Mission Leben auf einen Blick

Das diakonische und gemeinnützige Unternehmen Mission Leben bietet Menschen Unterstützung an, die durch Alter, Krankheit, Behinderung oder soziale Notlagen Hilfe benötigen. Unsere Dienstleistungen haben zum Ziel, ihnen ein Leben in größtmöglicher Selbstbestimmung, Geborgenheit und Würde zu ermöglichen.

An 17 Standorten in Hessen und Rheinland-Pfalz arbeiten 1.400 Mitarbeitende in 30 Einrichtungen. Rund 5.600 Menschen werden von uns im Jahr stationär und ambulant betreut. In unseren Bildungseinrichtungen bereiten sich rund 900 Menschen im Jahr auf Pflegeberufe vor.

Mission Leben – Ambulant gGmbH
Schöfferstraße 12 | 64295 Darmstadt
Telefon: 06151 4090-0
info@mission-leben.de | www.mission-leben.de/ambulant

Stand 01/13

Mission Leben ist ein Unternehmen der Stiftung Innere Mission Darmstadt. Beide sind der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau zugeordnet und Mitglieder im Diakonischen Werk.

STIFTUNG INNERE MISSION DARMSTADT

Bleiben Sie gesund!

Mission Leben

Mission Leben – Ambulant

Richtig essen – ausreichend trinken

Informationsbroschüre für Klienten, Angehörige und Interessenten

Mangelernährung vermeiden

Je älter ein Mensch wird, desto häufiger kommt es zu einer Mangel- oder Unterernährung. Eine Mangelernährung kann auch bei Menschen mit normalem Gewicht vorliegen, wenn sie zu wenige Vitamine oder Nährstoffe aufnehmen. Mangel- und Unterernährung können viele Gründe haben:

- Appetitlosigkeit
- Kau- und Schluckstörungen
- veränderter Seh-, Geruchs- und Geschmackssinn
- altersbedingte Mundtrockenheit
- beeinträchtigte Hunger- und Sättigungsregulationen
- psychische Probleme wie z. B. Depressionen
- geistige Beeinträchtigungen wie z. B. Demenz oder Verwirrtheit
- Schmerzen
- Nebenwirkungen von Medikamenten

Tipps zur Steigerung des Appetits

- Bewegen Sie sich regelmäßig. Schon ein kleiner Spaziergang regt den Appetit an.
- Essen Sie in einer Umgebung, in der Sie sich wohl fühlen.
- Essen Sie, wenn möglich, in Gesellschaft. Besuchen Sie zum Beispiel den Seniorentisch in einem Altenpflegeheim in Ihrer Nähe oder laden Sie regelmäßig Menschen zum Essen ein. Daraus kann sich reihum ein fester „Mittagstisch“ ergeben.
- Nutzen Sie Hilfsmittel, wenn es nötig ist. Dazu zählen Schnabeltasse, Besteck mit verdicktem Griff, abgewinkelte Löffel, Teller mit rutschfestem Boden. Damit können Sie auch bei eingeschränkten Fähigkeiten selbstständig essen.
- Essen Sie, was Sie gerne mögen.

Was Sie tun können

- **Regelmäßig essen**
  Nehmen Sie 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten am Tag ein. Das ist besser als 3 große Portionen.

- **Essen und trinken Sie täglich**
  1 warme Mahlzeit
  1 Portion Obst
  1 Portion Gemüse oder Salat
  1 Glas Milch oder 1 Becher Joghurt oder Quark, Käse
  1 Scheibe Vollkornbrot
  1,5 Liter Flüssigkeit (Säfte, Mineralwasser, Suppe, Tee)
  (fast täglich): 1 Stück Fleisch, Geflügel, Fisch oder Eier

Trinken Sie genug?

1,5 Liter Flüssigkeit benötigt ein erwachsener Mensch pro Tag. Viele ältere Menschen trinken jedoch zu wenig. Das kann zu Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen führen. Besonders an heißen Tagen, in überhitzten Wohnräumen, bei Fieber und Durchfällen kann es so schnell zu gefährlichen Flüssigkeitsverlusten mit Austrocknungszuständen kommen.

Das Durstgefühl nimmt mit zunehmendem Alter ab. Viele ältere Menschen bemerken deshalb nicht, dass sie zu wenig trinken. Unter Umständen haben sie eine falsche Vorstellung davon, wie viel Flüssigkeit der Körper täglich benötigt. Eventuell verzichten sie ab dem Nachmittag bewusst auf Flüssigkeit, weil sie Angst vor nächtlichen Toilettengängen haben.

Tipps zur Steigerung der Flüssigkeitsaufnahme

- Gewöhnen Sie sich an, bei jeder Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken.
- Trinken Sie auch zwischendurch immer einen Schluck.
- Stellen Sie Getränke immer in Reichweite auf. Das erleichtert Ihnen nicht nur das Trinken, es erinnert Sie auch regelmäßig daran.
- Bereiten Sie schon morgens die zu erreichbare Trinkmenge vor. Etwa eine Flasche Wasser, die am Abend leer sein sollte. So verschaffen Sie sich einen besseren Überblick.
- Wählen Sie ein Glas, das ausreichend groß und nicht zu schwer ist.
- Nutzen Sie Schnabeltassen nur dann, wenn keine Schluckstörung vorliegt.

Wie schaffen Sie es, täglich 1,5 Liter zu trinken?

Morgens:	*1 – 2 Tassen Kaffee oder Tee*
Vormittag:	*1 Glas Saft oder Buttermilch*
Mittags:	*1 Tasse Suppe oder Brühe* *1 Glas Wasser oder Saftschorle*
Nachmittags:	*1 – 2 Tassen Milchkaffee oder Tee*
Abends:	*1 – 2 Tassen Frucht- oder Kräutertee*

Sie sehen: *Sie können eine Menge tun, um sich gut zu ernähren und ausreichend zu trinken. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder eine Beratung wünschen. Dafür sind wir da.*