



# Schenken Sie Lebensqualität

mit optimaler Ernährung



Daniela Ennengl, DGKS  
Mag. Anna Hasler, Diätologin

# Was ist eine Mangelernährung?

---



- ▶ Mangelernährung = definiert als Minderversorgung mit bestimmten Makro- und Mikronährstoffen.
  - ▶ Makronährstoffe = Eiweiß, Fettsäuren, Kohlenhydrate
  - ▶ Mikronährstoffe = alle Vitamine und Mineralstoffe
- ▶ Häufig betroffene Nährstoffe bei Bewohner:
  - ▶ Eiweiß
  - ▶ Calcium/Vitamin D
  - ▶ Zink/Eisen





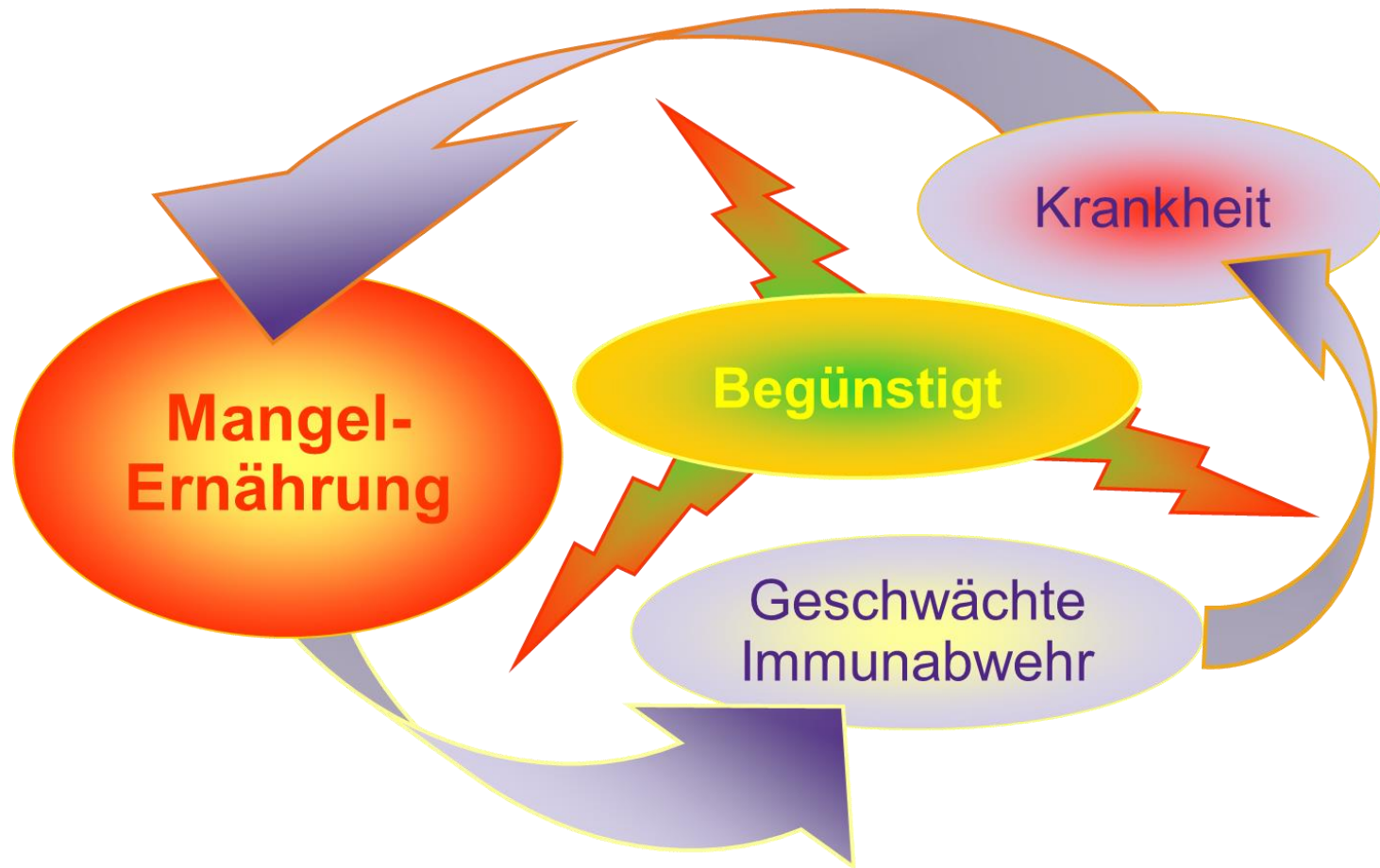
# Weshalb kommt es dazu?

