

Quelle	Titel	Art	Inhalt	Link
BGW	Gesunde Ernährung für Beschäftigte in der Pflege #28 BGW-Podcast Herzschlag - Für ein gesundes Berufsleben	Podcast	Im Podcast #28 "Herzschlag - Für ein gesundes Berufsleben" der BGW steht die gesunde Ernährung für Beschäftigte in der Pflege im Fokus. Besonders im herausfordernden Schichtdienst vernachlässigen Pflegekräfte oft ihre Ernährung, was langfristig negative Auswirkungen auf den Körper haben kann. Der Podcast bietet praktische Tipps, wie Pflegekräfte auch während stressiger Arbeitstage auf eine ausgewogene Ernährung achten können. Schokoriegel und Fertiggerichte werden als langfristig ungesunde Optionen identifiziert. Stattdessen werden köstliche Rezepte vorgestellt, die nicht nur schnell zubereitet werden können, sondern auch die Gesundheit fördern. Der Podcast gibt somit konkrete Empfehlungen für eine gesunde Ernährung im Pflegeberuf und zeigt, dass es trotz Zeitmangels möglich ist, sich ausgewogen zu ernähren. Diese Ratschläge können dazu beitragen, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Pflegekräfte zu verbessern, selbst in anspruchsvollen Arbeitsumgebungen.	LINK
BGW	Auf eine gesunde Ernährung achten	Tipps	Eine gesunde, bewusste Ernährung ist die richtige Basis, um den herausfordernden Arbeitsalltag besser zu bewältigen. Dazu gehört beispielsweise: ausreichend und regelmäßig trinken, sich Zeit nehmen für ein energiereiches Frühstück als Start in den Tag, in den Pausen regelmäßig trinken oder Obst essen, auf zu viel Koffein verzichten, nicht hungrig ins Bett gehen, aber üppige Mahlzeiten vermeiden, Alkohol zum Abschalten oder als Einschlafhilfe meiden. Die BGW verweist zudem auf zahlreiche Tipps und Anregungen, die eine gesunde Ernährung auch im Pflegealltag unterstützen.	LINK
Hochschule Neu-Ulm	Ernährung Welche Lebensmittel unterstützen die Mundgesundheit?	Forschungsprojekt	Der Text betont die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die Mundgesundheit, da falsche Ernährung zu Problemen wie Diabetes mellitus, Rheuma und Parodontitis führen kann. Die Ressource "Die Ernährungszahnbürste" fasst den aktuellen Wissensstand zur zahn- und mundgesunden Ernährung zusammen und zeigt auf, dass gesunde Ernährung schmackhaft sein kann. Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße werden erläutert, ebenso wie Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Ballaststoffe werden hervorgehoben, da sie die Darmtätigkeit und den Stoffwechsel positiv beeinflussen. Empfehlungen für gute Nahrungsmittel für die Zähne beinhalten harte und faserreiche Kost, die den Speichelfluss anregt und die Selbstreinigung der Zähne unterstützt. Omega-Fettsäuren, insbesondere Omega-3, werden betont, ebenso wie das richtige Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6. Schlechte Nahrungsmittel, vor allem solche mit Zucker, werden als Hauptfeinde der Zähne bezeichnet. Präbiotika und Probiotika werden als wichtige Elemente für die Mundgesundheit diskutiert, insbesondere in Bezug auf ihre entzündungshemmende Wirkung. Der Text unterstreicht, dass Präbiotika und Probiotika das bakterielle Milieu in der Mundhöhle verändern können.	LINK
Zentrum für Qualität in der Pfleg	Essen und Trinken – Praxistipps für den Pflegealltag	eBook	Im Alter und bei Pflegebedürftigkeit können sich die Ernährungsbedürfnisse verändern, bedingt durch Faktoren wie Appetitmangel, kognitive Einschränkungen und Probleme bei Verdauung oder Kauen. Dies erhöht das Risiko für Mangelernährung, weshalb pflegebedürftige Personen oft Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme benötigen, die in der Regel von Angehörigen geleistet wird. Um fundiertes Wissen über potenzielle Ernährungsprobleme, geeignete Maßnahmen und Unterstützungsangebote zu vermitteln, hat das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) Basisinformationen und praktische Tipps für die Ernährung pflegebedürftiger Menschen zusammengestellt. Diese unabhängigen und qualitätsgesicherten Informationen basieren auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie auf aktuellem Pflegefachwissen, einschließlich des Expertenstandards des Deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP).	LINK

