

Grundzüge der angewandten Ernährungslehre und Diätkunde

für Heimhelferinnen und Heimhelfer

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung.....	4
Die Ernährungspyramide.....	5
Inhaltsstoffe der Nahrung	8
.....	9
Flüssigkeit & Wasser	9
Kriterien zur Nahrungsmittelauswahl	12
Ernährung im Alter	14
Fertiggerichte vs. Frisch gekocht.....	14
Nährstoffbedarf im Alter	16
Fett nicht gleich Fett	17
Kost form Energie und Eiweißreich	17
Frühstück.....	17
Zwischenmahlzeit.....	17
Mittagessen	17
Zwischenmahlzeit.....	17
Abendessen	17
Spätmahlzeit.....	17
Getränke.....	18
Trinknahrung	18
Ernährungsberatung.....	18
Fingerfood	20
Bei welchen Problemen ist Fingerfood geeignet?	20
Physische Probleme	20
Psychische Einflüsse	20
Vergessen	21
Bewegungsdrang.....	21
Welche Speisen eignen sich für Fingerfood?	21
Für Fingerfood eignen sich	21
Zu beachten bei Speisenzubereitung	22
Fingerfood und Demenz.....	22
Umgang mit Fetten	23
Kohlenhydrate	23
Zu bevorzugen	23
Vitamine & Mineralstoffe.....	24
Erhöhte Blutfettwerte	25
Bezugsmöglichkeiten von Menüs.....	27
Essen auf Rädern	28
Ernährung bei Unverträglichkeit von Lebensmitteln	29
Diabetes mellitus.....	37



Diabetes Typ 1 (Juveniler Diabetes)	38
Diabetes Typ 2 (beim Erwachsenen und „Altersdiabetes“)	39
Diabetesgerechte Kost	40

Einleitung

Sehr geehrte Teilnehmerin,
sehr geehrter Teilnehmer der Heimhilfeberufsausbildung.

Sie halten den Lernbehelf für den Gegenstand „Grundzüge der Ernährungslehre und Diätik“ in den Händen. Mit 8 Unterrichtseinheiten handelt es sich dabei um ein kleines Fach, nichts desto weniger ein wichtiges Fach Ihrer Berufsausbildung.

Bedenken Sie in diesem Zusammenhang, dass es sich hierbei um ein Stichwortsriptum und damit lediglich um ein ergänzendes Hilfsmittel zum Unterricht handelt. Häufig werden erst während dem Unterricht Inhalte erarbeitet. Prüfungsrelevant ist das Skriptum UND die im Unterricht vorgetragenen Inhalte.

Daher empfehle ich, im Vortrag aktiv mitzuarbeiten und das vorliegende Skriptum durch die eigene Mitschrift zu ergänzen.

Ich als Autorin dieses Lernbehelfes habe mich bemüht, für Sie ein lernfreundliches und praxisnahes Skriptum zu verfassen und bedanke ich mich auf das Herzlichste bei meinem Mitautor Mag. Günter Puchner. Eine Weiterentwicklung dieser Lernunterlage ist jedoch nur durch das Feedback der Anwender/innen möglich. Daher bitte ich Sie Ihren Lehrern/innen Rückmeldung im Sinne von Verbesserungsvorschlägen zu machen.

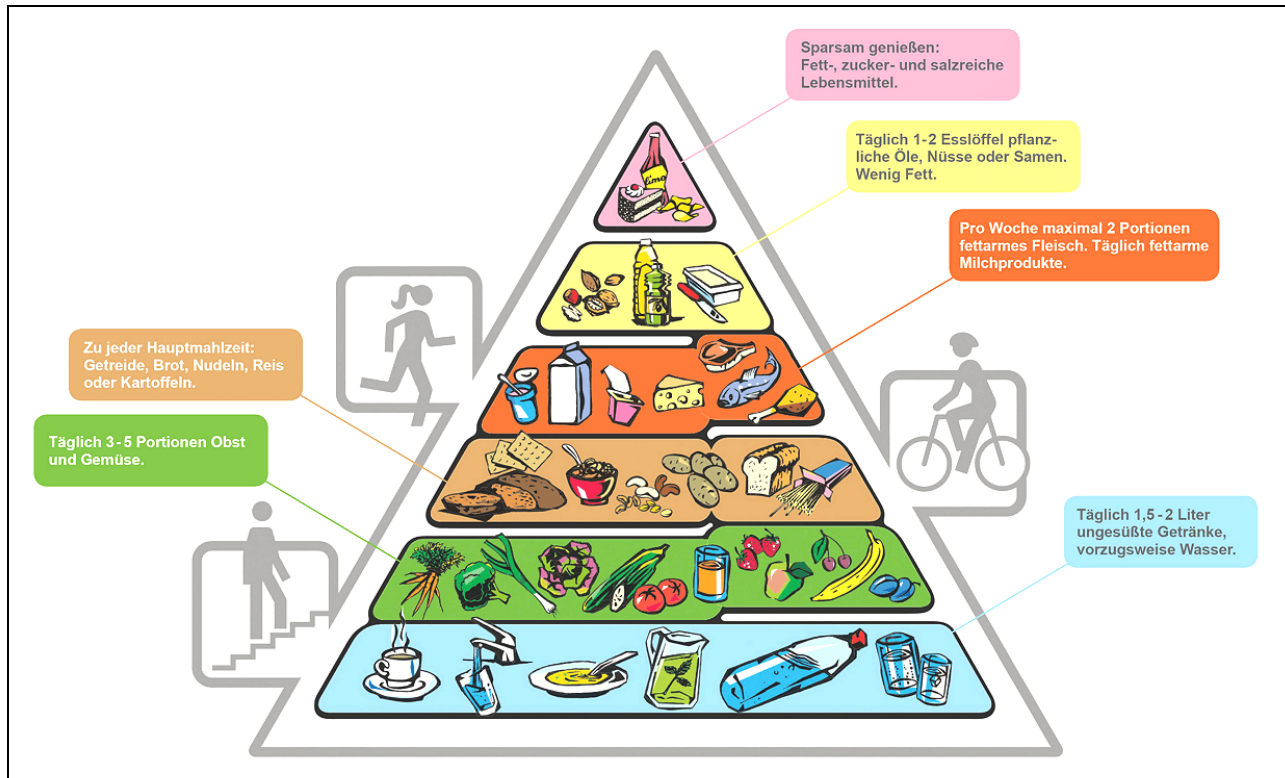
Für Ihre Berufsausbildung zum Heimhelfer/in wünsche ich Ihnen viel Erfolg!

Astrid Mayer
Stellvertretende Lehrgangsleiterin Heimhilfeberufsausbildungen
Akademie des Wiener Roten Kreuzes

Wien, August 2019



Die Ernährungspyramide



Quelle:

https://www.google.com/search?q=ern%C3%A4hrungspyramide&rlz=1C1GCEB_enAT834AT834&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjGiK7K0YDnAhXNaIAKHVvSDQsQ_AUoAXoECBIQAw&biw=1920&bih=937#imgrc=KlxDhpfl6WUWdM:

Fettes, Süßes und Salziges

Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und/oder fettreiche Fastfood Produkte, Snacks, Knabbereien und Limonaden sind ernährungsphysiologisch weniger empfehlenswert und sollten selten konsumiert werden – maximal eine Portion dieser süßen oder fetten Snacks pro Tag. Verwenden Sie Kräuter und Gewürze und weniger Salz (pro Tag). Vermeiden Sie stark gesalzene Lebensmittel wie z. B. gepökelte Lebensmittel, Knabber Gebäck, gesalzene Nüsse, Fertigsaucen,

Fette und Öle

Täglich 1 – 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Qualität vor Menge. Hochwertige pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl aber auch andere pflanzliche Öle wie Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Trauben Kernöl sowie Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren und können daher in moderaten Mengen (1 – 2 Esslöffel) täglich konsumiert werden. Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm, Crème Fraîche sparsam verwenden.

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Essen Sie pro Woche mindestens 1 – 2 Portionen Fisch (à ca. 150 g) und bevorzugen Sie dabei fettreichen Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering oder heimischen Kaltwasserfisch wie beispielsweise Saibling. Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren (300 – 450 g pro Woche). Rotes Fleisch (wie z.B. Rind, Schwein und Lamm) und Wurstwaren eher selten essen. Pro Woche können Sie bis zu 3 Eier konsumieren.

Milch und Milchprodukte

Konsumieren Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte. Bevorzugen Sie fettarme Varianten. Eine Portion entspricht: Milch (200 ml), Joghurt (180 – 250 g), Topfen (200 g), Hüttenkäse (200 g), Käse (50 – 60 g). Am besten sind 2 Portionen „weiß“ (z.B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb“ (Käse).