---

- ▶ Abnahme des Seh-, Geschmacks- und Geruchsvermögens
- ▶ Zahnverlust, Kau/Schluckprobleme, Mundtrockenheit
- ▶ Verminderter Appetit/Durst, schnellere Sättigung
- ▶ Psychische Probleme (Depression, Einsamkeit...)
- ▶ Demenz
- ▶ Medikamentennebenwirkung
- ▶ Erkrankungen, wie virale Infektionen, Tumore, Wundheilungsstörung,...



# Teufelskreis der Mangelernährung



# Wie verläuft die Diagnostik?

---



- ▶ Anthropometrische Daten
- ▶ Ernährungsanamnese
- ▶ Teller- und Flüssigkeitsprotokoll
- ▶ Screeningverfahren
  
- ▶ Klinische Untersuchung  
(Haut, Zahnstatus,...)
  
- ▶ Labordiagnostik (Gesamtprotein,  
Serumalbumin, Transferrin,...)



# Welche Therapieansätze gibt es?

---



- ▶ Grundproblem beheben
- ▶ Appetit durch appetitsteigernden Lebensmittel heben
- ▶ Speisenzubereitungen an die Bedürfnisse des Bewohners anpassen
- ▶ Eindickung von Getränke/Speisen bei Schluckstörungen
- ▶ Mangelzustände gezielt durch Trinknahrung, Supplemente und Module ausgleichen



# Welche Vorteile hat die Ernährungstherapie für den Bewohner?

---



- ▶ Maximale Lebensqualität
- ▶ Steigerung der Leistungsfähigkeit
- ▶ Erhöhung der Therapieverträglichkeit
- ▶ Verbesserte Immunabwehr
- ▶ Appetitanregung
- ▶ Erhaltung der Muskelmasse bzw. Verzögerung des Muskelabbaus
- ▶ Raschere Wundheilung



# Welche Vorteile hat die Ernährungstherapie für das Pflorgeteam?

---



- ▶ Optimale Patientenbetreuung unter Berücksichtigung spezieller Wünsche und Unverträglichkeiten
- ▶ Bedarfsgerechte Nährstoff- und Energiezufuhr
- ▶ Längere Selbstständigkeit des Bewohners

**→ Geht`s dem Bewohner gut, geht`s dem Pflegepersonal gut!**





# Energiebedarf

---



- ▶ Frauen                                    25 kcal/kg bis 45 kcal/kg d
  - ▶ Männer                                    25 kcal/kg bis 50 kcal/kg d
  
  - ▶ Immobiler Patient                    25 kcal/kg d
  - ▶ Mobiler Patient                        30 - 35 kcal/kg d  
(je nach körperliche Aktivität)
  
  - ▶ Zuschläge je nach Erkrankung und Schwere:
    - ▶ Mittelschwere Erkrankung            + 25% bis + 75%
    - ▶ Schwere Erkrankung                    + 50% bis + 275%
- 



# Eiweißbedarf im Alter (> 65 Jahre)



1,0 g/kg Körpergewicht pro Tag  
▶ (ESPEN-LL Geriatrie)



# Lieblingsspeisen älterer Menschen



	<b>Eiweiß (g)</b>	<b>Energie (kcal)</b>
<b>Milchkaffee 2 Scheiben Milchbrot 1 EL Butter 1 EL Marmelade</b>	<b>9,0</b>	<b>335,0</b>
<b>Gemüsecremesuppe Kartoffelpüree Gemüse Soße Apfelmus</b>	<b>9,0</b>	<b>340,0</b>
<b>Nudelsuppe Grießbrei mit Zimt/Zucker</b>	<b>14,0</b>	<b>352,0</b>
<b>Gesamtmenge</b>	<b>32,0</b>	<b>1027,0</b>

