

Optimieren Sie Ihre Ernährung durch ...

- regelmäßige Haupt- und Zwischenmahlzeiten, darunter eine warme Mahlzeit
- täglich eiweißreiche Produkte, wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Ei und Hülsenfrüchte
- Zwischenmahlzeiten, z. B. Obstkuchen, Trockenobst mit Nüssen, Joghurt mit Obst, Müsli oder Käsewürfel
- angepasste Konsistenz bei Kau- und Schluckschwierigkeiten, z. B. Brot ohne Rinde, kleingeschnittenes oder püriertes Fleisch, Gemüse und Obst



Trinken gehört auch zu einer guten Ernährung

Sie sollten pro Tag ca. 1,3 l, besser 1,5 l, trinken, es sei denn eine andere Menge ist ärztlich verordnet.

Auch energiereiche Getränke gehören dazu, z.B. Frucht- oder Gemüsesäfte, Kakao oder Milchshakes mit Obst

Was Sie noch tun können

- Achten Sie auf Ihr Gewicht, wiegen Sie sich regelmäßig und vermeiden Sie eine Gewichtsabnahme
- Achten Sie auf eine gute Mundhygiene und eine gut sitzende Zahnprothese
- Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten und vermeiden Sie Störungen und Ablenkungen
- Lassen Sie sich beim Einkaufen und bei der Zubereitung der Mahlzeiten helfen, wenn es nötig ist, z. B. durch Einkaufsdienste oder Essen auf Rädern
- Lassen Sie sich bei Bedarf spezielles Besteck, Teller und Tassen zur Verfügung stellen, die Ihnen das Essen erleichtern

Mehr Informationen

Weitere Informationen bekommen Sie bei professionellen Ernährungsberatern, z.B. über Ihren Hausarzt oder Ihre Krankenkasse, finanzielle Unterstützung erhalten Sie ggf. von Ihrer Pflegekasse.



Essen und **Trinken**
hält **Leib** und **Seele**
zusammen!

KONTAKT

Haben Sie

... nur wenig Appetit?
... Gewicht verloren?

Diese Probleme sind im Alter sehr häufig und sollten in jedem Fall ernst genommen werden.

Die Folgen

von Appetitmangel
und Gewichtsverlust

Erhöhtes Krankheitsrisiko
Verzögerte Genesung
Abnahme der Muskelkraft
Eingeschränkte Selbstständigkeit
Eingeschränkte Lebensqualität

Tipps

Regen Sie Ihren Appetit an,
durch ...

- eine angenehme Atmosphäre bei den Mahlzeiten
- Essen in Gesellschaft, z. B. „offener Mittagstisch“
- körperliche Aktivität und Bewegung
- frische Luft
- verschiedene Gewürze und Kräuter
- farbliche Kontraste auf dem Teller
- verschiedene Obst- und Gemüsesorten
- Abwechslung auch bei anderen Speisen und Gerichten

Einige häufige Ursachen sind in der Abbildung dargestellt



Möchten Sie also...

... wieder auf die Beine kommen?
... mehr Kraft gewinnen?
... sich wieder wohler fühlen?

Dann sollten Sie sich um Ihre Ernährung kümmern!



Essen Sie mit Genuss und Freude,
nach Ihrem **Geschmack** und worauf
Sie **Appetit** haben!