



Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences

Genussvoll essen – bedarfsgerecht ernähren

EPIpark Zürich, 20. September 2013

Das dritte Drittel - Eine Tagung zur Pflege und Betreuung von
Menschen mit einer Behinderung im Alter

Gabriela Fontana

**Dipl. Ernährungsberaterin HF, Studienleiterin Ernährung und
Diätetik, BFH**

► Fachbereich Gesundheit, Abteilung Weiterbildung und Dienstleistungen

Fehlernährung - Mangelernährung

Genussvoll essen – bedarfsgerecht ernähren:

- ▶ Ziel:
 - ▶ Sensibilisierung auf das Thema Ernährung

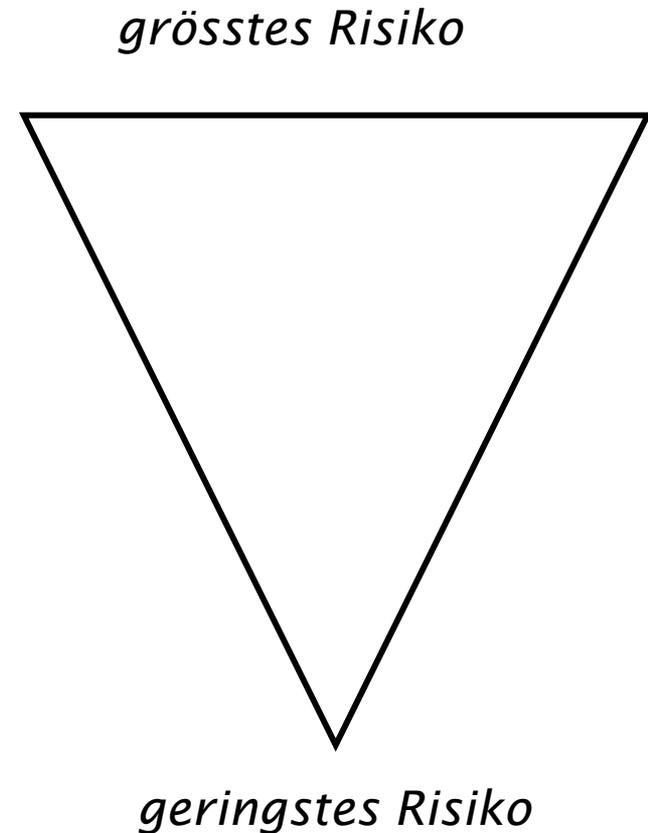
Genussvoll essen – bedarfsgerecht ernähren

Risiken bei Tisch

Risiken bei Tisch

Gesundheitsgefahren bei Tisch:

1. Fehlernährung
(Über- oder Unterernährung)
2. Hygienisches Risiko
3. Natürliche Giftstoffe
4. Rückstände von Behandlungsmitteln und Verunreinigungen
5. Zusatzstoffe
(E-Nummern)



Genussvoll essen – bedarfsgerecht ernähren

Fehlernährung

Fehlernährung

- ▶ Von **Fehlernährung** spricht man, wenn die Bestandteile der Nahrung so zusammengesetzt sind, dass es auf Dauer zu einer Abweichung von einem definierten Sollwert kommt
- ▶ Überernährung
- ▶ Mangelernährung

Fehlernährung - Überernährung

- ▶ **Überernährung** als Fehlernährung, die zu einer positiven Energiebilanz oder zu einer Erhöhung des Körpergewichts oder Übergewicht führt

Fehlernährung - Mangelernährung

- ▶ **Mangelernährung** (=malnutrition) als Fehlernährung aufgrund von Mängeln einzelner oder aller lebensnotwendigen Nahrungsbestandteile oder die Ernährung nicht den körperlichen Bedürfnissen entsprechend der Aktivität und Entwicklung des Organismus entspricht, beispielsweise Mangel an Protein, Vitaminen oder gewisser Mineralstoffen und Spurenelementen.

Fehlernährung - Mangelernährung

Mangelernährung in der Schweiz:

- ▶ 5-10% der zu Hause lebenden betagten Personen
- ▶ 30-60% der in Institutionen lebenden Personen
- ▶ 25-35% jener Personen, die in einem Behandlungs- oder Rehabilitationszentrum sind

[AVDEMS, Lausanne, 2005]

Fehlernährung - Mangelernährung

Ursachen der Mangelernährung:

- ▶ Krankheiten und Medikamente
- ▶ Veränderungen im Alter
- ▶ Körperliche Einschränkungen
- ▶ Psychosoziales
- ▶ Ess- und Trinkverhalten

Fehlernährung - Mangelernährung

Mangelernährung beheben – bedarfsgerecht ernähren:

- ▶ Ziele
 - ▶ Mangelernährung beheben
 - ▶ Bedarfsgerechte Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr gewährleisten
- ▶ Erreichung der Ziele nur möglich im interdisziplinären Setting

Fehlernährung - Mangelernährung

Mangelernährung beheben – bedarfsgerecht ernähren:

- ▶ **ABER:**
 - ▶ **Betroffene und/oder Angehörige müssen in die Planung mit einbezogen werden**

Mangelernährung beheben – bedarfsgerecht ernähren –
GENUSSVOLL ESSEN:

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.