

Stiftung Haus Wilhelmine

Senioren- und Betreuungsheim im Rheingau

Info-Broschüre

RISIKEN IM ALTER

Mangelernährung – Flüssigkeitsmangel – Munderkrankungen



Inhalt

| | |
|---|----------|
| Risiken im Alter | 3 |
| Mangelernährung und Flüssigkeitsmangel..... | 3 |
| Munderkrankungen | 6 |

Risiken im Alter

Mangelernährung und Flüssigkeitsmangel

Was ist eine Mangelernährung?

Viele Senioren leiden unter Fehl- und Mangelernährung. Eine Mangelernährung hat für den Betroffenen erhebliche Auswirkungen: Das Immunsystem ist anfälliger. Gleichzeitig sinkt die Muskelkraft. Wunden heilen langsamer und sind komplikationsanfälliger. Zudem ermüden mangelernährte Menschen schneller und sind geistig weniger leistungsfähig. Der Antrieb und die Lebensfreude sind beeinträchtigt.



Grundsätzlich kann man zwei Formen der Mangelernährung unterscheiden:

- Eine unzureichende Energiezufuhr (Unterernährung)
- Eine ausreichende Energiezufuhr, aber ein Mangel an Proteinen, Vitaminen und/oder Mineralien durch eine einseitige Ernährung

Was bedeutet Exsikkose oder Dehydration?

Der menschliche Körper besteht zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser. Durch Wasserlassen, Stuhlentleerung, Erbrechen, Schwitzen und Atmung verliert ein Mensch jeden Tag eine beträchtliche Wassermenge, die durch Flüssigkeitsaufnahme kompensiert werden muss. Als minimale Flüssigkeitszufuhr gelten 2 Liter Wasser, von denen durchschnittlich 1,3 Liter über Getränke und 0,7 Liter über die Nahrung zugeführt werden. Wird die dem Körper entzogene Flüssigkeit nicht ersetzt, kommt es zu einem Defizit im Wasser- und Elektrolythaushalt ("Dehydratation" oder "Exsikkose"). Vor allem Senioren sind gefährdet, da oftmals das Durstgefühl vermindert ist.

Bei einer Dehydratation werden drei Schweregrade unterschieden:

Bei einer leichten Dehydratation tritt eine mäßige Austrocknung der Schleimhäute auf. Der Achselschweiß ist vermindert. Die Urinmenge lässt nach. Der Urin ist konzentrierter.

Bei einer mäßigen Dehydratation trocknen die Schleimhäute vollständig aus. Der Spannungszustand der Haut ist reduziert. Die Harnausscheidung kommt nahezu zum Erliegen. Die Herzfrequenz steigt deutlich. Der Blutdruck sinkt. Der Bewohner klagt über Schwäche und Schwindel. Die Sturzneigung steigt. Der Bewohner ist unkonzentriert.

Bei einer schweren Dehydratation scheidet der Bewohner keinen Urin mehr aus. Der Puls ist schnell und fadenförmig. Der Blutdruck ist zu niedrig. Der Bewohner ist verwirrt.

Welche Risikofaktoren haben Einfluss?

Anzeichen und Risikofaktoren für Mangelernährung und Flüssigkeitsmangel sind vielfältig. Krankheiten und medikamentöse Therapien oder auch Nebenwirkungen von Medikamenten können zu Appetitlosigkeit und vermindertem Durstgefühl führen. Es gibt aber auch Erkrankungen, die zu einem erhöhten Nährstoff- und Energiebedarf bzw. zu einem erhöhten Flüssigkeitsbedarf führen, wie erhöhter Bewegungsdrang bei Demenz, Wundheilungsstörungen, Infektionskrankheiten mit Fieber. Andere Einschränkungen wie Schluckstörungen, eingeschränkter Geruchs- und Geschmackssinn oder ein schlechter Mund- und Zahnstatus erschweren die Nahrungsaufnahme.

Psycho-soziale Einschränkungen wirken sich möglicherweise auf das Ess- und Trinkverhalten aus, beispielsweise Depression, Isolation, ungünstig erlerntes Ernährungsverhalten, Ängste vor Allergien oder Unverträglichkeiten, Wahnvorstellungen (z.B. dass das Essen oder die Getränke vergiftet sein könnten), religiöse oder weltanschauliche Ernährungs- und Trinkgewohnheiten.

Auch Umgebungsfaktoren können ungeeignet sein: wenn z.B. Mahlzeiten unterbrochen werden müssen, Gerüche unangenehm sind und Unterstützung fehlt oder Hilfsmittel fehlen, die eine selbstständige Nahrungsaufnahme ermöglichen würden.

