

Sehr geehrte Damen und Herren,

## **Sie bzw. Ihr zu pflegender Angehöriger hat ein Risiko für Mangelernährung!**

### Was heißt Mangelernährung, Malnutrition und Dehydration?

- Mangelernährung ist ein anhaltendes Defizit an Energie und/oder Nährstoffen im Sinne einer negativen Bilanz zwischen Aufnahme und Bedarf mit Konsequenzen und Einbußen für Ernährungszustand, physiologische Funktionen und Gesundheitszustand.
- Malnutrition liegt dann vor, wenn dem Körper die notwendigen Nährstoffe fehlen oder in zu geringer Menge zur Verfügung stehen.
- Dehydration bedeutet die Abnahme des Körperwassers, als Ursache gelten sowohl Flüssigkeitsverluste (z.B. durch Durchfall) als auch eine verminderte Flüssigkeitsaufnahme (z.B. durch ein vermindertes Durstempfinden).

### Welche pflegerischen Maßnahmen sind bei Mangelernährung notwendig?

- Erfassung und Bewertung von Verzehr- und Trinkmengen
- Konsultation des Hausarztes und einer Ernährungsberatung sowie bei Bedarf eines Therapeuten (Ergotherapeut od. Logopäde)
- Anpassung der Ernährung entlang des individuellen Bedarfs
- Angebot einer individuellen geeigneten pflegerischen Unterstützung bei der Mahlzeiteinnahme
- Beratung des Bewohners und seiner Angehörigen zu dem individuellen Ernährungsproblem
- regelmäßige Messung des Körpergewichts

### **Was können Sie selbst tun, um das Risiko einer Mangelernährung zu verringern?**

- Äußern Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse auch außerhalb der Menüplanung, sagen Sie den Pflegekräften, worauf Sie gerade Appetit haben.
- Lassen Sie sich auch von Ihrer Familie und Besuchern Lebensmittel mitbringen, die Ihnen schmecken (z.B. Schokolade, Obst, Kuchen etc.).
- Benennen Sie den Pflegekräften Ihre Vorlieben und Abneigungen, beschreiben Sie Ihre Gewohnheiten im Zusammenhang mit der Mahlzeiteinnahme.
- Essen Sie häufige ggf. auch kleinere Mahlzeiten am Tag.
- Folgen Sie nach Möglichkeit den Ratschlägen Ihrer Ernährungsberatung bei der Zusammenstellung Ihres Speiseplans (die Ernährungsberatung wird für Sie von Ihrer Bezugspflegekraft organisiert).

### **Was können Sie als Angehöriger tun, um unsere Bemühungen zu unterstützen?**

- Bringen Sie Ihrer/m Angehörigen so oft wie möglich Lebensmittel mit, von denen Sie wissen, dass sie ihm schmecken (z.B. Schokolade, Obst, Kuchen, Räucherfisch etc.).
- Leisten Sie Ihrem Angehörigen nach Möglichkeit Gesellschaft bei den Mahlzeiten.
- Benennen Sie den Pflegekräften die Vorlieben und Abneigungen Ihres Angehörigen, beschreiben Sie seine/ihre Gewohnheiten im Zusammenhang mit der Mahlzeiteinnahme.

Weitere individuelle Hinweise erhalten Sie bei der Bezugspflegefachkraft, der Wohnbereichsleitung und der Pflegedienstleitung. Sprechen Sie uns gerne an!

Ihr Pflegeteam

Freigabe GF	Geprüft	Bearbeiter	Version	Datum	Seite
Frau Busch	QMB	QMB	2.0	November 2024	Seite 1 von 1