

Inhaltsverzeichnis

1	Aus der Praxis für die Praxis	1
1.1	Du bist nicht wie ich – oder doch?	3
1.2	Was bringt Ihnen das Buch?	6
	Literatur	7
2	Ernährungsempfehlungen verschiedener Religionsgemeinschaften	9
2.1	Feste und Feiern	14
2.2	Alevitische Glaubensgemeinschaft	16
2.2.1	Wesentliche Grundlagen in der Ernährung	17
2.2.2	Besondere Feiertage und deren Essen	17
2.2.2.1	Muharrem	17
2.2.2.2	Aşure (beweglich, Mondkalender)	18
2.2.2.3	Hizir-Fest (immer zweite Februarwoche)	18
2.2.2.4	Ghadir Hum (beweglich, Sommer)	19
2.2.2.5	Opferfest (beweglich, Mondkalender)	19
2.2.2.6	Nevruz (fest)	19
2.2.3	Tipps für Pflege und Betreuung	19
2.2.4	Kontaktdaten	20
2.3	Alt-katholische Kirche	20
2.3.1	Wesentliche Grundlagen in der Ernährung	21
2.3.2	Besondere Feiertage und Speisevorschriften	21
2.3.3	Tipps für Pflege und Betreuung	22
2.3.4	Kontaktdaten	22
2.4	Armenisch-apostolische Kirche	23
2.4.1	Wesentliche Grundlagen in der Ernährung	23
2.4.2	Besondere Feiertage und deren Essen	23
2.4.3	Tipps für Pflege und Betreuung	24
2.4.4	Kontaktdaten	24
2.5	Buddhistische Religionsgesellschaft	25
2.5.1	Wesentliche Grundlagen in der Ernährung	26
2.5.2	Besondere Feiertage und deren Essen	26
2.5.3	Tipps für Pflege und Betreuung	27
2.5.4	Kontaktdaten	27
2.6	Evangelische Kirche, Evangelisch methodistische Kirche	28
2.6.1	Wesentliche Grundlagen in der Ernährung	28
2.6.2	Besondere Feiertage und deren Essen	28
2.6.3	Tipps für Pflege und Betreuung	28
2.6.4	Kontaktdaten	28
2.7	Freikirchen	29
2.7.1	Wesentliche Grundlagen in der Ernährung	29
2.7.2	Besondere Feiertage und deren Essen	30

2.7.3	Tipps für Pflege und Betreuung.....	30
2.7.4	Kontaktdaten.....	30
2.8	Islamische Glaubensgemeinschaft	31
2.8.1	Wesentliche Grundlagen in der Ernährung	31
2.8.2	Besondere Feiertage und deren Essen	32
2.8.3	Tipps für Pflege und Betreuung.....	32
2.8.4	Kontaktdaten.....	33
2.9	Israelitische Religionsgesellschaft	33
2.9.1	Wesentliche Grundlagen in der Ernährung	33
2.9.2	Besondere Feiertage und deren Essen	35
2.9.2.1	Jom Kippur (im Herbst)	35
2.9.2.2	Sabbat oder Schabbat	35
2.9.2.3	Pessach-Fest (im Frühling)	36
2.9.2.4	Rosh Hashana (im Herbst)	36
2.9.2.5	Purim (im Frühling)	36
2.9.2.6	Chanukka (im Winter)	36
2.9.3	Tipps für Pflege und Betreuung.....	37
2.9.4	Kontaktdaten.....	37
2.10	Jehovas Zeugen	38
2.10.1	Wesentliche Grundlagen in der Ernährung	38
2.10.2	Besondere Feiertage und deren Essen	39
2.10.3	Tipps für Pflege und Betreuung.....	39
2.10.4	Kontaktdaten.....	40
2.11	Katholische Kirche	40
2.11.1	Wesentliche Grundlagen in der Ernährung	41
2.11.2	Besondere Feiertage und deren Essen	41
2.11.2.1	Advent und Weihnachten	41
2.11.2.2	Fasching/Fastenzeit	41
2.11.2.3	Gründonnerstag.....	42
2.11.2.4	Karfreitag	42
2.11.2.5	Erntedankfest	42
2.11.2.6	Martinsfest	42
2.11.3	Tipps für Pflege und Betreuung.....	43
2.11.4	Kontaktdaten.....	43
2.12	Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage	43
2.12.1	Wesentliche Grundlagen in der Ernährung	44
2.12.2	Besondere Feiertage und deren Essen	44
2.12.3	Tipps für Pflege und Betreuung.....	44
2.12.4	Kontaktdaten.....	45
2.13	Neuapostolische Kirche in Österreich	46
2.13.1	Wesentliche Grundlagen in der Ernährung	46
2.13.2	Besondere Feiertage und deren Essen	46
2.13.3	Tipps für Pflege und Betreuung.....	46
2.13.4	Kontaktdaten.....	47
2.14	Orthodoxe Kirche(n)	47
2.14.1	Wesentliche Grundlagen in der Ernährung	48

