

Inhaltsverzeichnis

I Veränderungen im Laufe des Lebens

1	Physiologische Veränderungen	3
1.1	Alter und Altersphasen	4
1.2	Körperzusammensetzung	5
1.2.1	Wassergehalt	6
1.2.2	Muskulatur	7
1.2.3	Knochen	9
1.3	Gehirn, Nervensystem und Hormone	10
1.3.1	Mögliche Veränderung der Neurotransmitter	11
1.3.2	Hormone	12
1.4	Sinnesorgane	13
1.4.1	Sehen	14
1.4.2	Hören	14
1.4.3	Riechen	15
1.4.4	Schmecken	16
1.4.5	Tasten und Fühlen	16
1.4.6	Körperwahrnehmung/Tiefensensibilität/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	21
	Literatur	25
2	Veränderter Ernährungsstatus	27
2.1	Anthropometrische Messungen	28
2.1.1	Körpergewicht	28
2.1.2	Körpergröße	28
2.1.3	Body-mass-Index (BMI)	29
2.2	Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr	31
2.2.1	Energiebedarf	31
2.2.2	Makronährstoffe	33
2.2.3	Mikronährstoffe	33
2.3	Ernährungsstatus	35
2.3.1	Versorgung mit ausgewählten Mikronährstoffen	35
2.3.2	Mangelernährung und ungewollter Gewichtsverlust	39
2.3.3	Screening Tests	41
2.4	Nährstoffzufuhr ohne Lebensmittel	42
2.4.1	Nahrungsergänzungsmittel	42
2.4.2	Trinknahrung	42
2.4.3	PEG-Sonde und parenterale Ernährung	43
2.5	Arbeitsmaterialien	45
	Literatur	48

3	Psychosoziale Veränderungen	49
3.1	Kognitive Leistung	50
3.1.1	Denken und Problemlösen	50
3.1.2	Gedächtnis und Lernen	52
3.1.3	Demenz	54
3.2	Persönlichkeit	56
3.3	Wahrnehmung und Gefühle	57
3.3.1	Wahrnehmung	58
3.3.2	Gefühle	58
3.3.3	Abwehrmechanismen als Schutz vor Gefühlen	61
	Literatur	64

II Mehr Lebensqualität im Alltag

4	Ernährung – aktiv anpassen	67
4.1	Lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen	68
4.1.1	Getränke	69
4.1.2	Lebensmittel	69
4.1.3	Würzen	73
4.1.4	IdR statt FdH	73
4.1.5	Nahrungszufuhr dokumentieren	74
4.2	Umgang mit Genussmitteln	75
4.2.1	Kaffee	76
4.2.2	Alkohol	77
4.2.3	Süßigkeiten	78
4.3	Trinken-Kauen-Schlucken	80
4.3.1	Flüssigkeitsmenge erhöhen	81
4.3.2	Appetit anregen	83
4.3.3	Hilfe für mehr Selbstständigkeit	84
4.4	Verdauungsstörungen	86
4.4.1	Leichte Vollkost	86
4.4.2	Völlegefühl	86
4.4.3	Blähungen	87
4.4.4	Verstopfung	88
4.4.5	Durchfall	90
4.4.6	Stuhlinkontinenz	91
4.5	Ernährung in sehr hohem Alter	92
4.5.1	Aktionsradius Bett	94
4.5.2	Ernährung am Lebensende	94
4.5.3	Ablehnen von Nahrung und Flüssigkeit	95
4.6	Arbeitsmaterialien	96
	Literatur	107