Eiweißbedarf älterer Menschen:  
bei 50 bis 65 kg:

1,0 bis 1,5 g/kg pro Tag  
50 g bis ca. 100 g pro Tag

# Wo steht ihr Bewohner?

---



Normalkost



# Wo steht ihr Bewohner?

---



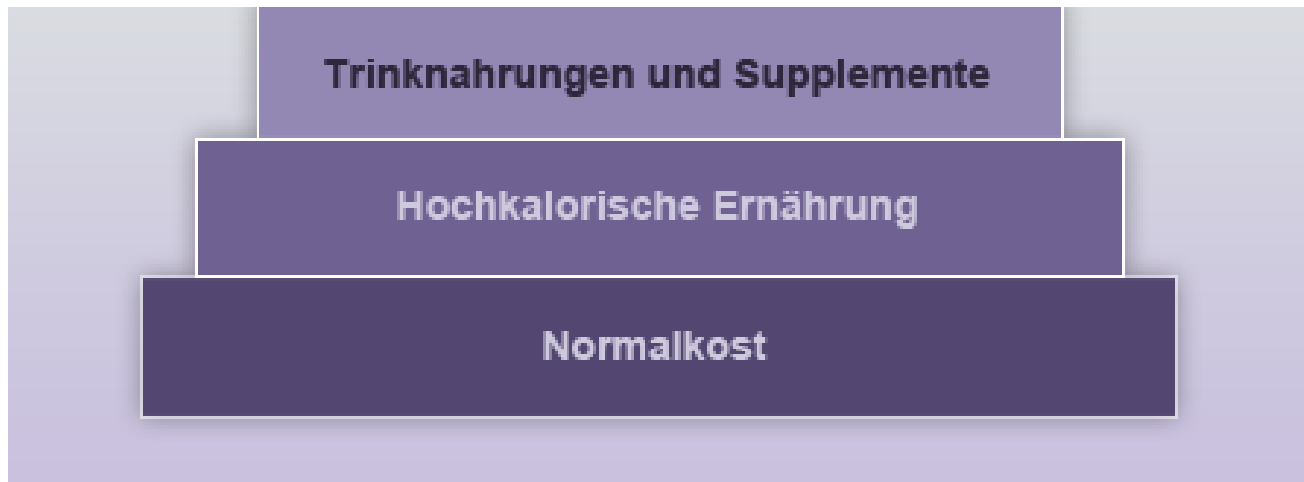
Hochkalorische Ernährung

Normalkost



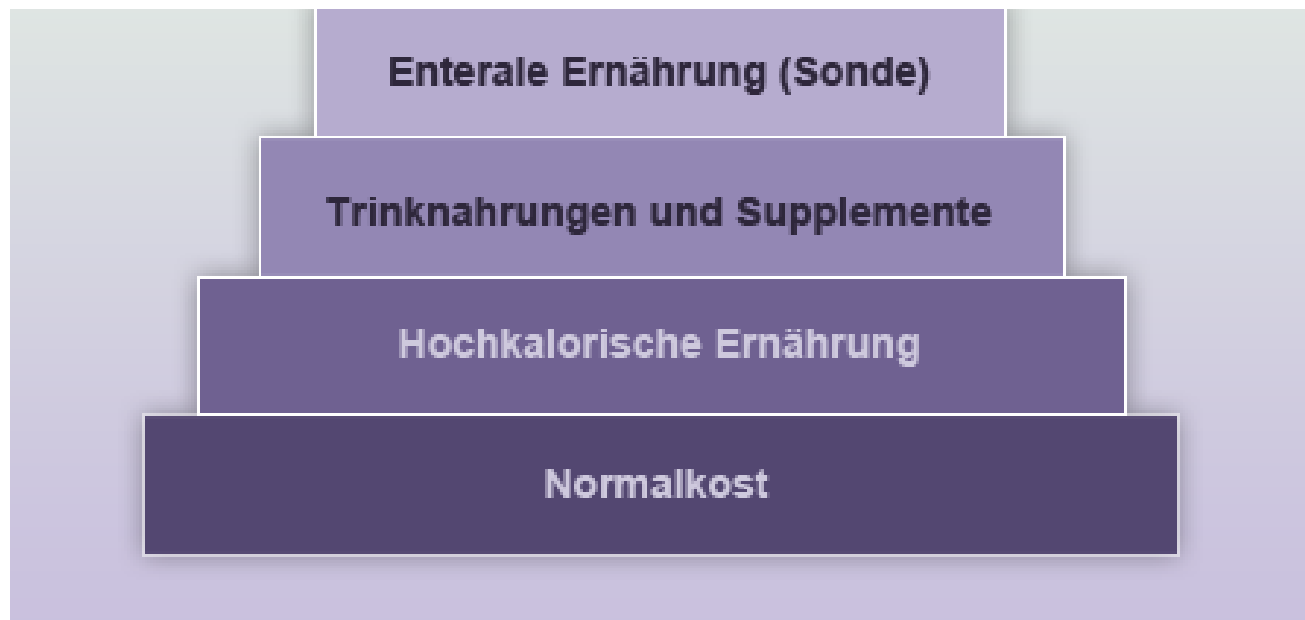
# Wo steht ihr Bewohner?