Getreide und Erdäpfel

Essen Sie täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder). Eine Portion entspricht: Brot/Vollkornbrot (ca. 50 – 70 g), Gebäck z. B. Weckerl, Kornweckerl, Semmel, etc. (ca. 50 – 70 g), Müsli oder Getreideflocken (ca. 50 – 60 g), Teigwaren (roh ca. 65 – 80 g, gekocht ca. 200 – 250 g), Reis oder Getreide (roh ca. 50 – 60 g, gekocht ca. 150 – 180 g), Erdäpfel (gegart ca. 200 – 250 g, 3 – 4 mittelgroße). Bevorzugen Sie Produkte aus Vollkorn.

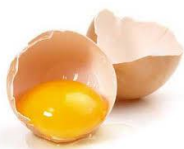
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Essen Sie täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Eine Portion entspricht: Gemüse gegart (200 - 300 g), Rohkost (100 - 200 g), Salat (75 - 100 g), Hülsenfrüchte (roh ca. 70 - 100 g, gekocht ca. 150 - 200g), Obst (125 - 150 g), Gemüse- oder Obstsaft (200 ml). Faustregel: Eine geballte Faust entspricht einer Portion Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte. Essen Sie Gemüse zum Teil roh und beachten Sie bei der Auswahl der Gemüse- und Obstsorten das saisonale und regionale Angebot.

Alkoholfreie Getränke

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, bevorzugt energiearme Getränke in Form von Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften. Gegen den täglichen moderaten Konsum von Kaffee, Schwarztee (3 – 4 Tassen) und anderen koffeinhaltigen Getränken ist nichts einzuwenden.

Inhaltsstoffe der Nahrung



E



K



F



B



W



V



Min

COBALT		
CHROM	SILICIUM	EISEN
IOD	SPURENELEMENTE	MANGAN
KUPFER	SELEN	MOLYBDÄN
ZINK		

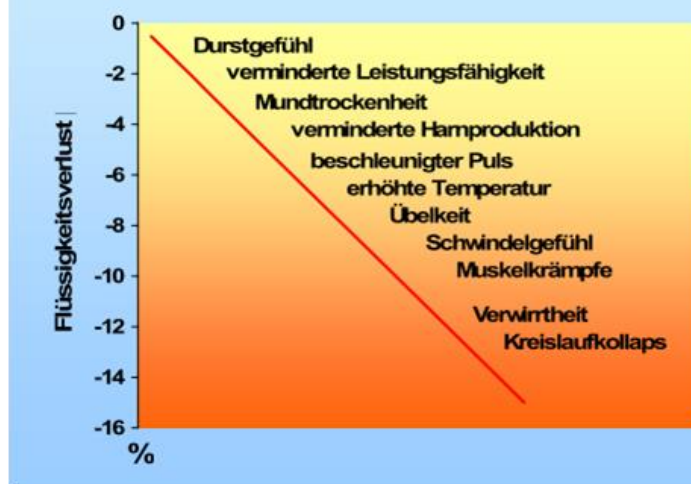
Sp



Flüssigkeit & Wasser

- Wichtig für Aufrechterhaltung aller Stoffwechselvorgänge
- Mensch besteht aus 55-70% Wasser
- Lösungsmittel für Nahrungsbestandteile
- Transportmittel
- Dient der Wärmeregulation (Schwitzen)
- Trinkmenge in 24 Stunden: 1500-2000 ml Tee, Mineralwasser, Leitungswasser, Obstsäfte, ...

Was passiert, wenn man zu wenig trinkt? – Symptome eines Wassermangels –



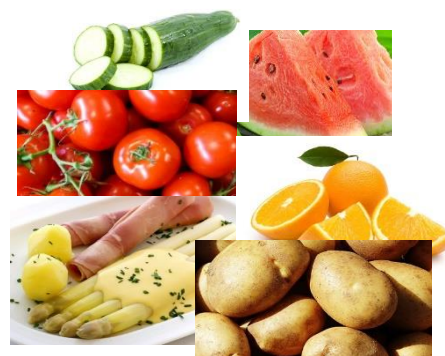
Durst = Warnsignal des Körpers.

Motivation zum Trinken bei älteren/alten Menschen.

Abb.: Folgen von Flüssigkeitsverlust

Wassergehalt von Lebensmitteln

Zucker	0,5 %	Hüttenkäse	79%
Butter.....	20 %	Kartoffeln	80%
Brot.....	36%	Orangen.....	86%
Käse	37%	Milch.....	87%
Rindfleisch	47%	Spargel.....	92%
Huhn	63%	Tomaten	95%
Kalbfleisch	66%	Gurken.....	97%



Flüssigkeitszufuhr

- Viele Senioren trinken zu wenig.
- Ausreichend Flüssigkeit (1,5-2L täglich) sind lebensnotwendig.
- Das gilt besonders für ältere Menschen.
- Alte Menschen spüren oft kaum Durst und trinken zu wenig.

- Das Durstgefühl kann trainiert werden.
- Bieten Sie ihrem Klienten täglich 2 Flaschen Mineralwasser an, sodass dieser immer daran erinnert wird.
- Trinkmenge über den Tag verteilt.
- Nach einer Weile hat er sich an die Menge gewöhnt.

Geeignete Getränke sind:

- stilles Mineralwasser
- verdünnte Fruchtsäfte
- Molke Getränke
- Kräuter- und Früchtetees

- Milch ist ein hochwertiges Nahrungsmittel, kein Getränk.
- Milch liefert wertvolle Nährstoffe, vor allem Calcium,
- Milch eignet sich nicht, den Flüssigkeitsbedarf zu decken.

In kleinen Mengen

- Schwarzer Tee, Kaffee, Alkohol
- Gelegentlich ein Glas trockener Wein oder ein Bier sind erlaubt und fördern das Wohlbefinden.
- Bei Einschlafproblemen kann ein kleines Glas Bier (0,2 l) kurz vor dem Zubettgehen Abhilfe schaffen.



Faktoren, die die Nahrungswahl kurz- und langfristig beeinflussen

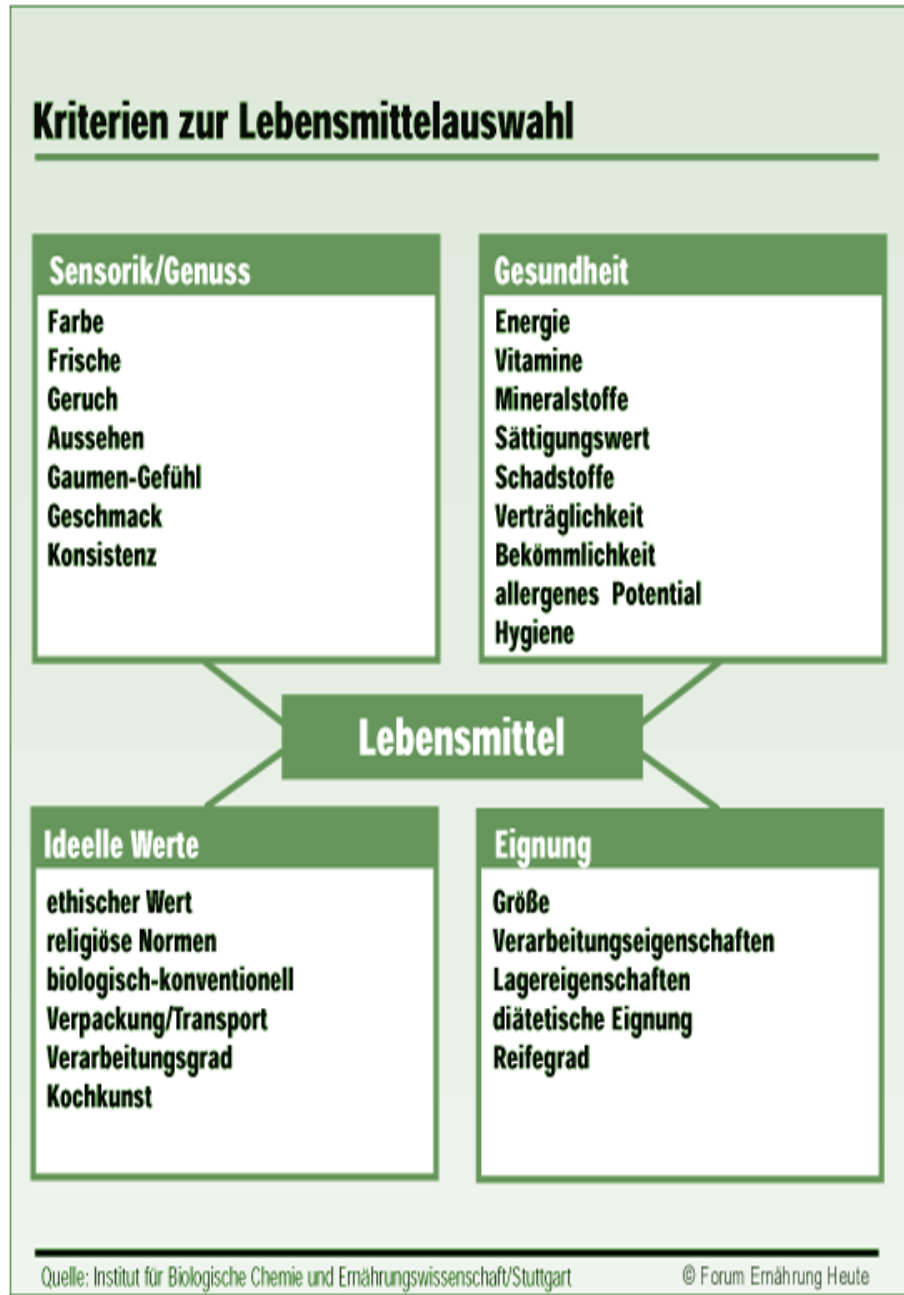
Faktorenklasse	Wirkungsfaktoren	Ernährung bestimmende Handlungsweisen
Geographie, soziale Herkunft	Aufenthaltort, Zeit/Ort der Mahlzeit, Zubereitungsart	Kantine, Speiseplan
Schicht, Klasse, Bezugsgruppe	Kommunikation, Medien, Werbung, Mode	Rezepte
Familie	Größe, Zusammensetzung	Ernährungsgewohnheiten
Gesellschaft	Normen, Werte, Bedürfnisse	
Kultur	Erfahrung, Erziehung, Tradition, Wissen, Tisch- und Ess-Sitten	
Schule	Ernährungswissen, Vermittlung, Beratung	
Religion	religiöse Normen, Werte	
Technologie	Küchengeräte, und -ausstattung	Markt
Nahrungsmittel	Preis, Image, Aussehen, Geschmack, Verpackung, Nährwert	
Beruf	Arbeitsplatz, Freizeit, körperliche Aktivitäten	Einkommen
Status	Rasse, Alter, Geschlecht, Gewicht, Körperbau	Präferenzen und Aversionen
Physiologie	Hunger, Durst, Sättigungsgefühl	
Genetik	Persönlichkeitsmerkmale	Diäten
Seele, Körper	Gesundheit, Krankheit, Stimmungslage	
Umwelt	Klima, Wetter	

