

DIESER FLYER IST EIN ALLGEMEINER RATGEBER

Bei leichten Beeinträchtigungen der Kau- oder Schluckfunktion können die genannten Möglichkeiten zur Ernährungsverbesserung hilfreich sein. Ist die Nahrungsaufnahme jedoch begleitet von Schmerzen, starkem Husten und Verschlucken oder Schwierigkeiten, das Essen zu schlucken, sollte ärztliche und gegebenenfalls logopädische Unterstützung in Anspruch genommen werden.



LIEFERANTENADRESSEN

„Essen auf Rädern“

Im Evangelischen Krankenhaus Johannisstift Münster:
WIVO Wirtschafts- und Versorgungsdienst GmbH
Telefon (02 51) 27 06 - 286



WIVO – im EVK Münster.

- Trinknahrung, Kohlehydratpulver (Maltodextrin) und Eiweißkonzentrate verschiedener Anbieter sind in Apotheken erhältlich.

Sie werden uns gut finden!

Anfahrt mit dem Bus Vom Hauptbahnhof mit den Buslinien 15 (Richtung: Kinderhaus Brüningheide) oder 16 (Richtung: Kinderhaus Schulzentrum) bis Haltestelle Nordplatz. Außerdem fährt die Linie 4 über die Alte Sternwarte bis zur Haltestelle Evangelisches Krankenhaus.



**Evangelisches Krankenhaus
Johannisstift Münster gGmbH**

Wichernstr. 8 · 48147 Münster
Telefon (02 51) 27 06 - 0
Telefax (02 51) 27 06 - 207
info@evk-muenster.de
www.evk-muenster.de

grafik-weik · Anja Laube · Hamm · Fotos: www.shotshop.com, pixelio.de, aboutpixel.de, fotolia.de, photocase.de



PATIENTENINFORMATION



»ALTER IS(S)T GUT – ERNÄHRUNG IM ALTER«

valeo-KLINIKEN
Evangelische Krankenhäuser

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten,

WAS IST MANGELERNÄHRUNG?

Von Mangelernährung spricht man, wenn der Körper nicht mehr ausreichend mit Energie, Eiweiß und lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt wird. Ursachen können einseitige Ernährung, Appetitlosigkeit, veränderte Kau- und Schluckfunktionen oder Gedächtnisstörungen sein.

Für den alten Menschen stellt die Mangelernährung einen hohen Risikofaktor dar, denn ein Defizit an lebenswichtigen Nährstoffen führt zu einer Unterversorgung des Körpers.

Die Folgen sind Kraftlosigkeit und eine daraus resultierende erhöhte Sturzgefahr. Bedingt durch eine gestörte Immunabwehr steigt das Risiko zu erkranken.

Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung kann diese Entwicklung positiv beeinflussen. In diesem Informationsheft erhalten Sie einige Hinweise zur Verbesserung Ihrer Ernährungsgewohnheiten sowie Rezeptvorschläge, mit deren Hilfe Sie der Mangelernährung entgegenwirken können.

**Ihr Ernährungsteam der Geriatrie
im Evangelischen Krankenhaus Münster**

SIND SIE GEFÄHRDET?

Bitte lesen Sie die drei folgenden Aussagen. Sollten nur eine der Aussagen auf Sie zutreffen, könnte das Risiko einer Mangelernährung bei Ihnen erhöht sein.

Bitte sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

- Das Essen schmeckt mir nicht mehr.
- Die Medikamente verderben mir den Appetit.
- Das Essen und das Leben machen mir keine Freude mehr.

SO KÖNNEN SIE IHRE ERNÄHRUNG VERBESSERN

- Achten Sie auf nährstoffdichte Produkte, meiden Sie Erzeugnisse mit der Aufschrift „light“.
- Bevorzugen Sie Schwenken in Butter.
- Verfeinern Sie mit Sahne und Creme fraîche.
- Reichern Sie Ihre Mahlzeiten mit geschmacksneutralem Kohlehydratpulver (Maltodextrin) oder Eiweißkonzentraten an.



DIESE PRODUKTE SOLLTEN TÄGLICH AUF IHREM SPEISEPLAN STEHEN

- 1 Stück Obst
- 1 Portion Gemüse oder Salat
- 1 Glas Milch oder Joghurt, Käse, Quark
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 – 1,5 Liter Flüssigkeit
- Mehrmals in der Woche Fisch, Ei oder Fleisch

WORAUF SIE NOCH ACHTEN SOLLTEN

- Nehmen Sie täglich eine warme Mahlzeit zu sich.
- Essen Sie gemeinsam mit der Familie oder Freunden.
- Denken Sie auch an Zwischenmahlzeiten!
- Sorgen Sie täglich für Bewegung im Freien.



REZEPTE FÜR HOCHKALORISCHE GETRÄNKE

(Ergibt jeweils 500 ml fertiges Getränk)

Pikantes Mix-Getränk (ca. 500 kcal)

- 100 ml Tomaten-, Gurke-, Rote-Beete- oder Gemüsesaft
- 100 ml Sahne
- 300 ml Vollmilch
- 30 g Maltodextrin
- Evtl. fünf Oliven, drei Basilikumblätter, Salz und Pfeffer

Milchmixgetränk (ca. 700 kcal)

- 100 g gemischte Früchte (frisch, tiefgekühlt, konserviert oder als Sirup)
- 100 ml Sahne
- 300 ml Vollmilch
- 30 g Maltodextrin oder Vanillezucker
- Im Sommer eine Kugel Eis – lecker!

Alle Zutaten gut durchmischen – fertig!

Probieren Sie doch auch mal Malzbier, einen Karottensaft mit Honig oder einen Eiskaffee mit Sahne und Vanilleeis!