---



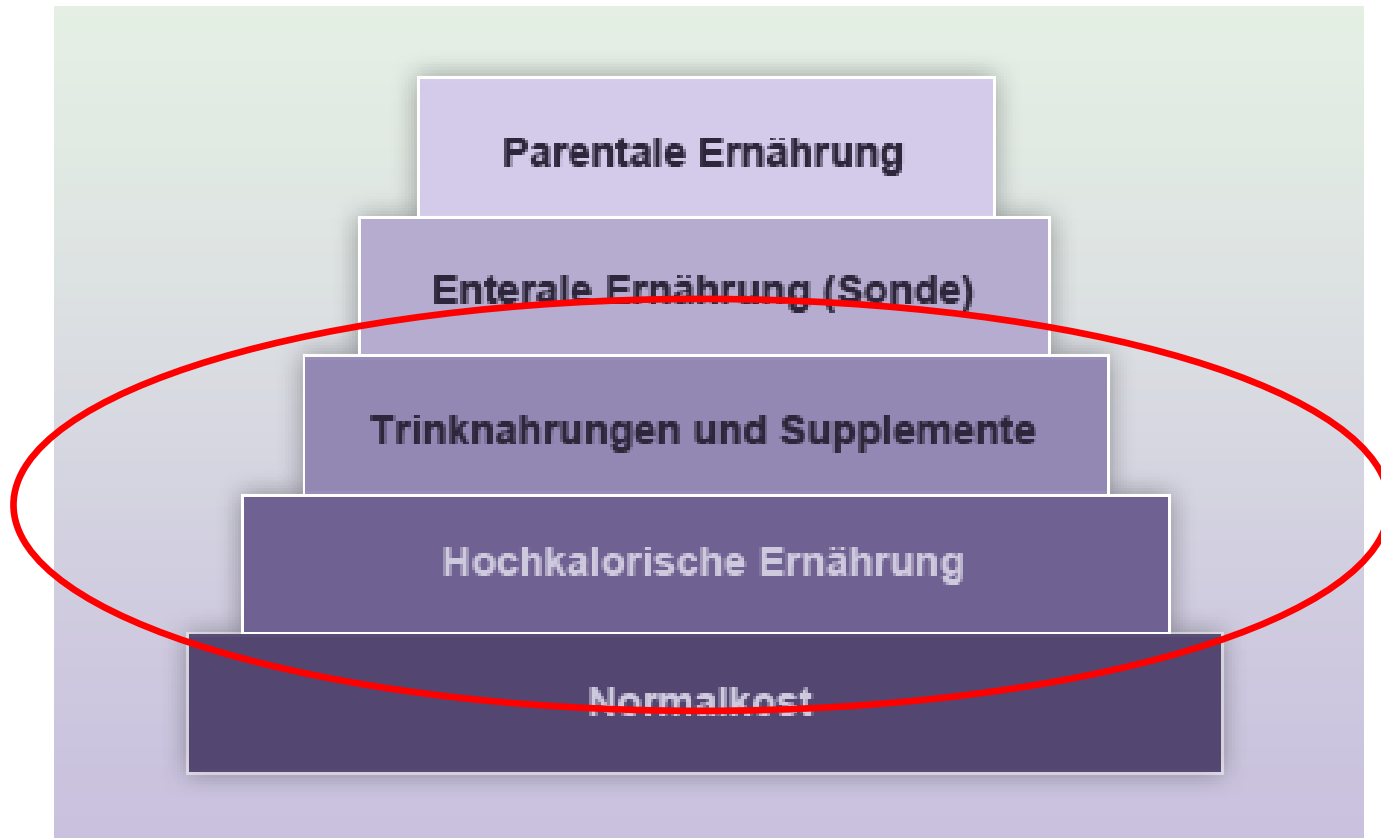
# Wo steht ihr Bewohner?