2.14.2	Besondere Feiertage und deren Essen	48
2.14.2.1	Ostern	48
2.14.2.2	Weihnachten	49
2.14.2.3	Marienfasten	49
2.14.3	Tipps für Pflege und Betreuung	49
2.14.4	Kontaktdaten	50
	Zusammenfassung	50
	Literatur	51
3	Erinnerungspflege/Biografiepflege	53
3.1	Bedeutung der Erinnerungspflege	54
3.1.1	Seien Sie achtsam	54
3.1.2	Versuchen wir, unser Gegenüber zu verstehen	55
3.1.3	Erinnerungspflege im Alltag	55
3.2	Was bringt die Erinnerungspflege?	57
3.3	Durchführung der Erinnerungspflege	58
3.3.1	Wie findet Erinnerungspflege statt?	59
3.3.2	Wie beginne ich mit Erinnerungspflege/Biografiegesprächen?	60
3.3.3	Wie stelle ich die richtigen Fragen?	61
3.3.4	Worüber soll ich reden?	63
	Literatur	66
4	Besonderheiten in der Geriatrie – Empfehlungen für eine bedürfnisorientierte und bedarfsgerechte Ernährung von Senioren	67
4.1	Ernährung bei älteren und hochbetagten Menschen	71
4.1.1	Veränderungen im Alter	71
4.1.1.1	Physiologische Veränderungen des Körpers im Alter	72
4.1.1.2	Veränderungen des Verdauungstraktes	73
4.1.1.3	Veränderungen des Stoffwechsels	74
4.1.1.4	Veränderungen des Hunger- und Durstgefühls	74
4.1.1.5	Veränderungen des Geschmack- und Geruchssinns	75
4.1.2	Weitere und krankheitsbedingte Veränderungen	76
4.1.2.1	Körperliche Schwächen (Sinnesorgane)	76
4.1.2.2	Erkrankungen	76
4.1.2.3	Mobilitätseinschränkungen	77
4.1.2.4	Kognitive Einschränkungen	78
4.1.3	Folgen von physiologischen und krankheitsbedingten Veränderungen auf die Ernährung	79
4.1.3.1	Appetitveränderungen durch Medikamente, Mundtrockenheit, Geschmacksveränderungen	79
4.1.3.2	Erhöhung des Nährstoffbedarfes bei bestimmten Erkrankungen (Dekubitus ...)	80
4.1.3.3	Reduktion der Resorption von Nährstoffen	81
4.1.3.4	Schmerz	81

4.1.3.5	Probleme bei der selbstständigen Nahrungsaufnahme	81
4.2	Risikomanagement Ernährung	82
4.2.1	Umsetzung eines Risikomanagement Ernährung	84
4.2.2	Mangelernährung	84
4.2.2.1	Beobachtung	86
4.2.3	Adipositas – Übergewicht	87
4.2.4	Risikomanagement Ernährung – Inhalte	88
4.2.4.1	Richtig Wiegen	89
4.2.4.2	Body-Mass-Index (BMI)	90
4.2.4.3	Gewichtsverlauf	90
4.2.5	Ernährungsscreening	91
4.2.5.1	Assessment	95
4.2.5.2	Beobachten der Essmenge	96
4.2.5.3	Zieldefinition	97
4.2.5.4	Maßnahmenplanung	98
4.2.6	Empfehlungen für ein Risikomanagement im extramuralen Bereich (Betreuung daheim, Tageszentren ...)	99
4.2.7	Empfehlungen für ein Risikomanagement im intramuralen Bereich (Langzeitpflegeeinrichtungen)	104
4.2.7.1	PDCA Kreislauf	106
4.3	Empfehlungen zur Ernährung/Verpflegung im intra-, extramuralen Bereich	107
4.3.1	Unsere 5 Sinne beim Essen	108
4.3.1.1	Schmecken	108
4.3.1.2	Tasten/Fühlen	110
4.3.1.3	Riechen	112
4.3.1.4	Sehen	113
4.3.1.5	Hören	116
4.3.2	Gestaltung der Essumgebung	117
4.3.2.1	Achten Sie auf ausreichend Licht	119
4.3.2.2	Schaffen Sie eine gemütliche Atmosphäre	119
4.3.2.3	Orientierungshilfen fördern die Selbstständigkeit	120
4.3.2.4	Rituale sind Hilfsmittel zur Strukturierung des Tages	121
4.3.2.5	Beenden Sie Mahlzeiten bewusst	122
4.3.2.6	Vermeiden Sie Störungen beim Essen	123
4.3.2.7	Gemeinsam essen ist in vielen Kulturen sehr wichtig	123
4.3.3	Mahlzeitengestaltung	125
4.3.3.1	Geben Sie bekannt, was es zu essen gibt	125
4.3.3.2	Bieten Sie eine individuelle Auswahl der Speisen	126
4.3.3.3	Achten Sie auf die Verwendung persönlicher Hilfsmittel (Brille, Hörgerät)	127
4.3.3.4	Bieten Sie viele kleine Mahlzeiten am Tag an	128
4.3.3.5	Machen Sie das Essen zu einem Event	128
4.3.3.6	Servieren Sie jeden Gang einzeln	128
4.3.3.7	Geben Sie die notwendige Zeit für eine ruhige Essenseinnahme	129
4.3.3.8	Organisieren Sie Hilfsmittel, die das Essen erleichtern	129
4.3.3.9	Trinken beim Essen	129
4.3.3.10	Wenden Sie sich den Essenden zu	131