Verbraucherzentrale Sachsen	Unser Angebot für Senior*innen	Webseite und Webinare	<p>Die Verbraucherzentrale Sachsen präsentiert diverse Angebote für ältere Menschen im Kontext der Ernährung. Diese können in Form von Vorträgen, Workshops oder Webseminaren gestaltet werden. Ein Fokus liegt auf der altersgerechten Ernährung, die darauf abzielt zu erklären, wie sich die Ernährungsbedürfnisse im Alter verändern und wie trotz möglicher körperlicher Einschränkungen eine gesunde Ernährung möglich ist. Themen umfassen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die Gesundheit, Tipps zur Auswahl geeigneter Lebensmittel und Rezepte für leckere, gesunde Gerichte.</p> <p>Ein weiteres Angebot befasst sich mit Nahrungsergänzungsmitteln und beleuchtet deren Sinnhaftigkeit, Funktionsweise, mögliche Risiken und die wichtigsten Varianten. Diese kostenfreien Angebote der Verbraucherzentrale Sachsen richten sich an alle Interessierten, und Informationen zu aktuellen Veranstaltungen sowie zur Anmeldung sind auf der Website der Verbraucherzentrale Sachsen verfügbar.</p>	LINK
Malteser	10 Tipps für eine gesunde Ernährung im Alter	Webseite	<p>Die Inhalte der Seite betonen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung im Alter, die sich auf die veränderten Bedürfnisse älterer Menschen konzentriert. Dabei wird die Ernährung als fundamentaler Baustein für die Gesundheit verglichen, wobei ein stabiles Fundament für innere Organe, tragende Wände für das Knochengerüst und ein schützendes Dach für den Geist symbolisiert werden. Die Autoren betonen die Notwendigkeit von bewusster Ernährung, ausreichender Bewegung und einem gesunden Lebensstil, um die Chancen auf Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhöhen. Der Text enthält zehn Tipps für eine gesunde Ernährung im Alter. Diese reichen von der Bedeutung ausreichender Wasseraufnahme über die Vielfalt von Lebensmitteln bis zur gezielten Zufuhr von Eiweiß, Vitaminen und Spurenelementen. Die Autoren empfehlen zudem eine schonende Zubereitung von Mahlzeiten und sprechen über den bewussten Umgang mit Zucker und Salz. Der Artikel schließt mit dem Appell, das Kochen als einen genussvollen Teil des Lebens zu betrachten, und gibt Tipps zu alternativen Optionen wie Essen auf Rädern oder offenen Mittagstischen für diejenigen, die nicht selbst kochen möchten.</p>	LINK
Brigitte Pleyer, Alexandra Raidl, (Springer)	Ernährung im Alter Praxishandbuch mit Checklisten für Pflege und Betreuung	Buch	<p>Das Buch befasst sich mit der veränderten Ernährungssituation im fortgeschrittenen Alter. Praxisnah werden Wege aufgezeigt, die hin zu einer gesunden, abwechslungsreichen und bedarfsgerechten Ernährung ohne viel Aufwand führen und im Pflegealltag integrierbar sind. Nach der übersichtlichen Darstellung der physiologischen und psychologischen Veränderungen werden hilfreiche Maßnahmen für den Alltag aus der Trias Ernährung, Bewegung und Psyche behandelt. Beispiele und zahlreiche Checklisten sind dabei für das Dokumentieren von Verbesserungen nützlich. Da Essen mehr Funktionen als nur eine reine Nahrungsaufnahme erfüllt, kommen auch soziale Aspekte, wie das gemeinsame Essen und die Bedeutung der Mahlzeit als Struktur für den Tagesablauf vor. Im