

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Nachhaltige Ernährung .....</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>Alternative Ernährungsformen ..</b>	<b>76</b>
1.1	Gesundheit und Ernährung .....	7	5.1	Vollwerternährung .....	76
1.2	Gesundheit und Ernährung im Kontext der Nachhaltigkeit ....	11	5.2	Vegetarismus .....	78
			5.3	Weitere Kostformen .....	79
<b>2</b>	<b>Lebensmittel und gesunde Ernährung .....</b>	<b>19</b>	<b>6</b>	<b>Sicherheit von Lebensmitteln ..</b>	<b>81</b>
2.1	Einteilung der Lebensmittel .....	19	6.1	Schadstoffe in Lebensmitteln .....	81
2.2	Lebensmittelqualität .....	20	6.2	Rückstände in Lebensmitteln .....	84
2.3	Ernährungskreis und -pyramide ...	22	<b>7</b>	<b>Lebensmittelverderb .....</b>	<b>86</b>
			7.1	Verderb durch Enzyme .....	86
<b>3</b>	<b>Lebensmittel .....</b>	<b>26</b>	7.2	Mikrobieller Verderb .....	86
3.1	Getränke .....	26	7.3	Lebensbedingungen von Mikroorganismen .....	87
3.2	Getreide, Kartoffeln und deren Produkte .....	29	7.4	Krank durch verdorbene Lebensmittel .....	88
3.3	Gemüse und dessen Produkte ....	35	7.5	Vermeidung von Verderb .....	91
3.4	Obst .....	38			
3.5	Milch und Milchprodukte .....	40	<b>8</b>	<b>Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln .....</b>	<b>92</b>
3.6	Fleisch, Fisch, Ei und deren Produkte .....	42	8.1	Persönliche Hygiene .....	93
3.7	Speisefette und -öle .....	49	8.2	Betriebshygiene .....	95
3.8	Würzstoffe .....	51	8.3	Produkthygiene .....	96
3.9	Genussmittel .....	53	8.4	Lebensmittel konservieren und haltbar machen .....	97
<b>4</b>	<b>Nährstoffe und Energie .....</b>	<b>56</b>	<b>9</b>	<b>Lebensmittelrecht .....</b>	<b>102</b>
4.1	Vom Lebensmittel zum Nährstoff: Verdauung .....	57	9.1	Europäisches Lebensmittelrecht ..	102
4.2	Energie .....	59	9.2	Deutsches Lebensmittelrecht ....	102
4.3	Wasser .....	61	9.3	Lebensmittel-Kennzeichnung ....	103
4.4	Kohlenhydrate .....	63	9.4	Bio-Lebensmittel .....	108
4.5	Fette .....	65	9.5	Lebensmittelzusatzstoffe .....	110
4.6	Eiweiß .....	67	9.6	Nahrungsergänzungsmittel .....	111
4.7	Vitamine .....	69			
4.8	Mineralstoffe .....	72			
4.9	Sekundäre Pflanzenstoffe .....	73			
4.10	Nährwertberechnung .....	74			

<b>10 Ernährung des gesunden alten Menschen .....</b>	<b>112</b>	<b>13 Weitere Richt- und Leitlinien ...</b>	<b>185</b>
10.1 Alter und Gesundheit .....	113	13.1 Orale Nahrungs- und Flüssigkeitsversorgung von Menschen in Einrichtungen der Pflege und Betreuung von der Bundeskonferenz zur Qualitätssicherung .....	185
10.2 Altersveränderungen mit Auswirkung auf die Ernährung im Überblick .....	116	13.2 DGEM-Leitlinie Klinische Ernährung .....	186
10.3 Bedeutung Essen und Trinken im Alter .....	118	<b>14 Mangelernährung erkennen und vermeiden .....</b>	<b>188</b>
10.4 Ernährungsphysiologische Grundlagen/altersgerechte Ernährung .....	119	14.1 Was ist Mangelernährung? .....	189
10.5 Ernährungsgewohnheiten (Essenswünsche und Essverhalten) .....	124	14.2 Wie kommt es zur Mangelernährung? .....	192
10.6 Kultursensible Pflege und Ernährung .....	130	14.3 Folgen der Mangelernährung im Alter .....	196
<b>11 Ernährung des alten Menschen in den Bereichen stationäre, teilstationäre und ambulante Pflege .....</b>	<b>139</b>	14.4 Mangelernährung und Laborwerte .....	197
11.1 Ernährung in der stationären (Alten-)Pflege .....	140	14.5 Ernährung bei Appetitlosigkeit ...	198
11.2 Ernährung in der teilstationären (Alten-)Pflege, z. B. Tagespflege ...	160	14.6 Ernährung bei Kau- und Schluckstörungen .....	201
11.3 Ernährung in der ambulanten (Alten-)Pflege .....	161	<b>15 Ernährung bei Sehstörungen und Blindheit .....</b>	<b>206</b>
<b>12 Expertenstandard Ernährungsmanagement zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege .....</b>	<b>167</b>	15.1 Notwendige Vitamine für die Augen .....	206
12.1 Was ist ein Standard? .....	167	15.2 Ausgeprägte Sehstörung: Blindheit und Ernährung .....	206
12.2 Expertenstandards, Aufgabe und Hintergründe .....	167	<b>16 Arzneimittel und Ernährung des alten Menschen .....</b>	<b>209</b>
12.3 Die sechs Ebenen der Expertenstandards .....	171	16.1 Pharmaka-induzierte Geschmacksstörung .....	210
12.4 Verbindlichkeit des Expertenstandards .....	180	16.2 Formen von Geschmacksstörungen .....	210
12.5 Trink- und Essprotokolle .....	181	16.3 Beispiele für Medikamente und mögliche hindernde Nebenwirkungen auf die Ernährung .....	211
		16.4 Behandlungsmöglichkeiten von Geschmacksstörungen/Schmuckstörungen .....	212

