

Inhaltsverzeichnis

1	Physiologische Veränderungen	1
1.1	Alter und Altersphasen	2
1.2	Körperzusammensetzung	3
1.2.1	Wassergehalt	5
1.2.2	Muskulatur	5
1.2.3	Knochen	8
1.3	Gehirn, Nervensystem und Hormone	9
1.3.1	Mögliche Veränderung der Neurotransmitter	11
1.3.2	Hormone	11
1.4	Sinnesorgane	13
1.4.1	Sehen	13
1.4.2	Hören	14
1.4.3	Riechen	15
1.4.4	Schmecken	15
1.4.5	Tasten und Fühlen	16
1.4.6	Körperwahrnehmung, Tiefensensibilität und Gleichgewicht	17
1.5	Verdauungsorgane	19
1.5.1	Mund und Speiseröhre	19
1.5.2	Magen-Darm-Trakt	20
1.5.3	Leber, Nieren und Harnsystem	22
	Literatur	26
2	Veränderter Ernährungsstatus	29
2.1	Anthropometrische Messungen	30
2.1.1	Körpergewicht	30
2.1.2	Körpergröße	31
2.1.3	Body-Mass-Index (BMI)	31
2.2	Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr	33
2.2.1	Energiebedarf	34
2.2.2	Makronährstoffe	34
2.2.3	Mikronährstoffe	36
2.3	Ernährungsstatus	38
2.3.1	Versorgung mit ausgewählten Mikronährstoffen	38
2.3.2	Mangelernährung und ungewollter Gewichtsverlust	41
2.3.3	Screening-Tests	45
2.4	Nährstoffzufuhr ohne Lebensmittel	45
2.4.1	Nahrungsergänzungsmittel	45
2.4.2	Trinknahrung	46
2.4.3	PEG-Sonde und parenterale Ernährung	47
2.5	Arbeitsmaterialien	49
	Literatur	52

3	Psychosoziale Veränderungen	53
3.1	Kognitive Leistung	54
3.1.1	Denken und Problemlösen	54
3.1.2	Gedächtnis und Lernen	57
3.1.3	Demenz	58
3.2	Persönlichkeit	61
3.3	Wahrnehmung und Gefühle	63
3.3.1	Wahrnehmung	63
3.3.2	Gefühle	64
3.3.3	Abwehrmechanismen als Schutz vor Gefühlen	67
3.3.4	Psychosoziale Veränderungen durch Isolationsmaßnahmen	70
	Literatur	71
4	Ernährung – aktiv anpassen	73
4.1	Lebensmittelbasierte Empfehlungen	75
4.1.1	Getränke	76
4.1.2	Lebensmittel	77
4.1.3	Würzen	81
4.1.4	IdR statt FdH	81
4.1.5	Nahrungszufuhr dokumentieren	82
4.2	Umgang mit Genussmitteln	83
4.2.1	Kaffee	84
4.2.2	Alkohol	85
4.2.3	Süßigkeiten	87
4.3	Trinken – Kauen – Schlucken	89
4.3.1	Flüssigkeitsmenge erhöhen	89
4.3.2	Appetit anregen	92
4.3.3	Hilfe für mehr Selbstständigkeit	94
4.4	Verdauungsstörungen	96
4.4.1	Leichte Vollkost	96
4.4.2	Völlegefühl	97
4.4.3	Blähungen	97
4.4.4	Verstopfung	99
4.4.5	Durchfall	101
4.4.6	Stuhlinkontinenz	103
4.5	Ernährung in sehr hohem Alter	104
4.5.1	Aktionsradius Bett	105
4.5.2	Ernährung am Lebensende	106
4.5.3	Ablehnen von Nahrung und Flüssigkeit	106
4.6	Essgenuss im Alter – Ernährungsgeragogik unterstützt	107
4.6.1	Das B.A.U.M.-Prinzip als Methode der Ernährungsgeragogik	107
4.6.2	Selbstlernkurs zum Essgenuss im Alter – Ernährungsgeragogik unterstützt	108
4.7	Arbeitsmaterialien	109
	Literatur	120