Quelle: Institut für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft/Stuttgart

© Forum Ernährung Heute



Kriterien zur Nahrungsmittelauswahl



Gesunde Ernährung

Richtlinien

- Energie 32 kcal / kg Körpergewicht
- Kochsalz max. 5-6 g / Tag
- Flüssigkeit: . ca. 30 ml / kg Körpergewicht / 24 Stunden
- Ballaststoffe 30 g / Tag



Gramm / kg Körpergewicht / 24 Stunden

- Kohlehydrate 5,0
- Eiweiß 0,8
- Fett 1,0

Richtwerte für die Tagesenergiezufuhr in Kcal/Tag

- Säuglinge ca. 600
- Kinder ca. 2.000
- Erwachsene ca. 2.500
- Über 65jährige ca. 2.000
- Schwangere ca. 250
- Stillende ca. 650

WAS BEDEUTET FÜR SIE GESUNDE ERNÄHRUNG

Schreiben Sie sechs (6) Empfehlungen in die Tabelle

<u>1.</u>	<u>5.</u>
<u>2.</u>	<u>6..</u>
<u>3.</u>	<u>7..</u>
<u>4.</u>	<u>8.</u>

Ernährung im Alter

http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte_Broschueren_Berichte/

Der Energie- bzw. Kalorienbedarf nimmt mit zunehmendem Alter stetig ab.

Altersgruppe	Kalorienbedarf
Bis 33 Jahre	100%
34 – 55 Jahre	-10%
56 – 75 Jahre	-25%
Über 75 Jahre	-35%

Tabelle: Kalorienbedarf und Lebensalter

Im Alter sollte ein normales Körpergewicht angestrebt bzw. gehalten werden. Ein normales Körpergewicht entlastet den Stoffwechsel, schont die Gelenke, und Herz-Kreislauf profitieren davon. Nicht zuletzt wird dadurch ein Mehr an Vitalität und Lebensfreude gefördert.

Fertiggerichte vs. Frisch gekocht

Fertiggerichte sind beliebt. Früher wandten meist Frauen noch mehrere Stunden für den Einkauf und das Kochen auf. Heute wird ein Fertiggericht im Vorbeigehen gekauft und in wenigen Minuten erwärmt. Aber sind Fertiggerichte mit selbst gekochtem Essen vergleichbar? Und sind sie wirklich günstiger? Die Arbeiterkammer OÖ (AK) hat zehn im Handel erhältliche Fertiggerichte nachgekocht und kam zu einem überraschenden Ergebnis.



Bild: Reuters

Fertiggerichte waren teurer als die frische Zubereitung.

Und der Zeitaufwand fürs Kochen betrug zwischen 15 und 45 Minuten.

Vor allem bei Kleinhaushalten wird oft damit argumentiert, dass Fertiggerichte günstiger sind als selbst zu kochen. Der Test der Konsumentenschützer zeigt, dass nicht einmal bei der Zubereitung von nur einer Portion ein Kostenvorteil besteht.

Ungesunde Inhaltsstoffe

Energiegehalt ist vergleichsweise hoch. Deshalb stellen die meisten Fertiggerichte keine ausgewogene Mahlzeit dar. Viele Fertiggerichte enthalten dazu Zusatzstoffe die für Menschen mit Allergien zu gesundheitlichen Problemen führen können. Langfristig beeinflussen der erhöhte Zucker-, Salz- und Fettgehalt und die zugesetzten Aromen unser Geschmacksempfinden. Eine Art Gewöhnungseffekt tritt ein. Für Kinder sind die Portionen bei den Fertiggerichten außerdem zu groß, was langfristig zu Übergewicht führt. Aber auch bei Erwachsenen verleiten Fertigprodukte zu einseitiger Ernährung, was zu Vitamin- und Mineralstoffmangel führen kann. Ein nicht unübersehbarer Nachteil der Fertiggerichte ist dazu das erhöhte Müllaufkommen.

Vorteil Zeitersparnis

als selbst zu kochen. Für ältere Menschen ist oftmals der Einkauf schon beschwerlich. Die Fertiggerichte sind meist für eine Person abgepackt. Fertigprodukte sind in der Regel auch länger haltbar. Die Planung des Einkaufs ist weniger aufwendig und Vorräte können angelegt werden. Auch wenn Familienmitglieder zu verschiedenen Zeiten nach Hause kommen, geht es schnell und unkompliziert. Für das Aufwärmen von Fertiggerichten braucht man keinerlei Kocherfahrung und verbranntes Fleisch und Klümpchen in der Soße gehören der Vergangenheit an.

Tipp der AK

portionsweise ein. So können Sie ebenfalls Zeit sparen, wissen aber genau was im Essen drin ist.

https://www.nachrichten.at/meine-welt/essen_trinken/AK-Test-Fertiggerichte-oder-frisch-kochen;art115,1003530

Nährstoffbedarf im Alter

Für ältere Menschen gelten die gleichen Empfehlungen wie für jüngere Menschen:
 Ausreichend Kohlenhydrate und Eiweiß essen, möglichst sparsam mit Fett umgehen.

Ältere Menschen benötigen besonders hochwertiges Eiweiß.

Es sollten 0,9 - 1,1 g Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht sein, das sind ca. 50-70 g Eiweiß pro Tag



Gute Eiweißquellen sind

mageres Fleisch und magerer Fisch,
 Milch und Milchprodukte, z. B. fettarme Milch, Joghurt, Kefir, Dickmilch, Molke,
 Hüttenkäse, magere Käsesorten, Eier, Sojaprodukte (wie Tofu), Hülsenfrüchte.

Kombinationen von hochwertigen pflanzlichen und tierischen Eiweißträgern	
Lebensmittelkombination	Beispiel
Kartoffeln + Milchprodukte	Kartoffelpüree (selbst zubereitet) Kartoffelauflauf mit Gemüse und Käse überbacken
Kartoffeln + Ei	Kartoffeln mit Rührei und Spinat Kartoffelauflauf,
Getreide + Milchprodukte	Müsli, Haferflockenbrei, Milchreis, Käsebrod, Hirseauflauf
Hülsenfrüchte + Milchprodukte	Linsensuppe mit Joghurt, Bohneneintopf, Hüttenkäse mit Obst als Dessert

Bei eiweißreichen Lebensmitteln wie Milchprodukten und Fleisch immer auf Fettgehalt achten und fettarme Produkte bevorzugen.

Fett nicht gleich Fett

Viele ältere Menschen vertragen Fett und fette Nahrungsmittel nicht mehr so gut.
Tagesgesamtfett- Zufuhr soll unter 80 g am Tag bleiben.

Kostform Energie- und Eiweißreich

Die Kostform Energie- und Eiweißreich wird bei Mangelernährung, Appetitlosigkeit sowie erhöhtem Energie- und Nährstoffbedarf eingesetzt.



Frühstück

Wählen Sie immer eine Eiweißkomponente aus (z. B. Käse, Joghurt, Quark, Milch) und bevorzugen Sie energiereiche Komponenten (z. B. Butter, Birchermüesli energiereich, Milch mit Ovomaltine).