5	Bewegung – jede ist besser als keine	109
5.1	Bewegung für längere Selbstständigkeit	111
5.2	Motorische Grundeigenschaften	111
5.2.1	Ausdauer	112
5.2.2	Kraft	112
5.2.3	Gleichgewicht und Koordination	113
5.2.4	Beweglichkeit	113
5.2.5	Feinmotorik	114
5.3	Übungsplan zur regelmäßigen Bewegung	114
5.3.1	Übungen für das Aufwärmen	115
5.3.2	Gleichgewichtsübungen	115
5.3.3	Kräftigungsübungen	115
5.4	Übungen für Tätigkeiten rund um die Ernährung	117
5.4.1	Kräftigung der Muskulatur für das Kauen	117
5.4.2	Training für das selbstständige Essen und Trinken	117
5.4.3	Übungen zur besseren Darmmotilität	119
5.4.4	Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur	121
5.4.5	Training der Fuß- und Zehenmotorik	122
5.5	Motivation zu Bewegung im Alltag	123
5.6	Arbeitsmaterialien	124
	Literatur	126
	Weiterführende Literatur	126
6	Psyche – motivieren und begleiten	127
6.1	Umgang mit Veränderungen	128
6.2	Psychosoziale Aspekte	130
6.2.1	Tagesrhythmus	130
6.2.2	Esskultur	131
6.2.3	Soziales Umfeld	132
6.3	Gedächtnistraining auf Basis von Ernährungsthemen	133
6.3.1	Rätsel mit Ernährungsthemen	133
6.3.2	Anregung der Sinne	134
6.3.3	Spiele in der Gruppe	135
6.4	Motivation und Kommunikationsstrategien	136
6.4.1	Verhaltensstupser	136
6.4.2	Botschaften an die zu betreuenden Personen	136
6.5	Arbeitsmaterialien	139
	Literatur	142
III	Praxis – Zubereitung von Mahlzeiten	
7	Angebot und Zubereitung von Speisen	145
7.1	Verpflegung in Institutionen	147
7.1.1	Gemeinschaftsgastronomie	148
7.1.2	Wohnbereichsküchen	149
7.1.3	Selbstständiges Kochen	150

7.2	Verköstigen im Haushalt	150
7.2.1	Hilfsdienste im eigenen Haushalt beanspruchen	151
7.3	Lebensmittelauswahl	152
7.3.1	Einflüsse	152
7.3.2	Einkauf	153
7.4	Mahlzeiten zusammenstellen	154
7.4.1	Portionsgrößen	154
7.4.2	Grundkomponenten einer Mahlzeit	156
7.5	Hygiene	158
7.5.1	Küchenhygiene im Haushalt	158
7.5.2	Hygiene in der Gemeinschaftsverpflegung	159
7.6	Arbeitstechniken	159
7.6.1	Säubern und Zerkleinern	159
7.6.2	Garmethoden	161
7.7	Möglichkeiten der Konsistenzadaptierung	164
7.7.1	Konsistenz von Getränken und Suppen	164
7.7.2	Stufen der Konsistenzadaptierung von Speisen	165
7.8	Anrichten und Servieren	168
7.8.1	Anrichten kleiner Speisen	169
7.8.2	Hauptspeisen anrichten	170
7.8.3	Altersadaptiertes Anrichten	171
7.8.4	Servieren von Speisen	173
7.9	Leitlinien für die Gemeinschaftsverpflegung	174
7.10	Arbeitsmaterialien	175
	Literatur	183
	Weiterführende Literatur	183
8	Küchenpraxis	185
8.1	Voraussetzungen	187
8.2	Kleine Speisen	189
8.2.1	Aufstriche	190
8.2.2	Eierspeisen	195
8.2.3	Kleine Speisen mit Milch, Getreide, Obst	197
8.2.4	Suppen	202
8.2.5	Suppeneinlagen	208
8.3	Getreide und Erdäpfel	212
8.3.1	Teige	213
8.3.2	Stärkereiche Basisrezepte	219
8.4	Gemüse und Salate	226
8.4.1	Basisrezepte – Gemüse der Saison	226
8.4.2	Salate	232
8.5	Fleisch und Fisch	236
8.5.1	Basisrezepte mit Fleisch oder Fisch	236
8.6	Mischgerichte	241
8.6.1	Mischgerichte mit Gemüse und Getreide	241
8.6.2	Mischgerichte mit Fleisch, Wurst oder Fisch	242
8.6.3	Resteverwertung	245

8.7	Einfache Soßen	247
8.7.1	Warme Soßen	247
8.7.2	Kalte Soßen	250
8.8	Süßes	251
8.9	Speiseplan gestalten	258
8.9.1	Frühstück, Jause, Abendessen	258
8.9.2	Mittagessen/Menü	259
8.9.3	Linksammlung speziell für die Großküche	259
8.10	Arbeitsmaterialien	261
	Weiterführende Literatur	268
	Anhang	269
	Rezeptregister	270
	Übersicht Arbeitsblätter	272
	Hilfreiche Adressen	273
	Stichwortverzeichnis	276