

# Ernährung von Pflegebedürftigen mit typischen Grunderkrankungen



Ein Vortrag von Ilona Leo  
Ernährungstherapeutin/Diätassistentin

## Ess-Perlen

Ernährungsberatung und -Therapie  
Pirna und Dresden  
**0172-7 80 82 49**

# Typische Grunderkrankungen

Diabetes mellitus 2

Arthrose / Arthritis

Osteoporose

Decubitus

Kau-und  
Schluckstörungen  
(Dysphagien)

COPD

Adipositas

Demenz /  
Vergesslichkeit

Parkinson

Multiple Sklerose

Stress/  
Entzündungen

Schlaganfall





## Symptome bei typischen Grunderkrankungen

- ▶ Abnehmender Hunger und Durst
- ▶ Geschmack und Geruch lässt nach, Sehprobleme
- ▶ Probleme beim Schlucken und Kauen
- ▶ Verdauungsprobleme

# Symptome bei typischen Grunderkrankungen

- ▶ Nebenwirkungen von Medikamenten
- ▶ Depressionen und Einsamkeit
- ▶ Geistige und körperliche Einschränkungen
- ▶ Schmerzen
- ▶ Mangelnde Kraft und Beweglichkeit

deshalb



# Gesunde Ernährung



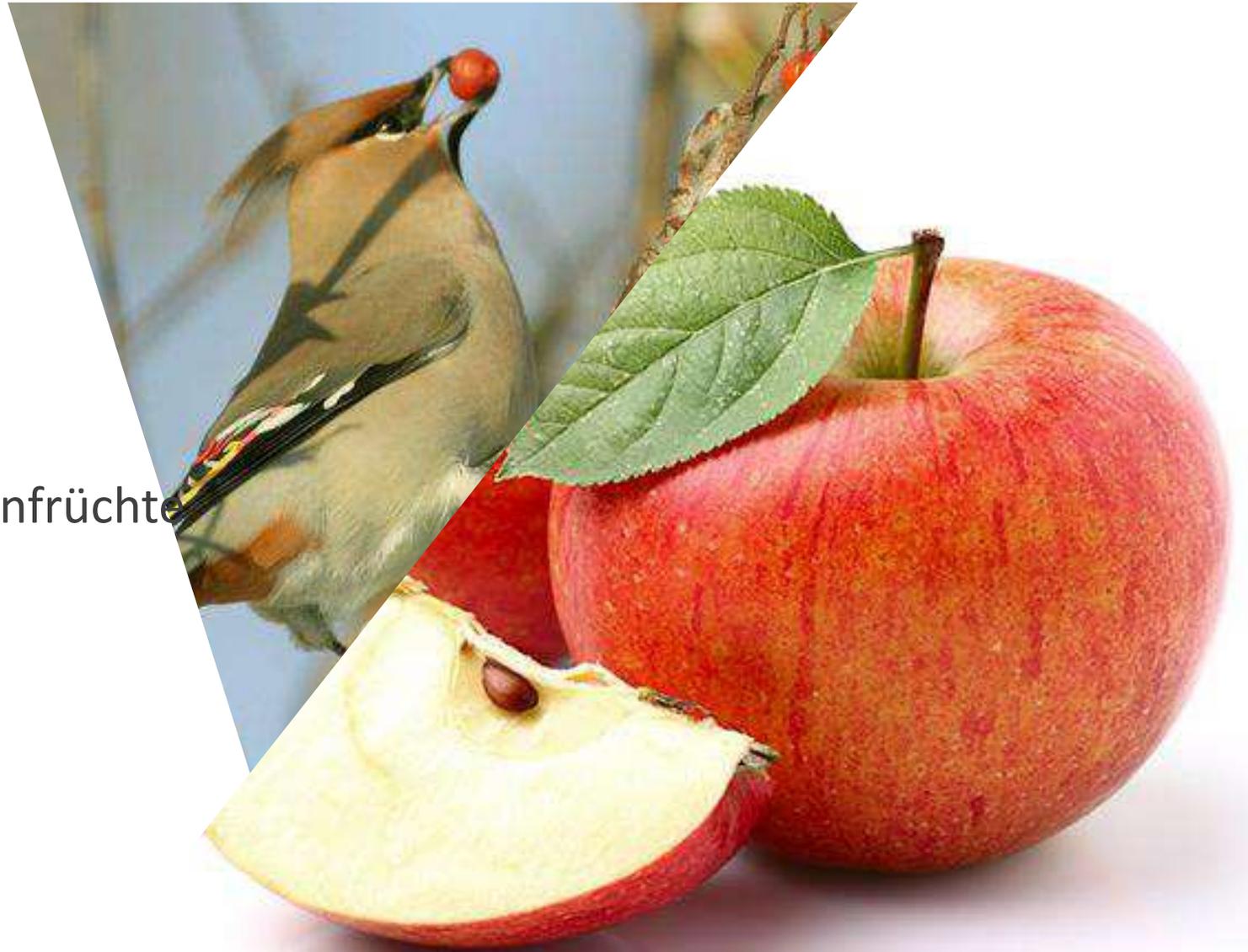
# Getränke



# Obst

saisonal und regional :

- ▶ Apfel
- ▶ Birne
- ▶ Erdbeeren und andere Beerenfrüchte
  
- ▶ Melone
- ▶ Banane
- ▶ Orange
- ▶ Kiwi
- ▶ u.a.