Zwischenmahlzeit

Nicht zu kurz vor dem Mittagessen! Wählen Sie wenn möglich zwischen dem Frühstück und Mittagessen eine energie- und eiweißreiche Zwischenmahlzeit* aus

Mittagessen

Das Menü Energie- und Eiweißreich wird mit Öl, Butter, Rahm, Reibkäse und industriell hergestellten Spezialprodukten angereichert. Wählen Sie wenn möglich zumindest eine angereicherte Suppe und ein angereichertes Dessert aus.

Zwischenmahlzeit

Nicht zu kurz vor dem Abendessen! Wählen Sie wenn möglich zwischen dem Mittag- und Abendessen eine energie- und eiweißreiche Zwischenmahlzeit* aus

Abendessen

Das Menü Energie- und Eiweißreich wird mit Öl, Butter, Rahm, Reibkäse und industriell hergestellten Spezialprodukten angereichert.

Wählen Sie wenn möglich zumindest eine angereicherte Suppe und ein angereichertes Dessert aus.

Spätmahlzeit

Wählen Sie wenn möglich nach dem Abendessen, vor der Nachtruhe, eine energie- oder eiweißreiche Zwischenmahlzeit aus

Getränke

Wählen Sie bei den Hauptmahlzeiten (Frühstück und Abendessen) immer ein energiereiches Getränk hinzu (z.B. Milch mit Ovo- oder Schoggipulver, Frappé, Süßgetränke, Fruchtsaft, Sirup).



Trinknahrung

Ressource, Ensure, Fresubin, Enlive, Calshake) können Sie zusätzlich bestellen um Ihren Energie- und Proteinbedarf zu decken, z.B. als Zwischenmahlzeit. Trinknahrungen ersetzen aber die Hauptmahlzeiten nicht!

Ernährungsberatung

* Energie- oder Eiweißreiche Zwischenmahlzeiten können sein: Fruchtquark, Frappe, Cremen Flan, Chips, Kompott, Zwieback etc. Falls Sie Etwas mögen, das im Sortiment nicht bestellbar ist, dürfen Sie sich dies von Ihren Angehörigen mitbringen lassen.



VANILLE-MILCHREIS

Zutaten (für 4 Portionen)

125 ml **Fortimel Compact 2.4** Vanille
100 g Milchreis
450 ml Vollmilch
1 Esslöffel Zucker
1/2 Teelöffel Zimt

Zubereitung

- Milchreis mit Milch und Zucker zubereiten.
- Abkühlen lassen und **Fortimel Compact 2.4** Vanille unterheben.
- Kühl stellen und vor dem Servieren mit Zimt und Zucker bestreuen.
- Wer es fruchtig mag, einen Schuss Erdbeersoße über den Milchreis geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.



Dieses Rezept enthält ca.
Eiweiß 26 g • Fett 20 g
Kohlenhydrate 135 g
Energie 822 kcal / 3.439 kJ



ZUCCHINICREMESUPPE

Zutaten

20 g Zwiebel
80 g Zucchini
10 g Rapsöl
100 ml Gemüsebrühe
75 ml **Fortimel Compact 2.4** Neutral
Salz, Pfeffer, Petersilie
etwas Essig (ca. 1 Mokka-/Espressolöffel)

Zubereitung

- Zwiebel zerkleinern, in Öl anbraten.
- Zucchini waschen, in Würfel schneiden und kurz mitbraten.
- Mit Gemüsebrühe und **Fortimel Compact 2.4** Neutral aufgießen, weich dünsten, würzen und cremig aufmixen.

Variation: Es kann auch Sellerie, Karotte, Kürbis etc. verwendet werden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.



Dieses Rezept enthält ca.
Eiweiß 10 g • Fett 18 g
Kohlenhydrate 25 g
Energie 300 kcal / 1.256 kJ



https://www.ksa.ch/sites/default/files/cms/edm/pocketguide/appendix/14_info_pd_energie_u_eiweissreiche_kost.pdf

Fingerfood

Fingerfood – also das Essen mit den Fingern ist in unserem Kulturkreis nicht unbedingt angesagt. Früh haben wir gelernt, korrekt mit Messer und Gabel zu essen.

Aber was machen Menschen, die das Besteck aus physischen Gründen nicht mehr greifen und halten können? Was machen Demenzpatienten, die vielleicht den Umgang mit dem Besteck verlernt haben?

Bei welchen Problemen ist Fingerfood geeignet?

Prinzipiell sollte das Essen am Tisch zu gewohnten Tageszeiten so lange wie möglich beibehalten werden, denn das Essen sollte zum festen Tagesrhythmus gehören. Manchmal reichen schon kleine Tricks, um die Patienten zum Essen zu animieren.

- Fingerfood ist geeignet für Menschen mit Demenz. Aber auch für Menschen mit Gelenkproblemen. Arthrose und andere Erkrankungen machen es den Betroffenen oft schwer, das Besteck zu halten und das Essen zum Mund zu führen.
- Bei Menschen mit einer demenziellen Erkrankung muss jedoch in Punkto Essen irgendwann umgedacht und sich von gewohnten Konventionen verabschiedet werden. Vieles wird mit dieser Krankheit anders.

Physische Probleme

Gabel ist deshalb nicht mehr oder nur noch mit Mühe möglich. Auch die Gelenke und die schlechter werdende Feinmotorik machen oft Probleme, was das Halten des Bestecks fast unmöglich macht.

Dem Patienten muss also das Essen angereicht werden. Dieses „Füttern“ – wie es leider noch viel zu oft heißt – ist vielfach sehr entwürdigend für die Erkrankten. Einfacher und würdevoller ist es, wenn die Dementen das Essen selbst greifen können und nicht auf fremde Hilfe angewiesen sind.

Psychische Einflüsse

Ein weiteres Problem kann sein, dass die Patienten sich von Messer und Gabel bedroht fühlen. Wenn die Patienten das Besteck verweigern, nützt auch gutes Zureden nichts.

Solange noch mit dem Löffel gegessen werden kann, eignen sich zusätzlich auch hochkalorische Suppen und Speisen, um den Energiebedarf leichter zu decken.

Vergessen

So wie Demenzpatienten vergessen, dass sie vielleicht einmal einen Ehepartner, Kinder oder Geschwister hatten, so können sie auch vergessen, warum sie essen sollen.

- Sie können Hunger nicht mehr mit essen in Verbindung bringen.
- Oder die andere Variante: Sie erinnern sich nicht mehr daran, dass sie bereits gegessen haben und essen mehrfach am Tag zu Mittag oder zu Abend.

Bewegungsdrang

- Menschen mit Demenz haben oft einen starken Bewegungsdrang.
- Still am Tisch sitzen ist für sie fast unmöglich.
- bei Menschen mit normaler Bewegung.
- Oftmals nehmen die Patienten zu wenig Nahrung und lebensnotwendige Nährstoffe auf, was zu Unterernährung und damit auch zur Mangelernährung führen kann.

Welche Speisen eignen sich für Fingerfood?

- Geeignet für Fingerfood sind portionsweise Häppchen, die mit maximal 2 Bissen gegessen werden können und gut zu greifen sind.
- Viele Nahrungsmittel und Speisen sind gut geeignet, in Stücke oder Würfel geschnitten zu werden.

Für Fingerfood eignen sich ...

- Käsewürfel, Wurstscheiben, Fleischbällchen, gebratene Hähnchenstücke, weiche Fleischstücke, Schnitzelstückchen, Sandwich, belegtes Brot, Fischstäbchen, Maultaschenstreifen, kleine Pastetchen, Waffeln, Mini-Quiches
- Obst- und Gemüsestücke, kleine Tomaten, Gurkenscheiben, gebratenes und in Stückchen geschnittenes Gemüse (z.B. gebratene Champignons)
- Gefüllte und gerollte Pfannkuchen in Stückchen, Kroketten, Pommes, Pizza, Kartoffeln, Nudeln, gekochte Eier, gebratene Polenta schneiden
- Kuchen, Gebäck, Muffins
- Knabbereien, Kekse, Schokolade

Zu beachten bei Speisenzubereitung

- Im Vordergrund steht aber, dass nur Nahrungsmittel und Speisen angeboten werden, die dem Patienten schmecken. Hier ist auch zu berücksichtigen, dass sich das Geschmacksempfinden des Alzheimerpatienten ändern kann.
- Die Häppchen sollten auf keinen Fall mit Spießchen zusammengesteckt werden, da die Patienten diese unter Umständen nicht erkennen und versuchen, diese zu essen.
- Das Essen sollte gut sichtbar platziert werden.
- Die Fingerfoodstücke sollten sich vom Teller und der Umgebung farblich gut abheben, damit die Patienten das Essen auch erkennen können.
- Nicht nur die Zwischenmahlzeiten, sondern alle Mahlzeiten können durch Fingerfood ersetzt werden.
- Fingerfood für alte Menschen kann in kleinen Portionen auf Tellern, in Gläsern oder kleinen Schälchen, aber auch auf Portionslöffeln angerichtet werden. Die Portionen sollten gut zum Greifen sein.
- Hochkalorische Suppen können auch als Getränk angeboten werden.

