

## Kundeninformation

# Ernährung und Flüssigkeitszufuhr

Gesund sein und gesund bleiben steht bei den meisten Menschen ganz vorne auf der Wunschliste. Und eigentlich ist allen bekannt was man tun oder lassen sollte, um auch im Alter das Leben gesund zu genießen. Die Ernährung und die Flüssigkeitsaufnahme sind dabei zwei Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen können.

<b>Mögliche Symptome bei Mangelernährung und Exsikkose (= Flüssigkeitsmangel/ „Austrocknung“)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mangelndes Durstgefühl und Appetitlosigkeit</li> <li>➤ Trockene Haut und Schleimhäute; stehende Hautfalten</li> <li>➤ rissige Lippen und Mundwinkel</li> <li>➤ Anzeichen für Kau- und / oder Schluckstörung</li> <li>➤ „Verstopfung“ und andere Magen- Darmstörungen</li> <li>➤ Konzentrierter Urin; reduzierte Urinmenge</li> <li>➤ Schlaflosigkeit aber auch Müdigkeit und Erschöpfung</li> <li>➤ Psychische Auffälligkeiten wie Verwirrtheit, Vergesslichkeit, Reizbarkeit</li> <li>➤ Vegetative Störungen wie z.B. Schwindel</li> <li>➤ Infektanfälligkeit, schlechte Wundheilung</li> <li>➤ Auffällige Blutwerte (Harnstoff, Kreatinin; Hämatokrit; Albumin...)</li> <li>➤ Auffälliger unerwünschter Gewichtsverlust</li> <li>➤ Bei starker Exsikkose auch rasender Puls bis hin zum Schock und niedriger Blutdruck</li> </ul>

Unsere Nahrung setzt sich aus verschiedenen Bestandteilen zusammen die im ausgewogenen Verhältnis zueinander verzehrt werden sollten:

### 1. Kohlenhydrate (KH)

Der Anteil an Kohlenhydraten soll 55% - 60% der Gesamtnahrungsmenge (= Gesamtenergie) betragen. KH sind in folgenden Lebensmitteln enthalten: Kartoffeln; Nudeln, Reis; Brot; Getreide; Zucker

### 2. Eiweiß

Der Anteil an Eiweiß soll etwa 10% - 15% der Gesamtnahrungsmenge betragen. Eiweiß ist z.B. enthalten in: magerem Fleisch und Fisch; Milchprodukten; Eier, Hülsenfrüchten

### 3. Fett

Der Anteil an Fett soll 30% der Gesamtnahrungsmenge nicht überschreiten. Fett also möglichst sparsam verzehren. Am besten werden kaltgepresste Pflanzenöle (Oliven-; Sonnenblumen-; Distel-Rapsöl) verwendet. Butter oder Margarine als Streichfett ebenso sparsam einsetzen. Bitte achten Sie auf die versteckten Fette in Wurstwaren, Käse, Gebäck.

### 4. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe

Vitamine und Mineralstoffe sind lebensnotwendig und an zahlreichen Körperfunktionen beteiligt. Sie sind in allen vollwertigen Lebensmitteln sowie in Obst und Gemüse enthalten.

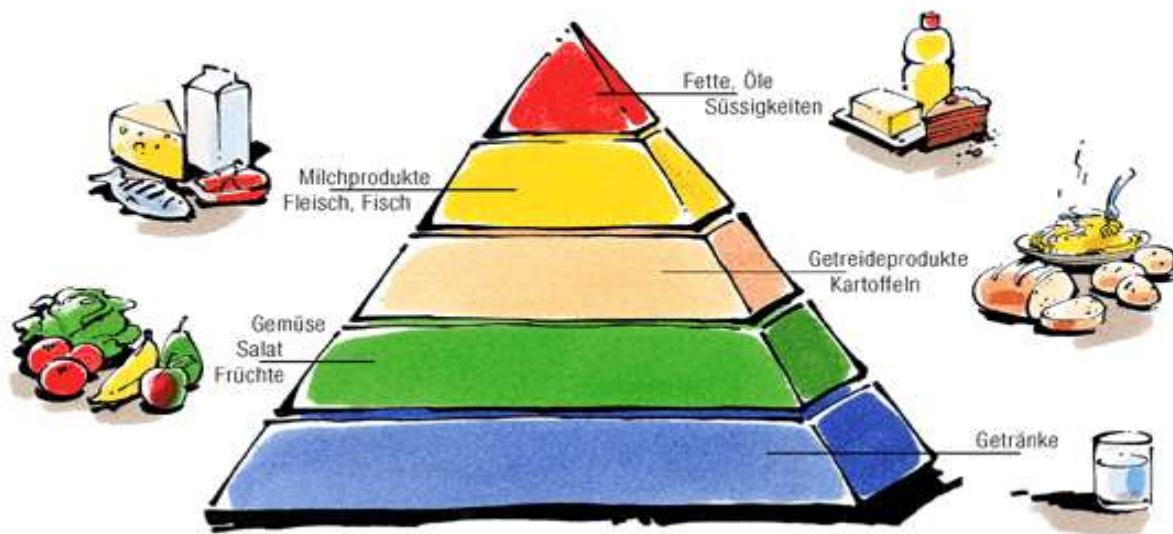
Ballaststoffe sind für die Darmtätigkeit von besonderer Bedeutung. Sie sind nur in pflanzlichen Lebensmitteln wie z.B. in Getreide; Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten vorhanden.