4.3.4	Umsetzung einer bedarfs- und bedürfnisgerechten Ernährung	132
4.3.4.1	Das Eiweiß (Protein):	135
4.3.4.2	Flüssigkeitsbedarf	137
4.3.5	Gesunde Ernährung im Alter	140
4.3.6	Diäten im Alter	140
4.4	Tipps bei speziellen Situationen	142
4.4.1	Ernährung bei demenziellen Erkrankungen	142
4.4.1.1	Allgemeine Tipps	143
4.4.1.2	Tipps bei speziellen Problemen	145
4.4.1.3	Kommunikation bei den Mahlzeiten	146
4.4.1.4	„Fingerfood“	146
4.4.1.5	„Eat by walking“	149
4.4.2	Ernährung und Palliative Care	149
4.4.2.1	Welchen Stellenwert hat die Ernährung/das Essen in der Palliative Care?	150
4.4.2.2	Welche Ernährungsziele gibt es in der Palliative Care?	151
4.5	Möglichkeiten der Verpflegung im intra- und extramuralen Bereich	152
4.5.1	Tipps für den intramuralen Bereich (Spitäler, Langzeitpflegeeinrichtungen)	152
4.5.2	Essen nach dem Jahreskreis – Saisonalität	153
4.5.2.1	Kostformenkatalog	155
4.5.2.2	Lieferdienste	155
4.5.3	Schnittstellen zwischen intramuralem und extramuralem Bereich	156
4.5.4	Tipps für den extramuralen Bereich (mobile Pflege, 24-Stunden-Betreuung)	156
4.5.4.1	„Essen auf Rädern“ (Mahlzeitendienst, Speisenbringdienst, Menüservice ...)	156
4.6	Praktische Umsetzung	158
4.6.1	Hier finden Sie mögliche Ideen zur Verbesserung der Essenssituation aus der Übung von Seite 132	161
	Literatur	163
5	Geschichten aus dem Leben	165
5.1	Herr Dr. S., geboren 1958 in Wien	167
5.2	Frau N., geboren 1944, in Wien	176
5.3	Herr Dr. A, 1946 geboren in Wien	181
5.4	Frau B., geboren 1938 in England	188
5.5	Frau H., geboren 1943 in Finnland	191
5.6	Interview armenische Kirche (Frau D., Herr N.)	194
5.7	Interview Frau W., geboren 1937 in Wien	196
6	Rezeptideen aus den Glaubensgemeinschaften und Lieblingsrezepte	201
6.1	Die Rezepte	202
6.1.1	Muskatnusskuchen (ca. 8–12 Portionen)	204
6.1.2	Baklava (ca. 6–8 Portionen)	205
6.1.3	Blini (ca. 6–8 Portionen)	207
6.1.4	Choereg – Germgebäck (ca. 8 Portionen)	209
6.1.5	Falafel – Kichererbsenbällchen (ca. 4 Portionen)	211
6.1.6	Gebackene Apfelringe (ca. 4 Portionen)	212

XII Inhaltsverzeichnis

6.1.7	Köfte – Faschierte Bällchen (4 bis 6 Portionen)	213
6.1.8	Kreplach – gefüllte Teigtaschen (ca. 4 Portionen)	214
6.1.9	Kulic – Osterbrot (ca. 12 Portionen)	216
6.1.10	9-Kräuter-Suppe – Gründonnerstagssuppe (ca. 6 Portionen)	218
6.1.11	Sütlac – gebackener Milchreis (ca. 4 Portionen)	219
6.1.12	Wospapur – Linsensuppe mit Reis, Rosinen und Walnüssen (ca. 4 Portionen)	220
6.1.13	Topfen-Scheiterhaufen mit Preiselbeeren (6–8 Portionen)	221

Serviceteil

Glossar	224
Stichwortverzeichnis	235