Fingerfood und Demenz

Auch hier kann man der Phantasie freien Lauf lassen, um das Fingerfood für Senioren so zu platzieren, dass sie gerne zugreifen.

- Personen, die noch am Tisch essen aber Probleme mit dem Besteck haben, kann das Fingerfood zu den Mahlzeiten auf einem Teller serviert werden.
- Für Personen, die am Tisch bei den Mahlzeiten nicht genügend Nahrung zu sich nehmen und sehr viel laufen, kann das Essen während dem Laufen angeboten werden (Eat-by-Walking).
- Oder über sogenannte Imbiss-Stationen. In der Wohnung werden an gut erreichbaren Stellen (Sideboard, Stehtisch, Tisch, Regal usw.) Teller mit kleinen Fingerfood-Häppchen aufgestellt.

Essen und Trinken bei Demenz: Natürlich darf das Augenmerk nicht nur auf das Essen gelenkt werden. Auch das Trinken muss überwacht werden, denn Dehydrierung ist ebenfalls ein Problem bei älteren Menschen und auch bei Menschen mit Demenz.

<https://www.pflege-durch-angehoerige.de/demenz-verstehen-teil-6-fingerfood-die-ernaehrungs-alternative-bei-demenz/>

					
Cupcakes	Kartoffelpuffer	gefüllte Eier	Blätterteig/ Schinkenkipferl	Ziegenkäserollen mit Chilisauce	Pommes aus dem Ofen

Umgang mit Fetten

Vorwiegend kaltgepresste Pflanzenöle

- Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distel öl verwenden.

Butter oder nicht gehärtete Pflanzenmargarine als Streichfett oder zum Zubereiten von Speisen verwenden.

Selten

- scharf gebratene Speisen (wie Fleisch), da diese schwer verdaulich sind, auf verstecktes Fett in Speisen und Gebäck achten.

Kohlenhydrate

sind in allen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, v. a. in

- Getreide und Getreideprodukten,
- Kartoffeln, Gemüse und Obst,
- aber auch in Form von Zucker in Süßigkeiten, Getränken, Kuchen und Gebäck.

Besonders wertvoll sind Vollkornprodukte (reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen).

Zu bevorzugen ...

- Brot und Nudeln aus Vollkornmehl sowie Vollkornreis und Frühstücksmahlzeiten aus Vollkornflocken mit Milch oder Joghurt/Früchten.

Bei Empfindlichkeit gegenüber Vollkornprodukten: Vollkornbreie, Hirsespeisen, Knäckebrötchen.

Mit Zucker (auch Honig) und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln, Speisen und Getränken sparsam umgehen.

Bei Appetit auf Kuchen:

- Hefekuchen, oder Obstkuchen.
- Bananen und Trockenfrüchte eignen sich gut, den Appetit auf süßes zu stillen.

Vitamine & Mineralstoffe

sind lebensnotwendig und an zahlreichen Körperfunktionen beteiligt. Ein Mangel äußert sich u. a. in erhöhter Infektanfälligkeit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

Vitamine/ Mineralstoffe	Vorkommen	Verzehrempfehlung pro Tag
B ₁	Haferflocken, Schweinefleisch, Hefeflocken, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte	vier bis fünf Scheiben Vollkornbrot oder drei mittelgroße Kartoffeln oder 75 g Reis / Nudeln (Rohgewicht)
B ₂	Kartoffeln, Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Milch- und Milchprodukte,	wie unter Vitamin B ₁ aufgeführt und 200 g Gemüse
B ₆	Vollkornbrot, Walnüsse, Gemüse, Fisch, Kartoffeln	wie unter B ₁ und B ₂
B ₁₂	Kalbsleber, Makrele, Hering, Lachs, Rindfleisch,	
C	in allen Obst- und Gemüsesorten, besonders Zitrusfrüchte, schwarze Johannisbeeren, Kiwi, Kartoffeln, Petersilie, Paprika	150 g Obst und 200 g Gemüse, Salate
D	Milch, Käse, Fisch	1/4 l Milch und zwei dünne Scheiben Käse
Calcium	Milch- und Milchprodukte, Brokkoli, Sesam	1/4 l Milch oder Joghurt und zwei dünne Scheiben Käse
Kalium	Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse, v. a. Bananen, Kartoffeln, Trockenfrüchte	200 g Gemüse und 150 g Obst
Jod	Seefisch, Milch- und Milchprodukte, Jodsalz	Jodsalz verwenden, ein- bis zweimal wöchentlich Seefisch essen
Eisen	Vollkornprodukte, Fleisch, Gemüse, Hülsenfrüchte	vier Scheiben Vollkornbrot, zwei Scheiben gekochter Schinken oder Putenbrust

Quelle: Barmer Ersatzkasse: "Bewusst essen und gesund älter werden"

Vitamine und Mineralstoffe sind in allen vollwertigen Lebensmitteln enthalten, vor allem in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. U.a. Tabelle gibt einen Überblick über Vitamine bzw. Mineralstoffe, die bei älteren Menschen häufig zu kurz kommen.



Erhöhte Blutfettwerte

(Cholesterin, Triglyzeride)

HDL (High Density Lipoprotein) ist im Gegensatz zum schädlichen LDL (lass das lieber) nützlich.

Es nimmt überschüssiges Cholesterin aus Körperzellen und Blut auf und bringt es zur Leber zurück.

HDL kann an den Gefäßwänden gebundenes Cholesterin herauslösen. Es vermeidet Gefäßverkalkung.

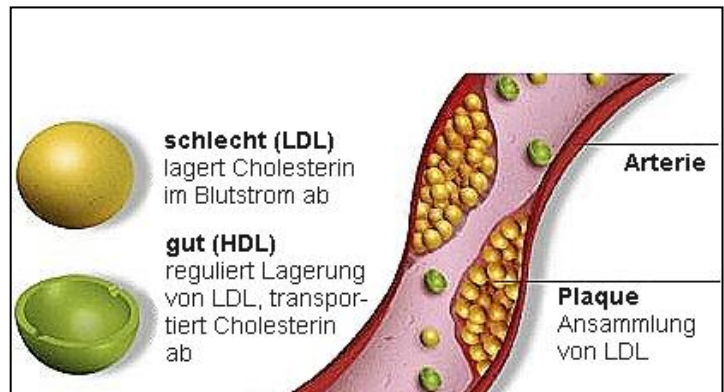


Abb.: LDL und HDL

LDL (Low Density Lipoprotein) bringt Cholesterin verschiedenen Organen des Körpers, wo es, in die Zellen eingeschleust wird.

Wenn das Cholesterinangebot grösser ist als die Aufnahmekapazität der Zelle, wird LDL in den Gefäßwänden abgelagert.

- Im Laufe der Zeit wird Gefäß enger, es kommt zur Arterienverkalkung (= Arteriosklerose) = Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- LDL-Cholesterinkonzentration im Blut soll niedrig sein.

Die tägliche Cholesterinzufuhr mit der Nahrung sollte maximal 300 mg betragen.

Der Speiseplan sollte daher insgesamt weniger fettreiche Lebensmittel und mehr pflanzliche zugunsten tierischer Lebensmittel enthalten.

Anstelle der eingesparten Fette können die Kalorien über (Vollkorn)Brot, Nudeln, Reis, Haferflocken, Gemüse, Salate, Obst, Hülsenfrüchte sowie Kartoffeln aufgenommen werden.

Diese pflanzlichen Lebensmittel sind fettarm und cholesterinfrei. Gemüse und Obst haben cholesterinsenkende, Anti oxidative und antientzündliche Wirkungen.

Cholesteringehalt von Nahrungsmitteln mg / 100 g	
Hirn	3000
Eigelb	1400
Vollei	470
Leber / Niere	350
Butter	280
Herz / Zunge	140
Wurst	100
Sahne	100
Käse vollfett	100
Rindfleisch	90
Schweinefleisch	90
Geflügel	70
Hammelfleisch	65
Hering	60
Forelle	50
Käse 20-40 % Fett	20-50
Milch	12
Margarine / Pflanzenöl	0

Grundzüge der angewandten Ernährungslehre und Diät/ Gruppenarbeiten

Gruppe 1:

Erstellen Sie einen Speiseplan für einen Tag für einen Klienten mit erhöhtem Cholesterin

Gruppe 2:

Erstellen Sie einen Speiseplan für einen Tag für einen Klienten nach einer Diarrhoe mit leichter Schonkost

Gruppe 3:

Erstellen Sie einen Speiseplan für einen Tag für einen Klienten mit einer Diarrhoe

Gruppe 4:

Klient Huber hat Geburtstag (80 Jahre). Seine Frau bittet Sie dass sie ihm einen Geschenkkorb besorgen. Sie wissen dass der Klient unter Obstipation leidet.
Was geben sie in den Geschenkkorb?

