fachkräfte und Arbeitsorganisation .....	269
<b>17</b>	<b>DGE-Qualitätsstandards</b> .....	<b>270</b>
<b>17.1</b>	<b>DGE-Qualitätsstandard für stationäre Einrichtungen</b> .....	<b>271</b>
<b>17.2</b>	<b>DGE-Qualitätsstandard für „Essen auf Rädern“</b> .....	<b>273</b>

## ANHANG

Arbeitsblatt „Trink-/Einfuhrprotokoll“ .....	279
Arbeitsblatt „Ausfuhrprotokoll“ .....	280
Dokumentationsbogen Essbiografie .....	281
Bildnachweis .....	282
Sachregister .....	283
Der Herausgeber .....	301
Die Autorinnen und Autoren .....	301