### 5. Flüssigkeitszufuhr

Viele Senioren trinken zuwenig! Täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sollten sein. Geeignete Getränke sind stilles Mineralwasser oder auch Leitungswasser; Kräuter- und Fruchtees; verdünnte Fruchtsäfte (Schorle) oder auch Molke.

Für genauere Informationen bitte das Blatt wenden, auch stellen wir Ihnen unser Extrablatt „Ernährungstipps“ gerne zur Verfügung.

Die so genannte **Ernährungspyramide** hilft bei der Auswahl der Lebensmittel.



Je breiter der Balken ist um so mehr soll und kann davon verzehrt werden. Erläuterungen siehe auch unser Extrablatt „Ernährungstipps für Senioren“

### Energiebedarf:

Der Energiebedarf eines Menschen wird in kcal (Kilokalorien) oder moderner in KJ (Kilojoule) angegeben. Die KJ hat sich im Sprachgebrauch noch nicht durchgesetzt, aus diesem Grund bleiben auch wir in dieser Information bei der kcal-Bezeichnung.

Der tägliche Energiebedarf ist abhängig von Alters, Gewicht, Geschlecht und den körperlichen Aktivitäten. Für die genaue Berechnung des Gesamtenergiebedarfes gibt es individuelle Berechnungstabellen. So nimmt der Kalorienbedarf zum Beispiel mit steigendem Alter ab.

Beispiele:	Kcal/Tag	Trinkflüssigkeitsmenge/ in Liter proTag
Mann, 40 Jahre; 75 kg; sitzende, liegende Lebensweise	2080	ca. 1,75
Mann; 40 Jahre; 75 kg; leichte Aktivität/ Bewegung möglich	2600	ca. 1,6
Mann; 75 Jahre, 75 kg; sitzende liegende Lebensweise	1760	ca. 1,75
Mann; 75 Jahre, 75kg; leichte Aktivität/ Bewegung möglich	2200	ca. 1,6
Frau; 40 Jahre; 60kg; sitzende, liegende Lebensweise	1600	ca. 1,6
Frau; 40 Jahre; 60 kg; leichte Aktivität/ Bewegung möglich	2000	ca. 1,5
Frau; 75 Jahre; 60 kg; sitzende, liegende Lebensweise	1440	ca. 1,6
Frau; 75 Jahre; 60 kg; leichte Aktivität/ Bewegung möglich	1800	ca. 1,5

### Das Körpergewicht:

Die Energiezufuhr soll dem Energiebedarf angepasst sein. Liegt die Zufuhr über dem Bedarf nimmt man an Gewicht zu, liegt die Zufuhr unter dem Bedarf so erfolgt eine Gewichtsabnahme. Für die Angabe des Normalgewichtes eignen sich der sog. Broca-Index und der Body-Mass-Index (BMI)

Broca Index: Normalgewicht = Körpergröße in cm minus 100

BMI-Index Körpergewicht (kg) geteilt durch Körpergröße in Meter (m)<sup>2</sup>

Normalgewicht bei einem BMI von 18,5 bis 25. Zur Berechnung des BMI gibt es auch Tabellen die eine einfache Berechnung ermöglichen.

Noch ein Wort zur Flüssigkeitszufuhr. Wie bereits gesagt, soll die tägliche Flüssigkeitsmenge zwischen 1,5 und 2 Liter betragen. Dies ist ein Richtwert für Menschen mit normalem Körpergewicht von 65 bis 75 kg. Milch sollte nur bedingt in die Flüssigkeitsmenge einberechnet werden. Kaffee und Alkohol sollten nur in kleinen Mengen genossen werden.

Für Fragen zur gesunden und ausgewogenen Ernährung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, sprechen Sie uns an!