Bezugsmöglichkeiten von Menüs

Das Rote Kreuz liefert Ihnen Essen frei Haus und à la Carte: Lassen Sie sich von unseren gesunden Menüs verwöhnen.



https://www.rotekreuz.at/wien/pflege-betreuung/der-speisenzusteller/?qclid=EA1aIQobChMI2pzV6qbF4qIVB-N3Ch0ZTwODEAAYASAAEgJSQ_D_BwE

Geschmack von früher, Ernährungs-Kompetenz von heute



<https://www.gourmet.at/unser-angebot/essen-auf-raedern/>

Essen auf Rädern

Wenn Einkaufen und Kochen zu beschwerlich werden, liefert „Essen auf Rädern“ fertig zubereitete Mahlzeiten nach Hause. Die von Ihnen ausgewählten Menüs werden kalt geliefert. Sie können sie einfach in der Mikrowelle oder im Wasserbad aufwärmen.

Die Zustellung erfolgt nach Wunsch

- einmal pro Woche für fünf oder sieben Tage (Wochenpaket),
- täglich oder wahlweise an einzelnen Tagen (Tagespaket).

<https://www.fsw.at/p/essen-auf-raedern-behinderung>



Ernährung bei Unverträglichkeit von Lebensmitteln



Morgens eine Tasse Kaffee mit Milch, dazu Vollkornbrot mit Käse oder Marmelade und vielleicht noch ein Ei. Ein typisches Frühstück. Doch es gibt immer mehr Menschen, die genau das nicht vertragen. Übelkeit, Bauchkrämpfe oder Herzrasen sind die Folge. Lebensmittel-Unverträglichkeit heißt das Leiden, das durch ganz unterschiedliche Nahrungsmittel ausgelöst werden kann.

- Unverträglichkeiten und Allergien haben unterschiedliche Ursachen.
- Zöliakie: Betroffene vertragen keine Gluten haltigen Lebensmittel.
- Natürliche und chemische Auslöser von Unverträglichkeiten
- Ein Ernährungstagebuch kann Aufschluss über die Art geben.

Unverträglichkeit oder Allergie?

Darm rumort, da denken viele sofort an eine Allergie. Doch diese Diagnose stimmt nicht immer, denn oft ist das Immunsystem gar nicht für die Beschwerden verantwortlich.

In diesem Fall spricht man von einer Lebensmittel-Unverträglichkeit, beziehungsweise einer Lebensmittel-Intoleranz. Weil die Symptome ähnlich sein können, werden Unverträglichkeiten oft mit Allergien verwechselt.

Bei einer Allergie antwortet der Körper mit einer immunologischen Reaktion auf bestimmte Stoffe, auch Allergene genannt. Sie werden als "Eindringlinge" erkannt und bekämpft.

Häufig liegen zusätzlich Symptome anderer allergischer Erkrankungen wie Asthma, Neurodermitis, allergischer Schnupfen oder eine allergische Bindehautentzündung vor.

Bei einer Lebensmittel-Unverträglichkeit hingegen ist es möglich, dass bei kleinen Mengen des Nahrungsmittels noch keine Beschwerden auftreten. Im Gegensatz zu Intoleranzen werden Allergien im Laufe des Lebens eher schlimmer und können in Einzelfällen sogar tödlich enden.

Intoleranzen sind in der Regel darauf zurückzuführen, dass im Körper ein bestimmtes Enzym fehlt, beziehungsweise in zu geringer Menge vorhanden ist, z.B.

Laktose-Intoleranz.



Bei dieser Ihnen fehlt das Enzym Laktase, das für die Aufspaltung von Milchzucker verantwortlich ist. Da der Milchzucker unverdaut bleibt, wird er nicht vom Organismus aufgenommen, sondern bleibt im Darm.

Die Folgen können unter anderem Blähungen, Durchfall und Krämpfe sein. Wer unter Laktose-Intoleranz leidet, sollte Lebensmittel meiden, die Milchzucker enthalten, wie zum Beispiel Milch, Käse, Joghurt oder Quark.

Milch macht munter, das gilt leider nicht für jeden

Getreideunverträglichkeit



Eine weitere Unverträglichkeit ist die sogenannte Zöliakie oder Sprue. und dieselbe Erkrankung. Tritt sie im Kindesalter auf, wird sie Zöliakie genannt, kommen die Beschwerden erst im Erwachsenenalter, heißt sie Sprue.

Auslöser dieser Unverträglichkeit ist das Klebereiweiß Gluten, das in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Gerste und Hafer vorkommt. Bei den Betroffenen wird durch das Gluten die Oberfläche des Dünndarms zerstört.

Die Darmschleimhaut wird dadurch immer flacher, die Zotten werden nach und nach abgebaut.

Das führt dazu, dass nicht mehr genug Nahrungsbestandteile vom Körper aufgenommen werden können. Die Folge sind Mangelerscheinungen. Zöliakie/Sprue ist nicht mit Medikamenten behandelbar. Den Betroffenen bleibt nichts anderes übrig, als die Getreidesorten wegzulassen, die Gluten enthalten.

Menschen, die an Zöliakie erkrankt sind, vertragen bestimmte Getreidesorten nicht

Wer genau wissen möchte, ob er von dieser Intoleranz betroffen ist, kommt um eine Biopsie der Dünndarmschleimhaut nicht herum. Die Gewebeentnahme ist in der Regel mit einer Antikörperbestimmung verbunden.

Es gibt noch weitere Unverträglichkeiten, die auf Störungen des Stoffwechsels zurückzuführen sind. Dazu gehören unter anderem die Unverträglichkeit von Fruchtzucker (Fructose) und Fett. Diese Intoleranzen treten allerdings nicht sehr häufig auf.

Koffein, Histamin und Co Kaffee und Cola enthalten unter anderem Koffein. Was der eine als anregend empfindet, kann bei dem anderen Kopfschmerzen, Herzrasen oder Schlafstörungen verursachen – selbst wenn es nur in kleinen Mengen konsumiert wird.

Kopfschmerzen können aber durch die Unverträglichkeit von Histamin ausgelöst werden. Dieser Stoff kommt zum Beispiel als Gewbehormon im menschlichen Körper vor und steuert viele Körperfunktionen.

Besonders viel Histamin steckt in eiweißreicher, leicht verderblicher Nahrung wie Fisch. Aber auch Wein, Sauerkraut und Edelpilzkäse. Außerdem gibt es eine Reihe von Lebensmitteln, die das vorhandene Histamin im Körper freisetzen, wie zum Beispiel Zitrusfrüchte, Erdbeeren und Tomaten.



Erdbeeren setzen Histamin im Körper frei

Auch Pestizide, mit denen Obst und Gemüse oft behandelt werden und Antibiotika in Fleisch und Fisch können Unverträglichkeiten und Allergien auslösen. Auch Konservierungsmittel lösen bei einigen Menschen schon in kleinen Mengen Unwohlsein oder Kopfschmerzen aus.

Auf der Suche nach den Auslösern

Wenn die Beschwerden immer wieder nach dem Verzehr gewisser Lebensmittel auftreten, ist es wahrscheinlich, dass entweder eine Allergie oder eine Unverträglichkeit vorliegt.

In so einem Fall sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Auch ein Ernährungstagebuch (was wird zu welcher Uhrzeit gegessen und wie reagiert der Körper darauf) kann helfen Lebensmittel die Probleme bereiten zu identifizieren!

Bei Selbstgekochem sollten die gesamten Zutaten aufgeschrieben werden, einschließlich der verwendeten Gewürze.

Manchmal hilft allerdings auch ein genau geführtes Tagebuch nicht. Dann kann es sinnvoll sein, nur noch ganz bestimmte Lebensmittel zu essen und die Palette dann nach und nach zu erweitern (Eliminationsdiät.)

Auf einem derartigen Basisspeiseplan können zum Beispiel Reis, Kartoffeln, Geflügel und ein bestimmtes Gemüse stehen. Lösen diese Speisen keine Beschwerden aus, werden immer neue hinzugefügt.

Wer unter einer Lebensmittel-Intoleranz leidet, sollte zunächst auf das entsprechende Nahrungsmittel verzichten. Aber auch der Speiseplan eines Menschen, der unter Lebensmittel-

Unverträglichkeit leidet, kann abwechslungsreich sein, denn mittlerweile gibt es für viele Intoleranzen Alternativprodukte.



Durch einen Bluttest können Allergien entdeckt werden

https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/unvertraeglichkeit_von_lebensmitteln/index.html

Ernährung bei Adipositas

Die wichtigsten Empfehlungen zusammengefasst:

Vollkornprodukte bilden die Basis einer vollwertigen Ernährung. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen machen Vollkornprodukte so wertvoll. Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile die gut satt machen, lange satt halten, die Darmtätigkeit anregen und für einen regelmäßigen Stuhlgang führen.



