



Häusliche Krankenpflege  
Sabine Brüggemann



Beratungsblatt

# Ess- und Trinkverhalten

---

Das Bedürfnis nach Nahrung ist eines der existenziellsten Grundbedürfnisse, die uns ein Leben lang begleiten. Mit der Ernährung versorgen wir unseren Körper mit der zum Leben notwendigen Energie. Diese benötigen wir, um alle unsere Lebensfunktionen,

wie Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel und die Regulierung der Körpertemperatur, aufrecht zu erhalten.

Daher möchten wir sie und ihre Angehörigen mit diesem Beratungsblatt über richtiges Ess- und Trinkverhalten informieren.



### Mangelnder Durst im Alter

Ältere Menschen trinken oft nur, wenn sie daran erinnert werden. Auch nach Aufforderung ist ihre Flüssigkeitsaufnahme meist zu gering. Neben der Fehl- oder Mangelernährung besteht dann die Gefahr der Austrocknung.

### Trinkplan für Senioren

Frühstück :

2 Tassen Milchkaffee/ Tee/ Kakao 250 ml

Zwischenmahlzeit:

1 Glas Saftschorle/ Buttermilch 200 ml

Mittagzeit:

1 Glas Mineralwasser 200 ml

1 Teller Suppe 150 ml

Zwischenmahlzeit:

1 große Tasse Tee/ Milchkaffee 200 ml

Abendessen:

2 Tassen Kräutertee 300 ml

Später Abend:

1 Saftschorle/ Mineralwasser oder  
ggf. 1 Glas Bier/ Weinschorle 200 ml

Gesamtmenge: 1500 ml

Dazu kommen noch etwa 750 ml Flüssigkeit, die über die Nahrung zugeführt werden.

### Ernährungszustand kontrollieren

Unser Ziel und unsere Aufgabe als ambulanter Pflegedienst ist es, den Ernährungszustand festzustellen.

Größe und Körpergewicht und der daraus errechnete Body-Mass-Index (BMI) helfen, den Ernährungszustand zu beurteilen. Die Flüssigkeitsmenge wird von allen, an der Pflege und Betreuung beteiligten, über den Tag dokumentiert. Nur so ist es uns möglich, frühzeitig Probleme bei der Ernährung zu erkennen und individuelle Maßnahmen und Hilfestellungen zu entwickeln.

### Gut beraten und versorgt

Ausgewogenes Essen und Trinken trägt zum Wohlbefinden bei und hat auch direkte Auswirkungen auf die Gesundheit. Ohne Vitamine ist keine Freude, keine Aktivität, keine Dynamik, keine Konzentration und keine Begeisterung möglich. Darum empfehlen wir, nehmen sie mehrmals täglich kleine Mahlzeiten zu sich.

Wir beraten sie und ihre Angehörigen gern zu allen Fragen, scheuen sie sich nicht, uns anzusprechen.

