

Hiermit wollen wir Sie über ein Thema informieren ,dass in unserer Gesellschaft immer mehr als ein Problem angesehen wird .

### **Fehl – und Mangelernährung im Alter**

Bei einer Fehl – bzw. Mangelernährung ist der Körper nicht ausreichend mit lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt wie Z.B. Vitaminen , Kohlenhydrate und Eiweiß was letztlich zu Funktionseinbußen der Körperfunktionen führt. Dieser Zustand ist meistens wieder behebbar . Dazu muss aber erkannt werden, das ein Fehler in der Ernährung vorliegt.

Schätzungen gehen davon aus das mehr als 1,6 Millionen Menschen in Deutschland über 60 Jahren nicht ausreichend ernährt sind.

Die Ursachen können vielfältig sein . Sie reichen über Erkrankungen , Trauer und Medikamenten bis Zahnprobleme ( Z.B. schlecht sitzende Zahnprothesen).

Gerade bei Menschen mit chronischen Erkrankungen Z.B. Diabetes mellitus und seine Folgen wie schlecht heilende Wunden, kann eine nicht ausgewogene Ernährung nicht wieder rückgängige Schäden nach sich ziehen.

Wir als Pfltegeteam sind bestrebt ,wenn solche Komplikationen bestehen sie mit unserem Wissen und unserer Qualifikation bestens zu beraten . Leider ist hier der springende Punkt , wenn der Körper nicht genug eigene Reserven zur Genesung hat, zieht sich die Therapie oft unnötig in die Länge . Das verursacht Ihnen Kosten und evtl. Schmerzen . Sie bekommen schneller Infektionen und mancher Klinikaufenthalt müsste nicht sein.

## **Es gibt viele Dinge die Sie tun können :**

Wenn Sie merken, sie sind appetitlos sprechen Sie uns an . Wir beraten Sie gerne über Maßnahmen .

Wiegen Sie sich einmal in der Woche . Wir helfen Ihnen und notieren und kontrollieren den Verlauf . Wir stellen Ihren Energiebedarf fest und machen Ihnen gerne Vorschläge .

Ist es Ihnen nicht mehr möglich, für die Zubereitung einer warmen Mahlzeit zu sorgen. Auch hier gibt es Möglichkeiten der Hilfe, die wir für sie organisieren. Wir bereiten Ihnen gerne Ihr Frühstück , Mittag- und Abendessen zu .

Lassen Sie bei Ihrem Hausarzt ihr Blut auf den Eiweißspiegel untersuchen. Gerade wenn eine chronische Wunde vorliegt .

Auch sind wir auf Ihre Hilfe als Angehörige angewiesen . Wenn sie Probleme bei der Ernährung Ihrer Verwandten feststellen, sprechen Sie uns bitte an .

Eine Mahlzeit sollte einen Genuss darstellen und nicht der Grund von Komplikationen und Befindlichkeitsstörungen sein !

Wir wünschen Ihnen, dass Sie immer bei Appetit bleiben !!!

Ihr  
Optima Pfllegeteam