- Viele Ballaststoffe enthalten auch Gemüse und Obst.
- Zwei bis drei Fleischportionen mit 125 g Rohgewicht und 150 g Wurst pro Woche Probieren Sie doch mal vegetarische Hauptgerichte.
- Ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche.
- Sparen Sie mit Fetten.
- Olivenöl ist ideal für Salate.
- Versuchen Sie wenig zu naschen und auf Alkohol ganz zu verzichten.
- Trinken Sie mindestens 2 l Flüssigkeit pro Tag.

Ernährungstabelle bei Adipositas

		
Brot und Getreide, Beilagen	in Maßen: Vollkornbrot, Vollkornknäkebrot, Müsli, Haferflocken, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissants; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommesfrites, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte
Süßes und Knabberkram)		Süßigkeiten, süßes Backwerk, gesüßte Milchprodukte, Eiscreme; Chips, Flips, Kräcker
Obst (1-2 kleine Handvoll/Tag)	Zuckerarme Obstsorten wie Äpfel, Aprikosen, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruits, Beerenobst, Sauerkirschen, Kiwis, Nektarinen, Papayas, Orangen, Pfirsiche, Wassermelone, Zwetschgen	in Maßen: Bananen, Kakis (Sharon), Weintrauben, Kirschen, Ananas, Mangos, Honigmelone und Birnen; ungeeignet: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
3 große Handvoll/Tag)	alle (außer s. rechts)	Mais, Süßkartoffeln
Fette und Öle (ca. 2 EL/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl; in Maßen: Butter	Schweine- und Gäneschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Sonnenblumenöl, Distel öl
Getränke, ca. 2 L /Tag	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao und
Fisch und Meeresfrüchte	Aal, Flusskrebs, Forellen, Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Fisch in Mayonnaise oder Sahne, Kabeljau, Karpfen, Lachs

...und hier noch ein paar wichtige Begriffe für Sie erklärt:

„light“- Produkte

sind lebensmittelrechtlich kein definierter und geschützter Begriff. Der Hinweis „light“ oder „leicht“ ist vieldeutig und unspezifisch. Light- Produkte können, müssen aber nicht kalorienärmer als herkömmlich vergleichbare Lebensmittel sein.



„Diät“- Produkte

haben nicht unbedingt weniger Fett und Kalorien als herkömmliche Produkte. Hier ist nur der Zucker ersetzt bzw. reduziert, nicht aber der Fettgehalt.



Körperliche Aktivität

Körperliche Bewegung ist zur Gewichtsabnahme genauso wichtig wie die Ernährungsumstellung. Den besten Effekt bringen Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Walken, Joggen oder Wandern. Nach entsprechendem konditionellem Aufbau sind dreimal wöchentlich dreißig Minuten optimal.

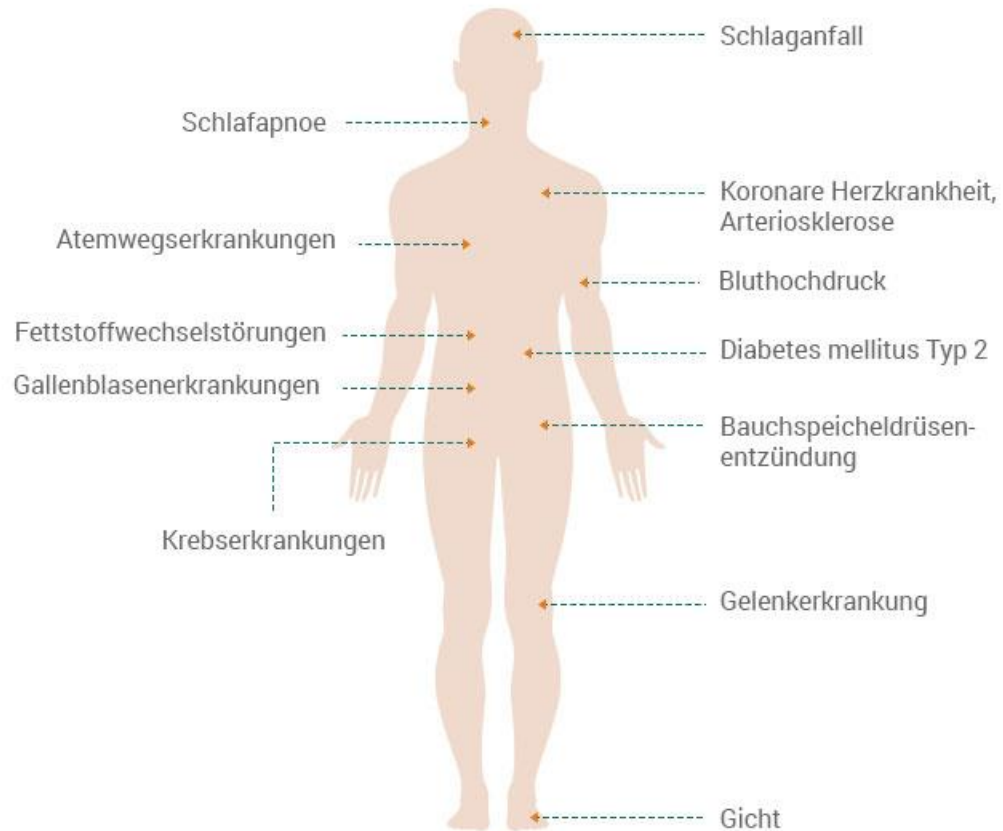


Quelle

https://www.google.at/search?q=seniorengymnastik&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi3ypf72IDnAhWkQEEAHdUwD6gQ_AUoAXoECA8QAw&biw=1920&bih=937#imgsrc=DDuq3T_JX5DHvM:



Folgeerkrankungen von Adipositas



Diabetes mellitus

Diabetes (griechischen) = durchfließen

Mellitus (lateinisch) = honigsüß

Diabetes ist eine Störung des Kohlehydrat - Fett und Eiweißstoffwechsels

Ursachen:

Absoluter oder relativer Insulinmangel

Insulin ist das Hormon der

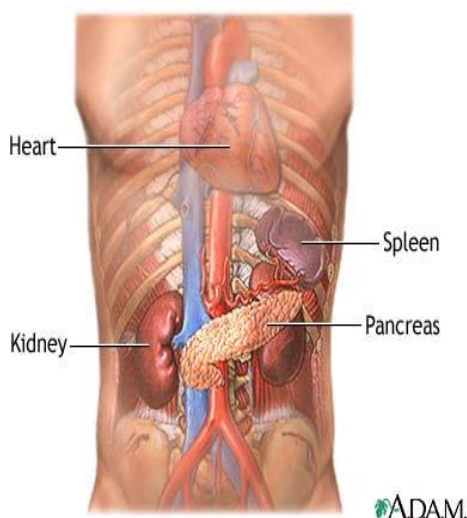
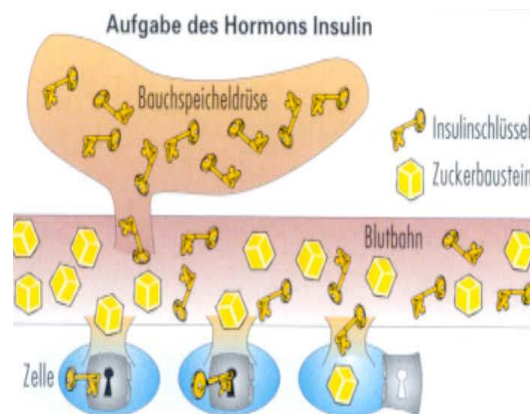
- Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und
- senkt den Blutzucker (BZ).

Fehlt Insulin oder kann es nicht genügend aufgenommen werden:

- steigt der BZ.

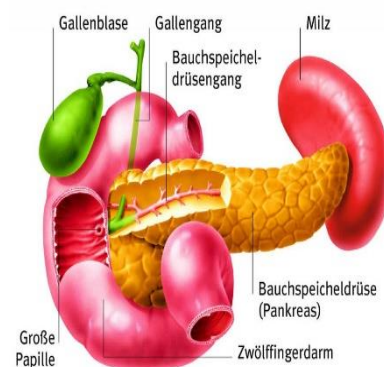
Blutzuckernormalwerte:

- Nüchtern: 60mg% bis 120mg%
- Nach einer Mahlzeit: bis 140mg%



Symptome von Diabetes Mellitus:

- Hohe BZ Werte
- Durst
- Polyurie
- Juckreiz, Hautveränderungen
- Ungewollter Gewichtsverlust
- Sehstörungen
- Schlechte Wundheilung





Diabetes Typ 1 (Juveniler Diabetes)