---



# Wo können Sie Einfluss nehmen?

---



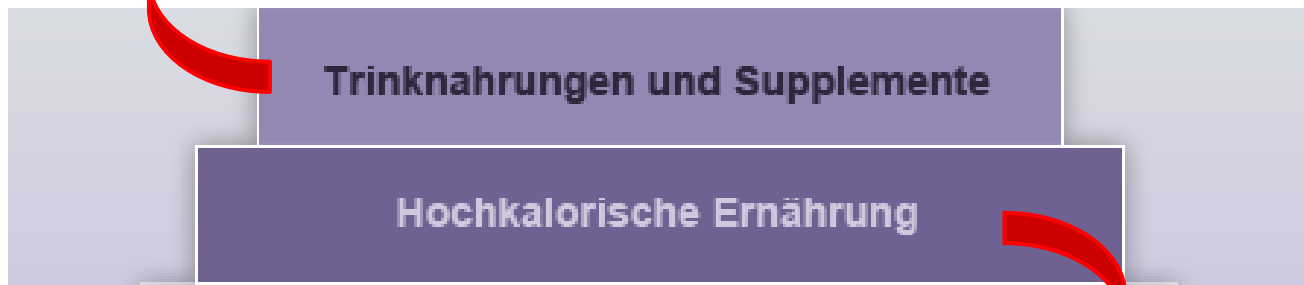


# Was gehört zu...

---



... umfassen Pulver, Cremes oder Getränke, die vollbilanziert oder teilbilanziert sind.



... sind Speisen/Getränke, die mit Modulen angereichert werden, wie z.B. Fett-, Eiweiß- oder Kohlenhydratmodule.



# Hochkalorische Ernährung

---



Welche Möglichkeiten gibt es?



**Eiweiß**  
-anreicherung



**Fett**  
-anreicherung



**Kohlenhydrat**  
-anreicherung

---



# Trinknahrung und Supplemente

---



## Trinknahrung und Supplemente

### **VOLL** bilanziert

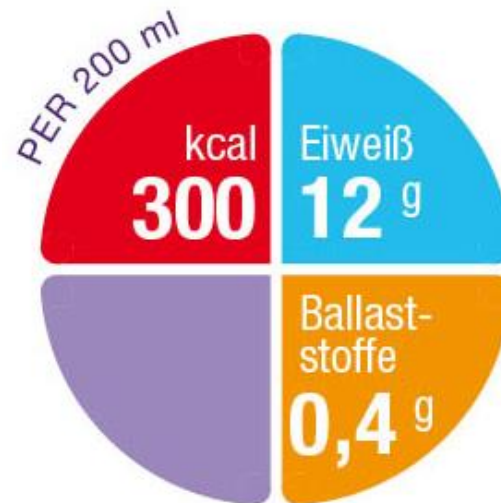
Diese Produkte enthalten alle lebensnotwendigen Stoffe. Sie werden **zur ausschließlichen Ernährung** verwendet.

### **TEIL** bilanziert

Diese Produkte enthalten von einem speziellen Stoff mehr. Sie werden **als Ergänzung** zur Normalkost verwendet.



