

Wir sind für Sie da!

www.bundesforum-ambulante-pflege.de

4
Informationsreihe



Pflegedienst Neumann
Stuttgart-Weilimdorf
Tel.: 0711 / 887 41 34
www.pflegeteam-neumann.de

Pflegedienst Hellrung
Neumünster
Tel.: 04321 / 92 110
www.pflegedienst-hellrung.de



Amb. Pflegeteam Jänisch
Verden
Tel.: 04231 / 8 48 00
www.ambulantes-pflegeteam-verden.de

Pflegedienst Strobel
Leinfelden-Echterdingen
Tel.: 0711 / 754 05 90
www.pflegedienst-strobel.de



die Pflege daheim
Rödinghausen
Tel.: 05746 / 890 440
www.daheimgepflegt.de

Pflegestation Jahnke
Berlin
Tel.: 030 / 394 99 99
www.jahnkepflege.de



AHK Stangl
Lauterhofen
Tel.: 09186 / 12 58
www.ahk-stangl.de

Pflegedienst Hunger
Gifhorn
Tel.: 05371 / 33 63
www.pflegedienst-hunger.de



PFLEGE optimal
Krefeld
Tel.: 02151 / 711025
www.pflege-optimal.de

PFLEGE SERVICE MERKEL
Wiesbaden / Rheingau
Tel.: 0611 / 360 66 - 0
www.merkelpflege.de



Mangel-ernährung

Hinweise zur Vermeidung



Das **Bundesforum Ambulante Pflege** ist eine bundesweite **Arbeitsgemeinschaft privater ambulanter Pflegedienste** mit dem Ziel, die Weiterentwicklung der ambulanten Pflege zu fördern.

Mit dieser Informationsbroschüre bieten wir eine erste Orientierungshilfe zur Vermeidung von Pflegeproblemen. Wenn Sie weitere Fragen haben bzw. Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an einen der o.g. Pflegedienste.

Was Sie wissen sollten



Was bedeutet Mangelernährung?

Mangelernährung ist die Bezeichnung für eine ungenügende oder falsch zusammengestellte Ernährung.

Ursachen für Mangelernährung können sein:

- Erkrankungen (z.B. Demenz, Tumore, Schlaganfall, Parkinson)
- einseitige Ernährung
- Appetitlosigkeit
- Schluckstörungen
- Kaustörungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- frühzeitiges Sättigungsgefühl
- eingeschränkte Mobilität
- Vereinsamung
- finanzielle Not
- fehlende Einkaufsmöglichkeit

Anzeichen für Mangelernährung können sein:

- unbeabsichtigte Gewichtsabnahme
- deutlich geringe Nahrungsaufnahme
- zu weit gewordene Kleidung
- Abneigungen gegen Nahrungsmittel
- Müdigkeit / Kraftlosigkeit

Was Sie tun sollten



Lassen Sie die Ursache der Mangelernährung abklären und passen Sie Ihre Ernährung an.

- essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag
- nehmen Sie sich Zeit
- achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung
- verwöhnen Sie Nase, Augen und Gaumen

Wie können Sie dies erreichen?

- richten Sie die Mahlzeiten schön an
- würzen Sie gut (Kräuter, Knoblauch, Curry, Muskat usw.)
- reichern Sie Suppen und Soßen mit Sahne oder Crème Fraîche an
- bereiten Sie Gemüsegerichte mit Butter oder Olivenöl
- essen Sie ausreichend Obst und Milchprodukte
- schaffen Sie eine angenehme Umgebung zum Essen
- sorgen Sie für ausreichend Licht und bequeme Sitzmöglichkeit
- essen Sie in Gesellschaft
- erhalten und fördern Sie die selbstständige Nahrungsaufnahme!



Was Sie beachten sollten



- bereiten Sie Nahrungsmittel individuell zu (z.B. pürieren oder andicken)
- wiegen Sie sich regelmäßig
- achten Sie ggfs. auf eine gut sitzende Zahnprothese und lassen Sie diese regelmäßig überprüfen
- achten Sie auf gute Mundhygiene

Holen Sie sich pflegfachliche Beratung und Unterstützung.