Wie kann ich vorbeugen?



Durch prophylaktische Maßnahmen lässt sich eine Dehydrierung und auch Mangelernährung vermeiden. Ausreichendes Trinken lässt sich auch im hohen Alter noch lernen. Getränke zu trinken, die man besonders gern trinkt, oder zu essen was man mag, hilft dabei. Häufiges, liebevolles Erinnern an das Trinken durch Personen im nahen Umfeld ist eine große Unterstützung. Ggf. können Hilfsmittel vorteilhaft sein, mit denen das Trinken oder Essen erleichtert wird, wie Schnabelbecher, Strohhalm, besonderes Essgeschirr. Ggf. ist auch Hilfestellung beim Essen und Trinken notwendig.

Die Überprüfung der Einnahme gewohnter Medikamente ist sicherlich sinnvoll, um Nebenwirkungen zu reduzieren und das normale Hunger- und Durstgefühl zurück zu erlangen, sofern die Medikamente nicht mehr notwendig sind.

Auch eine Verbesserung des Mund- und Zahnstatus führt in der Regel zu einer Verbesserung des Essverhaltens. Wenn Zahnschmerzen beseitigt werden oder Prothesen besser sitzen macht das Essen auch wieder Spaß und ist vor allem schmerzfrei.

Munderkrankungen

Welche Munderkrankungen gibt es?

Es gibt eine Vielzahl von Munderkrankungen, die entweder mit der Veränderung der Mundschleimhaut, der Zunge oder der Zähne und des Zahnfleisches zu tun haben. Veränderungen der Mundschleimhaut sind oft schmerzhaft und erschweren dem Patienten das Sprechen oder Schlucken. Farbveränderungen der Zunge und Beläge können Hinweise auf Erkrankungen der inneren Organe sein. Plaquebildung (Zahnbelag) und Plaqueverkalkung (Zahnstein) können zu Karies, Zahnfleischentzündungen und Parodontose führen.



Wer ist gefährdet?

Mangelnde und unregelmäßig durchgeführte Mundhygiene ist eine der Hauptursachen für Munderkrankungen. Das Risiko von Munderkrankungen erhöht sich außerdem, wenn die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme nur eingeschränkt möglich ist oder über PEG verabreicht wird. Fehlende Kontrollen der Mundflora fördern Munderkrankungen bzw. verzögert das Erkennen von Symptomen.

Wie können Munderkrankungen vermieden werden?

Mundpflege und Mundhygiene umfassen alle Maßnahmen, die Zähne, Zahnfleisch, Zunge und Mundschleimhaut gesund erhalten. Regelmäßige Zahn- und Mundpflege (mit Zahnbürste, Munddusche und Zahnseide) verhindern Plaquebildung und fördert die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch.

Zur allgemeinen Mundpflege gehören das Zähneputzen mit Zahnbürste und Zahnpasta, die Reinigung der Zunge mit einer Zungenbürste, das Ausspülen des Mundes mit einer Mundspül-Lösung und das Entfernen der Zahnbeläge zwischen den Zähnen mit Zahnseide. Bei Patienten mit Erkrankungen im Mundbereich oder mit Nahrungs- und Flüssigkeitskarenz ist eine tägliche Inspektion der Mundhöhle anzuraten.

Die Reinigung der "dritten Zähne" – der Zahnprothese – sollte mindestens 2mal täglich durchgeführt werden. Nach jeder Mahlzeit muss die Prothese abgespült

werden, da sich darunter Essensreste ansammeln können. Die Prothese sollte unter fließendem Wasser mit einer Zahnbürste gereinigt werden. Vor dem Einsetzen der Prothese ist es sinnvoll, den Mund auszuspülen.

Spezielle Mundpflege ist dann anzuraten, wenn die Maßnahmen der Mundhygiene nicht ausreichen, um Erkrankungen vorzubeugen oder zu behandeln. Mundspülungen müssen dann häufiger durchgeführt werden, die Mundhöhle wird ggf. mit Klemme und Tupfer abgewischt und die Zunge abgewischt.

Die Pflegemaßnahmen spezieller Mundpflege richten sich nach der individuellen Problemlage.

Fragen Sie uns dazu – wir beraten Sie gern.

Stiftung Haus Wilhelmine

Senioren- und Betreuungsheim im Rheingau

Eltviller Landstr. 2

65346 Eltville-Erbach

Tel: 06123-63395

www.stiftung-haus-wilhelmine.de

