

Inhaltsverzeichnis

1	Nachhaltige Ernährung	7	5	Alternative Ernährungsformen ..	76
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
2	Lebensmittel und gesunde Ernährung	19	6	Sicherheit von Lebensmitteln ..	81
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	7	Lebensmittelverderb	86
			7.1	Verderb durch Enzyme	86
3	Lebensmittel	26	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	8	Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln	92
3.5	Milch und Milchprodukte	40	8.1	Personliche Hygiene	93
3.6	Fleisch, Fisch, Ei und deren Produkte	42	8.2	Betriebshygiene	95
3.7	Speisefette und -öle	49	8.3	Produkthygiene	96
3.8	Würzstoffe	51	8.4	Lebensmittel konservieren und haltbar machen	97
3.9	Genussmittel	53	9	Lebensmittelrecht	102
4	Nährstoffe und Energie	56	9.1	Europäisches Lebensmittelrecht ..	102
4.1	Vom Lebensmittel zum Nährstoff: Verdauung	57	9.2	Deutsches Lebensmittelrecht ..	102
4.2	Energie	59	9.3	Lebensmittel-Kennzeichnung ..	103
4.3	Wasser	61	9.4	Bio-Lebensmittel	108
4.4	Kohlenhydrate	63	9.5	Lebensmittelzusatzstoffe	110
4.5	Fette	65	9.6	Nahrungsergänzungsmittel	111
4.6	Eiweiß	67			
4.7	Vitamine	69			
4.8	Mineralstoffe	72			
4.9	Sekundäre Pflanzenstoffe	73			
4.10	Nährwertberechnung	74			

10	Ernährung des gesunden alten Menschen	112	13	Weitere Richt- und Leitlinien ... 185
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	14	Mangelernährung erkennen und vermeiden 188
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
11	Ernährung des alten Menschen in den Bereichen stationäre, teilstationäre und ambulante Pflege	139	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	15	Ernährung bei Sehstörungen und Blindheit 206
12	Expertenstandard Ernährungsmanagement zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege	167	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	16	Arzneimittel und Ernährung des alten Menschen 209
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/Schmeckstörungen 212

17	Ethische Aspekte der Ernährung im Alter in der Pflege	214	22	Ernährung bei anderen ernährungsrelevanten sowie ernährungsmittelbedingten Beeinträchtigungen im Alter	266																																									
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	Diarröhö/Durchfall/chronische Diarröhö	268																																									
18	Ernährung bei Demenz	229	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																																									
19	Ernährung für alte Menschen mit Morbus Parkinson	246	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																																									
20	Ernährung bei Diabetes mellitus	253	22.14	Zöliakie	277																																									
20.1	Folgen des Diabetes mellitus	254	23	Ernährung für Menschen in der terminalen Phase und Sterbephase	279																																									
20.2	Ernährung bei Diabetes mellitus im Alter	254			23.1	Wunschkost für Menschen in der terminalen Phase	280	21	Depression im Alter und ihre Auswirkungen auf die Ernährung	258			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			Index	289			Glossar	298			Bildquellenverzeichnis	303
		23.1	Wunschkost für Menschen in der terminalen Phase	280																																										
21	Depression im Alter und ihre Auswirkungen auf die Ernährung	258			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			Index	289			Glossar	298			Bildquellenverzeichnis	303								
		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			Index	289			Glossar	298			Bildquellenverzeichnis	303																
		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			Index	289			Glossar	298			Bildquellenverzeichnis	303																								
		23.4	Mundhygiene in der letzten Lebensphase	287																																										
21.3	Gesunde Ernährung und Bewegung als Depressionsprophylaxe	262			Index	289			Glossar	298			Bildquellenverzeichnis	303																																
		Index	289																																											
		Glossar	298																																											
		Bildquellenverzeichnis	303																																											