5	Bewegung – jede ist besser als keine	121
5.1	Bewegung für längere Selbstständigkeit	123
5.2	Motorische Grundeigenschaften	124
5.2.1	Ausdauer	124
5.2.2	Kraft	125
5.2.3	Gleichgewicht und Koordination	125
5.2.4	Beweglichkeit	126
5.2.5	Feinmotorik	126
5.3	Übungsplan zur regelmäßigen Bewegung	127
5.3.1	Übungen für das Aufwärmen	128
5.3.2	Gleichgewichtsübungen	128
5.3.3	Kräftigungsübungen	129
5.4	Übungen für Tätigkeiten rund um die Ernährung	130
5.4.1	Kräftigung der Muskulatur für das Kauen	130
5.4.2	Training für das selbstständige Essen und Trinken	130
5.4.3	Übungen zur besseren Darmmotilität	133
5.4.4	Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur	134
5.4.5	Training der Fuß- und Zehenmotorik	135
5.5	Motivation zu Bewegung im Alltag	137
5.6	Arbeitsmaterialien	138
	Literatur	140
6	Psyche – motivieren und begleiten	141
6.1	Umgang mit Veränderungen	142
6.2	Psychosoziale Aspekte	144
6.2.1	Tagesrhythmus	144
6.2.2	Esskultur	145
6.2.3	Soziales Umfeld	147
6.3	Gedächtnistraining auf Basis von Ernährungsthemen	148
6.3.1	Rätsel mit Ernährungsthemen	148
6.3.2	Anregung der Sinne	149
6.3.3	Spiele in der Gruppe	151
6.4	Motivation und Kommunikationsstrategien	151
6.4.1	Verhaltensstupser	151
6.4.2	Botschaften an die zu betreuenden Personen	152
6.5	Arbeitsmaterialien	155
	Literatur	158
7	Angebot und Zubereitung von Speisen	159
7.1	Verpflegung in Institutionen	161
7.1.1	Gemeinschaftsgastronomie	162
7.1.2	Wohnbereichsküchen	163
7.1.3	Selbstständiges Kochen	164
7.2	Verköstigen im Haushalt	164
7.2.1	Hilfsdienste im eigenen Haushalt beanspruchen	165

7.3	Lebensmittelauswahl	166
7.3.1	Einflüsse	166
7.3.2	Einkauf	167
7.4	Mahlzeiten zusammenstellen	168
7.4.1	Portionsgrößen	168
7.4.2	Grundkomponenten einer Mahlzeit	170
7.5	Hygiene	172
7.5.1	Küchenhygiene im Haushalt	172
7.5.2	Hygiene in der Gemeinschaftsverpflegung	173
7.6	Arbeitstechniken	174
7.6.1	Säubern und Zerkleinern	174
7.6.2	Garmethoden	176
7.7	Möglichkeiten der Konsistenzadaptierung	179
7.7.1	Konsistenz von Getränken und Suppen	179
7.7.2	Stufen der Konsistenzadaptierung von Speisen	180
7.7.3	Internationale Standards zur Konsistenzadaptierung	181
7.8	Anrichten und Servieren	184
7.8.1	Anrichten kleiner Speisen	185
7.8.2	Hauptspeisen anrichten	186
7.8.3	Altersadaptiertes Anrichten	188
7.8.4	Servieren von Speisen	190
7.9	Leitlinien für die Gemeinschaftsverpflegung	192
7.10	Arbeitsmaterialien	193
	Literatur	201
8	Küchenpraxis	203
8.1	Voraussetzungen	205
8.2	Kleine Speisen	208
8.2.1	Aufstriche	208
8.2.2	Eierspeisen	213
8.2.3	Kleine Speisen mit Milch, Getreide, Obst	215
8.2.4	Suppen	220
8.2.5	Suppeneinlagen	226
8.3	Getreide und Erdäpfel	230
8.3.1	Teige	231
8.3.2	Stärkereiche Basisrezepte	237
8.4	Gemüse und Salate	244
8.4.1	Basisrezepte – Gemüse der Saison	244
8.4.2	Salate	249
8.5	Fleisch und Fisch	253
8.5.1	Basisrezepte mit Fleisch oder Fisch	253
8.6	Mischgerichte	258
8.6.1	Mischgerichte mit Gemüse und Getreide	259
8.6.2	Mischgerichte mit Fleisch, Wurst oder Fisch	259
8.6.3	Resteverwertung	262

8.7	Einfache Soßen	264
8.7.1	Warme Soßen	265
8.7.2	Kalte Soßen	267
8.8	Süßes	268
8.9	Speiseplan gestalten	275
8.9.1	Frühstück, Jause, Abendessen	276
8.9.2	Mittagessen/Menü	276
8.9.3	Linksammlung speziell für die Großküche	277
8.10	Arbeitsmaterialien	278
	Literatur	285

Serviceteil

Rezeptregister	289
Übersicht Arbeitsblätter	291
Hilfreiche Adressen	293
Stichwortverzeichnis	297