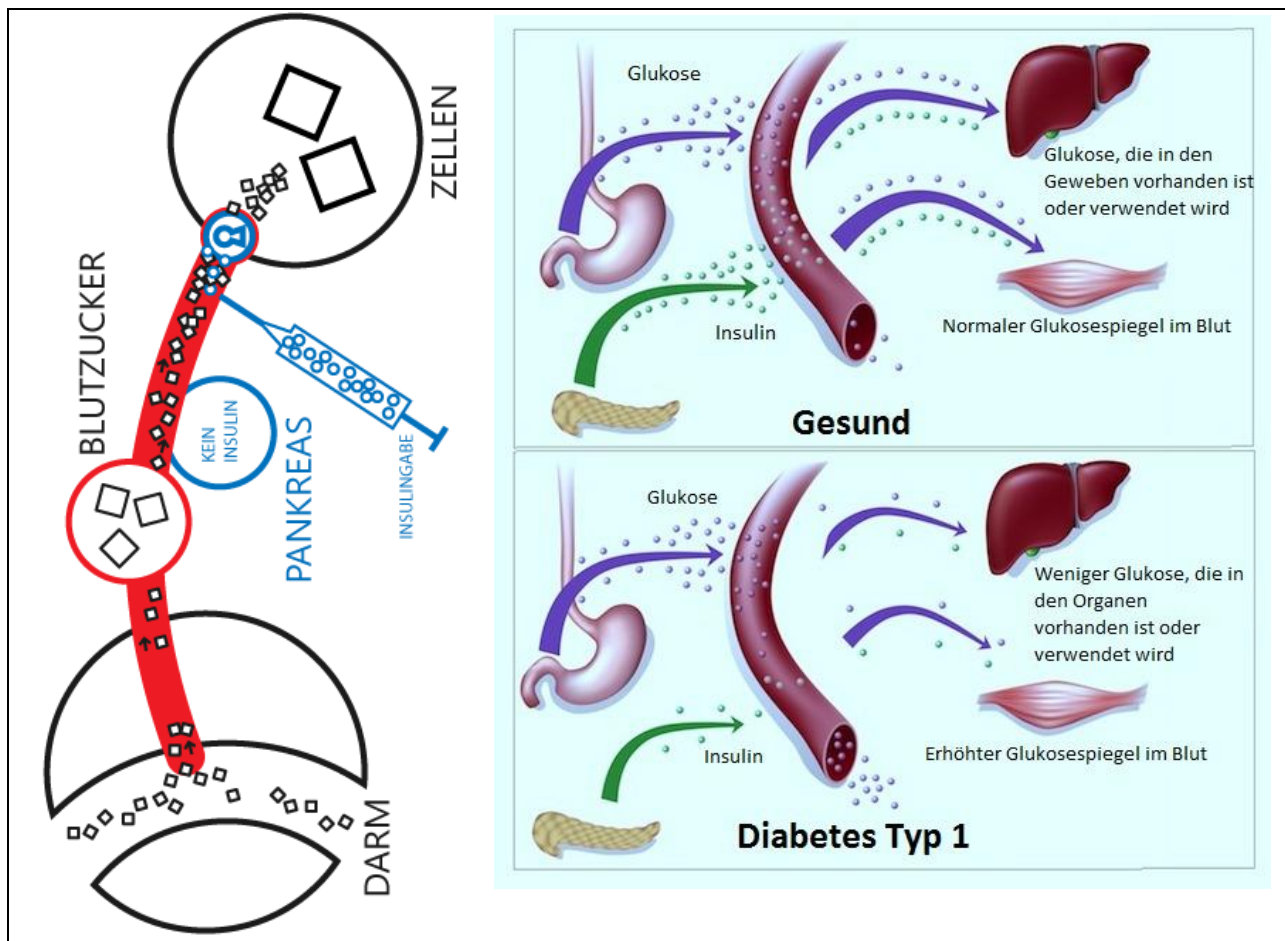
Symptome:

- absoluter Insulinmangel
- lebenslange Insulinpflicht
- plötzlicher Beginn
- auftreten hauptsächlich bis zum 25. Lebensjahr
- Gewichtsverlust, Durst, Polyurie
- schlanke Menschen

Therapie:

- Insulin
- Selbstkontrolle der BZ Werte
- Diät
- Sport
- Schulung

Type 1 Diabetes



https://www.google.at/search?q=diabetes+typ1&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj6_sKk2oDnAhVvUBUIHePFAgMQ_AUoAnoECA8QBA&biw=1920&bih=937#imgrc=0Ql8cD2nTfmcLM:

https://www.google.at/search?q=diabetes+typ1&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj6_sKk2oDnAhVvUBUIHePFAgMQ_AUoAnoECA8QBA&biw=1920&bih=937#imgrc=YwXRsgCODNS_1M:

Diabetes Typ 2 (beim Erwachsenen und „Altersdiabetes“)

Symptome:

- Zumeist relativer Insulinmangel
- Insulinresistenz
- *Schleichender Verlauf*
- Mittleres bis höheres Alter
- Juckreiz, Polyurie, Durst
- Übergewichtige Diabetiker werden meistens diätetisch behandelt
- 20% sind normalgewichtig = Typ 2a
- 80% sind adipös = Typ 2b

Therapie:

- Energie- und nährstoffangepasstes Essen („Diabetesgerecht“)
- Reduktionskost
- Bewegung
- Orale Antidiabetika
- Insulinresistenz verschwindet meist mit Gewichtsreduktion



Eine Broteinheit (BE) = 12g Kohlenhydrate = Berechnungseinheit für Kohlenhydrate

- BE sind ein praktischer Schätzwert für den Alltag. BE werden nur mehr insulinpflichtigen Diabetikern empfohlen.
- Broteinheiten spielen vor allem bei der Ernährung von Typ-1-Diabetikern bzw. für insulinpflichtige Diabetiker eine wichtige Rolle.

Typ-1-Diabetiker befolgen in der Regel einen auf sie persönlich zugeschnittenen Ernährungsplan, der unter anderem vorsieht, wie viele Broteinheiten sie am Tag zu sich nehmen dürfen.



1 BE der wichtigsten Lebensmittel	
Brot = ~1/2 Scheibe	Toastbrot = ~1 Scheibe
Mürbes Kipferl = 1/2 Stück	Semmel = 1/2 Stück
Mehl = 15g	Reis gekocht = 2 El
Semmelknödel = 50g	Teigwaren gekocht = 50g
Kartoffeln = 1 mittelgroße	Banane = ½
Kartoffelpüree = 2 El	Apfel/Birne = 1kleines Stück
Milch, Sauermilch, Kefir = 250ml	Schokolade= 20g

Diabetesgerechte Kost

Unterscheidet sich nicht wesentlich von den Grundsätzen gesunder Ernährung (siehe Nahrungspyramide).

Empfohlen werden:

- 5-6 kleinere Mahlzeiten um starke BZ –Schwankungen zu vermeiden.

Nahrungsmittel mit keinem oder geringen Kohlehydratanteil:

- Gemüse , Salate, Pilze, Hülsenfrüchte.

In kleinen Mengen:

- mageres Fleisch, Fisch, klare Suppen mit Gemüse, Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe

Einschränken:

- Rasch resorbierbare Kohlehydrate einschränken oder vermeiden (welche? s. Kohlehydrate)

Zuckerersatzstoffe (Süßstoffe) = Saccharin, Cyclamat,

Eigenschaften:

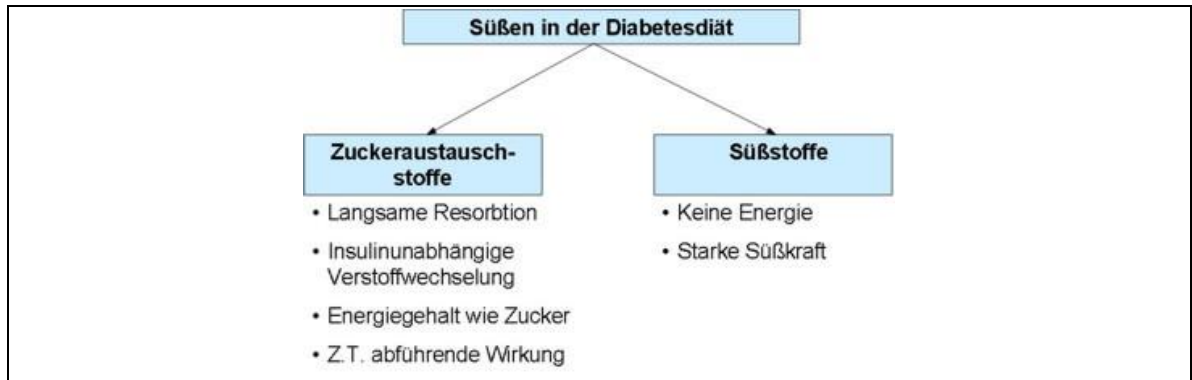
- Süßer als Saccharose
- Keine Kalorien
- Metallischer Geschmack
- Kein BZ – Anstieg
- Flüssig, Tabletten, Streusüßen



Zuckerersatzstoffe



Zuckeraustauschstoffe



https://www.google.at/search?q=zuckerersatzstoffe&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjWzo2t3YDnAhWkUhUIHe6wBTYQ_AUoAXoECA0QAw&biw=1920&bih=937#imgdii=ASElpGfx7FyDKM:&imgsrc=xIQZ952BWwUa9M: