



Bei vielen älteren Menschen ist der Hunger nicht mehr so groß. Leicht kann es deshalb zu Mangelerscheinungen kommen, wenn nicht auf die Ausgewogenheit der Mahlzeiten geachtet wird.

Günstig ist es deshalb, 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Außerdem sollte vor dem Essen möglichst nichts getrunken werden, da dies das Hungergefühl zusätzlich dämpft.

Grundsätzlich gilt, was Ihrem Angehörigen schon immer geschmeckt hat, wird er auch gern essen, wenn Sie ihn pflegen. Versuchen Sie, soweit wie möglich Rücksicht auf seine Vorlieben und Abneigungen zu nehmen, auch dann, wenn es notwendig ist, bei Krankheiten wie Diabetes oder bei Leberstörungen Diätvorschriften einzuhalten.

Eine ausgewogene, vollwertige Mischkost, so oft wie möglich frisch zubereitet, ist die beste Grundlage für Vitalität und Wohlbefinden bis ins hohe Alter.

Achten Sie darauf, dass der Pflegebedürftige genug trinkt, ca. 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Wenn ein älterer Mensch das Trinken immer wieder vergisst, bieten Sie möglichst häufig Getränke an. Sie können ihm auch Getränke für den Tag am Morgen in mehrere Gläser einschenken und sie an einen Platz stellen, an dem er sie im Verlauf des Tages vorfindet. So wird er sich nach und nach daran gewöhnen, regelmäßig zu trinken.

Oft wird die Flüssigkeitsmenge, die über den Tag getrunken wurde, völlig falsch eingeschätzt. Die Haut des Pflegebedürftigen kann Ihnen darüber Aufschluss geben, ob er genug Flüssigkeit zu sich genommen hat. Nehmen sie die Haut am Unterarm sanft zwischen zwei Finger (als ob man jemanden kneifen würde). Wenn Sie die Haut loslassen, sollte sich die so entstandene Falte zügig wieder zurück bilden. Bleibt diese Falte eine Weile erhaben, ist der Erkrankte ausgetrocknet. Animieren Sie ihn vorsichtig, mehr zu trinken.

Auch Verwirrtheit und Desorientierung kann ein Hinweis auf zu wenig trinken sein. Hilfreich ist es, die getrunkene Menge über einige Tage aufzuschreiben, damit Sie und der Pflegebedürftige ein Gefühl für ausreichendes Trinken entwickeln.

Umfangreiche Hinweise für eine kranken- bzw. altersgerechte Ernährung finden Sie beim Deutschen Ernährungsberatungs- und Informationsnetz DEBInet.