# Vollbilanziert: Fortimel Yoghurt Style



# Vollbilanziert: Fortimel Pulver

---



# Vollbilanziert: Compact Reihe

---



**Klein  
aber OHO!**



# Vorteile der Compact Reihe

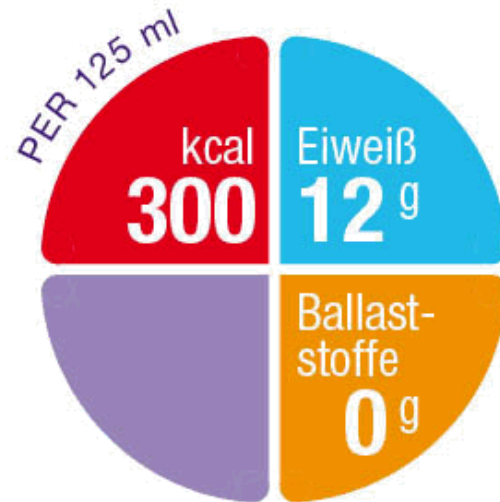
---



- ▶ kleine Trinkflasche mit 125 ml
- ▶ hochkalorisch (300 kcal pro Flasche)
- ▶ eiweißreich
- ▶ vollbilanzierte und teilbilanzierte Sorten
- ▶ sehr gute Verträglichkeit
- ▶ viele Geschmacksrichtungen
- ▶ hohe Patientenakzeptanz