# Gemüse

## Regional und saisonal

- ▶ Spargel !
- ▶ Chicoree
- ▶ Gurken
- ▶ Radieschen, Rettich
- ▶ Frühlingszwiebeln und Lauch!
- ▶ Rhabarber
- ▶ Kohlrabi,
- ▶ Spinat
- ▶ Salat - Feldsalat, Rucola,
- ▶ Champignon
- ▶ Möhren



# Eiweiß

- ▶ Milch und Milchprodukte
- ▶ Mageres Fleisch
- ▶ Eier
- ▶ Fisch
- ▶ Hülsenfrüchte
- ▶ Kichererbsen
- ▶ Nüsse
- ▶ Soja-Produkte





# Kohlenhydrate

- ▶ Kartoffeln,
- ▶ Hülsenfrüchte
- ▶ Kichererbsen
- ▶ Brot
- ▶ Reis
- ▶ Nudeln
- ▶ Verschiedene Getreidesorten

# Fett

- ▶ Butter
- ▶ Olivenöl
- ▶ Rapsöl
- ▶ Leinöl





# Zusammenfassung

abwechslungsreich, vollwertig und vorwiegend pflanzlich essen

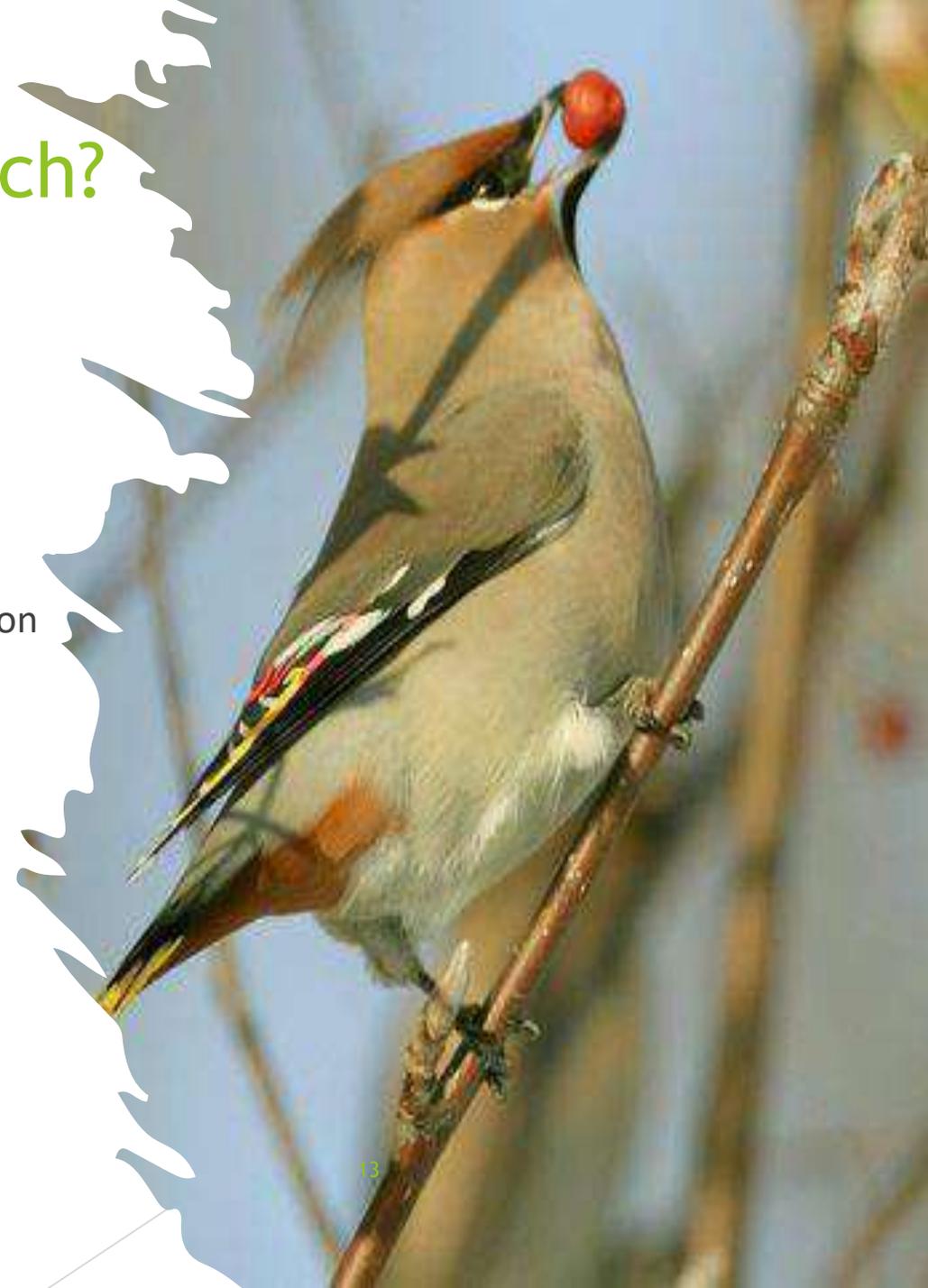
alles in Maßen, Verzicht ist meist nicht nötig

Schonende Zubereitung

2x rohes Obst, 3x Gemüse, pflanzliche + tierische Eiweiße und Fette, VK- Produkte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Ballaststoffe

# Was benötigen Pflegebedürftige noch? Was benötigen Pflegende?

- ▶ **Bewegung**
- ▶ **Abwechslungsreiche entzündungshemmende Ernährung**
- ▶ **Nahrungsaufnahme + Vorbereitung trainiert Muskeln und Koordination**
- ▶ **Sozialer Kontakt beim gemeinsamen Essen**
  
- ▶ **Stressabbau**
  
- ▶ **ausreichend Schlaf**
  
- ▶ **Pflege**



Ernährung für Pflegebedürftige  
mit typischen Grunderkrankungen

► Herzlichen Dank  
für ihre  
Aufmerksamkeit