<b>17</b>	<b>Ethische Aspekte der Ernährung im Alter in der Pflege .....</b>	<b>214</b>	<b>22</b>	<b>Ernährung bei anderen ernährungsrelevanten sowie ernährungsmittelbedingten Beeinträchtigungen im Alter .....</b>	<b>266</b>
17.1	Ethik als pflegerische Herausforderung .....	215	22.1	Adipositas .....	266
17.2	Künstliche Ernährung .....	223	22.2	Dekubitus/Dekubitusrisiko .....	267
17.3	Zwangsernährung .....	225	22.3	Diarrhö/Durchfall/chronische Diarrhö .....	268
<b>18</b>	<b>Ernährung bei Demenz .....</b>	<b>229</b>	22.4	Gicht .....	269
18.1	Was ist Demenz? .....	229	22.5	Herzinsuffizienz/Herzschwäche ..	269
18.2	Spezifische Herausforderung bei der Ernährung demenz-erkrankter Menschen .....	231	22.6	Halluzinationen .....	271
18.3	Spezielle Ernährungsangebote und Konzepte für demenzerkrankte Menschen .....	233	22.7	Niereninsuffizienz und Dialyse ....	271
18.4	Validation .....	237	22.8	Obstipation (chronische Verstopfung) .....	272
<b>19</b>	<b>Ernährung für alte Menschen mit Morbus Parkinson .....</b>	<b>246</b>	22.9	Übelkeit (Nausea) und Erbrechen .....	273
19.1	Was ist Morbus Parkinson? .....	246	22.10	Schlaganfall (Apoplex) .....	274
19.2	Wieso haben Menschen mit Parkinson-Erkrankung häufig Ernährungsprobleme? .....	248	22.11	Rheuma .....	274
19.3	Ernährungsempfehlungen für Parkinson-Betroffene .....	249	22.12	Verletzungen, die Operationen nach sich ziehen (Alterstraumatologie) .....	275
19.4	Wasserschluck nach Daniels – Abklärung Dysphagie .....	251	22.13	Wahn, Ernährung: Vergiftungswahn .....	276
<b>20</b>	<b>Ernährung bei Diabetes mellitus .....</b>	<b>253</b>	22.14	Zöliakie .....	277
20.1	Folgen des Diabetes mellitus ....	254	<b>23</b>	<b>Ernährung für Menschen in der terminalen Phase und Sterbephase .....</b>	<b>279</b>
20.2	Ernährung bei Diabetes mellitus im Alter .....	254	23.1	Wunschkost für Menschen in der terminalen Phase .....	280
<b>21</b>	<b>Depression im Alter und ihre Auswirkungen auf die Ernährung .....</b>	<b>258</b>	23.2	Keine Nahrungsmittel, aber nährende Kontakte .....	282
21.1	Depressionen im Alter .....	258	23.3	Künstliche Ernährung im Sterbeprozess .....	285
21.2	Ernährung und Ernährungsempfehlungen bei Depressionen im Alter .....	260	23.4	Mundhygiene in der letzten Lebensphase .....	287
21.3	Gesunde Ernährung und Bewegung als Depressionsprophylaxe .....	262	<b>Index .....</b>	<b>289</b>	
			<b>Glossar .....</b>	<b>298</b>	
			<b>Bildquellenverzeichnis .....</b>	<b>303</b>	