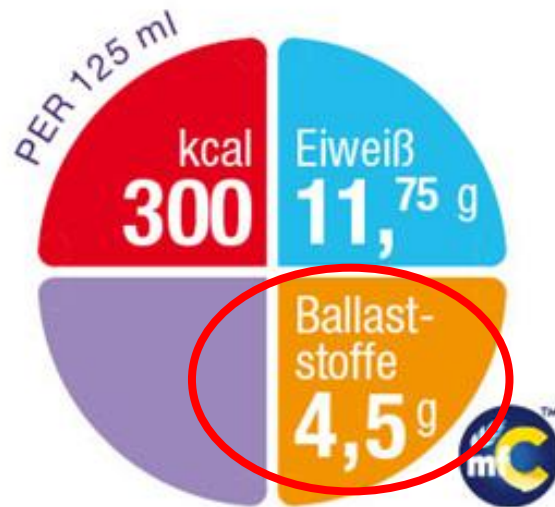


# Vollbilanziert: Fortimel Compact

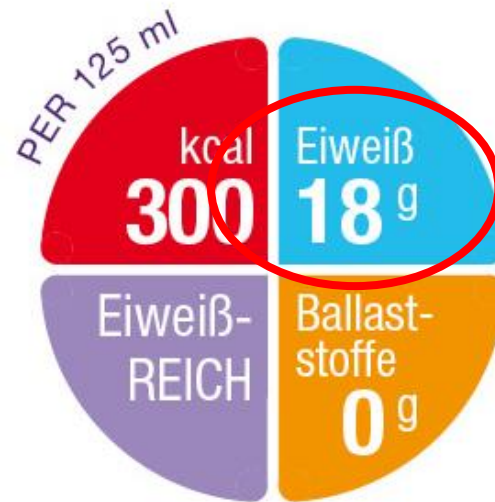




# Vollbilanziert: Fortimel Compact fibre

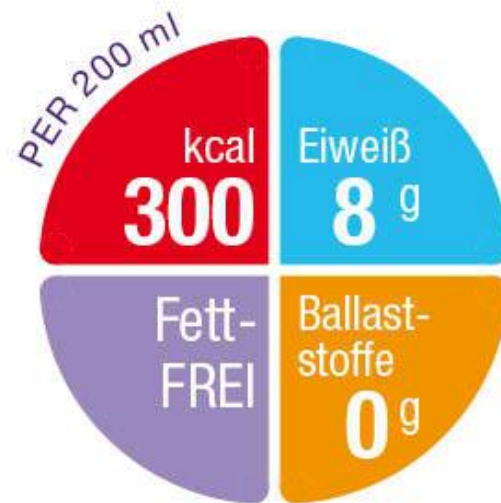


# Teilbilanziert: Fortimel Compact Protein



# Teilbilanziert: Fortimel Jucy

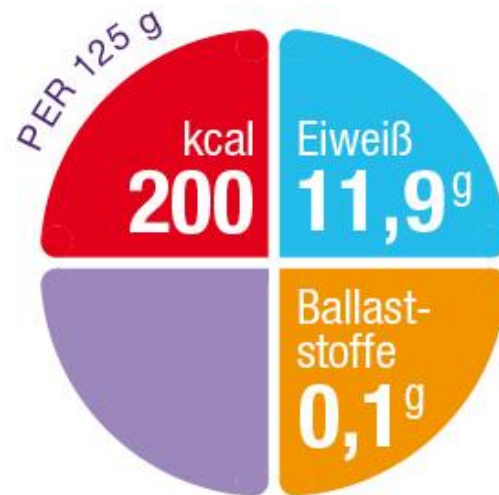
---





# Teilbilanziert: Fortimel Creme

---



# Wie können Sie die Empfehlungen im Alltag umsetzen?

---



- ▶ Trinknahrungen als Frühstücksgetränk, Dessert oder Spätmahlzeit anbieten
- ▶ Geschmacksrichtungen häufig wechseln
- ▶ Je nach Sorte Kalt oder Warm anbieten
  - ▶ Kaffee z.B. warm
  - ▶ fruchtige Sorten z.B. gekühlt
- ▶ Trinknahrungen untermischen und/oder appetitlich anrichten



# Dysphagie

---



## Häufigkeit:

- ▶ **40-50%** der älteren, pflegebedürftigen Patienten sind von Dysphagie betroffen.

**→ Folge: Essen und die Medikamenteneinnahme wird zur Herausforderung:**

- ▶ **75 %** der Dysphagie-Patienten sind von Dehydratation (Dehydratisierung) betroffen
  - ▶ **48 %** sind mangelernährt
  - ▶ **34 %** leiden unter Aspiration
- 



# Dysphagie: Amylaseresistenz



## NICHT amyleresistent

- ✓ Wirkung hält an – auch bei Speichelkontakt (Amylase)
- ✓ Behält die Andickung in der erforderlichen Konsistenz bei
- ✓ Sorgt für ein sicheres Schlucken



empfohlen



- ✗ Verliert die Wirksamkeit bei Speichelkontakt (Amylase)
- ✗ Abweichung von der gewünschten Konsistenz durch Flüssigkeitsbildung
- ✗ Risiko für Verschlucken und Aspiration



In Pink eingefärbt die freie Flüssigkeit, deren Konsistenz durch den Kontakt von Stärke mit Amylase im Speichel abweicht



amyleresistent



# Dysphagie: Nutilissortiment

---



Zum Andicken für  
Getränke und Speisen  
zu Hause:



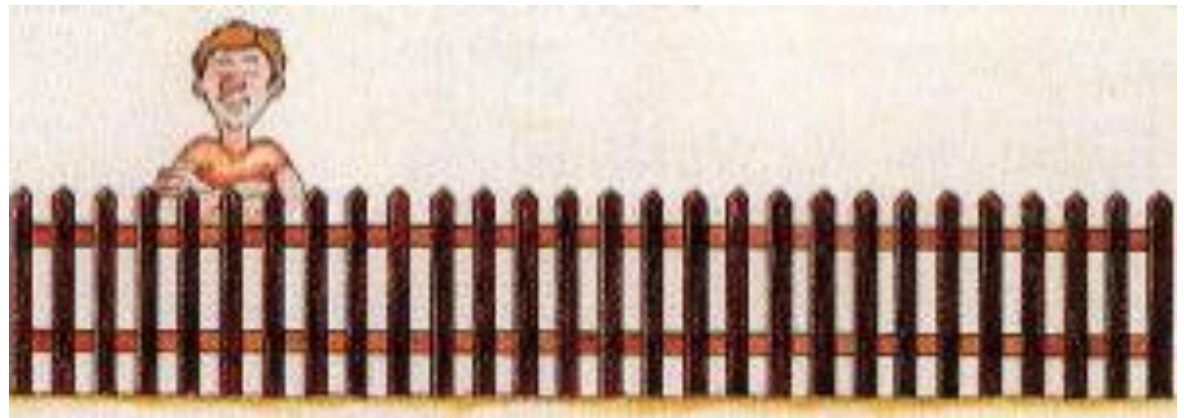
Wenn Andicken von Speisen  
nicht möglich, komplex oder  
zeitaufwändig ist:





# Wundheilung: Problem & Ziel

---

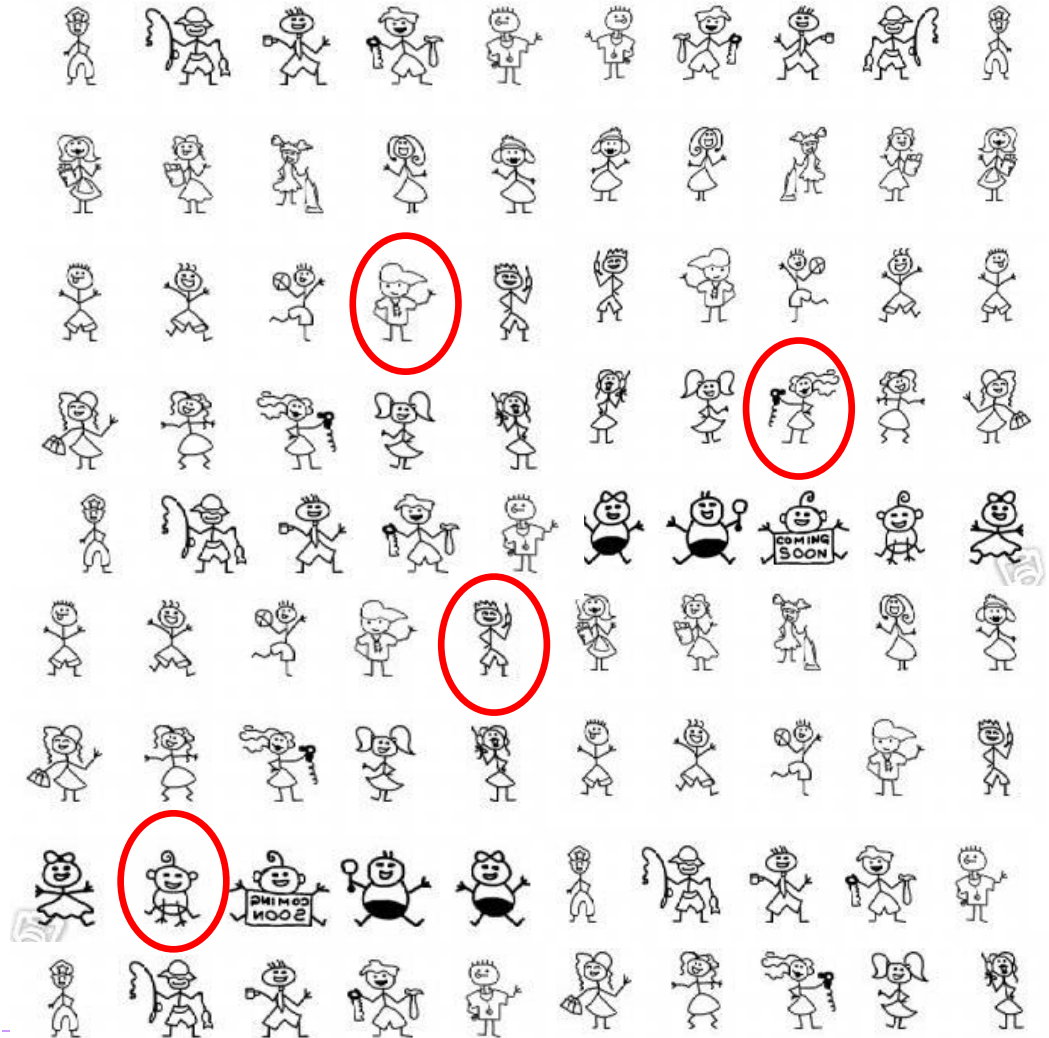


# Wundheilung: Inzidenz



▶ **3 bis 4%** der Bevölkerung leiden an nicht heilenden oder chronischen **Wunden**

▶ Zirka **70%** **Wundgeschwüre** kommen bei **Menschen über 70 Jahren** vor.



# Wundheilung: Cubitan



## Reich an:

Arginin (3g/200ml)

Zink (9mg/200ml)

Antioxidantien (Vitamin A, C und E)