umfangreichen Praxisteil sind Auswahl, Einkauf, Portionsgrößen und Zubereitung ebenso, wie die Küchenausstattung und das altersadaptierte Anrichten von Speisen behandelt. Zudem werden im Rezeptteil einfache Basisgerichte und Kombinationsbeispiele für den Essalltag angeboten. Nützliche Kontaktadressen runden das Thema ab. Das Buch richtet sich an stationäre und ambulante Pflegepersonen, Altenbetreuung, Heimhilfe, Ernährungsexperten und andere Gesundheitsberufe sowie Betroffene und Angehörige. Durch den didaktischen Aufbau ist es auch als Lehrbuch für die Aus- und Fortbildung in Ernährung im Alter geeignet.</p>	LINK
KORIAN STIFTUNG FÜR PFLEGE UND WÜRDEVOLLE S ALTERN - BKK PROVITA	GaumenPflege Ayurvedische Küche & Achtsame Ernährung für den Schichtdienst	eBook	<p>Demenz kann sich auf den Geschmackssinn und das Ess- und Trinkverhalten auswirken. Dies kann zu einer Mangelernährung führen. Um die Nahrungsaufnahme und die Geschmackswahrnehmung von Menschen mit Demenz zu verbessern, ist es wichtig, auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zu achten. Die Mahlzeiten sollten ansprechend angerichtet werden und in einer ruhigen Atmosphäre eingenommen werden. Die Broschüre "Gaumenpflege und Ernährung bei Menschen mit Demenz" der Korian Stiftung enthält wertvolle Informationen und Tipps, wie diese Ziele erreicht werden können.</p>	LINK

ASB	„Essen und Trinken – auch im Alter ein Genuss“	eBook	<p>Die Broschüre richtet sich sowohl an älter gewordene Menschen, als auch an Pflegende. In einem ersten Teil wird kurz und verständlich dargelegt, welche körperlichen Veränderungen mit dem Alter einhergehen und welche Risiken und auch Gefahren damit verbunden sein können. Die Broschüre geht auf Fehlernährung im Alter ein und stellt dar, welche Veränderungen bzw. Anzeichen auf eine verfehlte Ernährung hinweisen können und benennt Ursachen von im Alter verändertem Ess- und Trinkverhalten. In einer Übersicht wird dargestellt, welche Lebensmittel in welcher Menge eine ausgewogene Ernährung ausmachen.</p> <p>Der zweite Teil der Broschüre beinhaltet Hinweise an Pflegende und Betreuende, wie Mangelernährung vermieden werden und welche Maßnahmen helfen können, damit eine täglich ausreichende Menge an Flüssigkeit aufgenommen wird. In einem eigenen Abschnitt werden Besonderheiten bei Menschen mit Demenz dargestellt und beschrieben, wie über die Ernährung darauf wirksam reagiert werden kann. Schließlich werden einige Hinweise gegeben, wo weiterführende Informationen erhältlich sind.</p>	LINK
KKH	Ernährung im Alter Wichtige Informationen für eine altersgerechte Ernährung	eBook	<p>Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, der Muskelabbau beginnt und das Risiko für Krankheiten steigt. Eine gesunde Ernährung kann dazu beitragen, diese Veränderungen zu bewältigen und die Gesundheit zu erhalten.</p> <p>Die Broschüre der KKH gibt Tipps für eine ausgewogene Ernährung im Alter. Sie empfiehlt, täglich viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch sowie Nüsse und Samen zu essen. Um die Umsetzung einer gesunden Ernährung zu erleichtern, enthält die Broschüre auch Beispiele für gesunde Mahlzeiten und Tipps für die Planung von Mahlzeiten.</p> <p>Die Broschüre ist informativ und leicht verständlich geschrieben. Sie bietet einen guten Überblick über die wichtigsten Aspekte der Ernährung im Alter.</p>	LINK
Hochschule Osnabrück/ DNQP	Auszug aus dem Expertenstandard Ernährungsmanagement zur Sicherung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege	Expertenstandard	<p>Der Expertenstandard des Deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) beschreibt die Anforderungen an die Sicherung und Förderung der oralen Ernährung von Menschen, die der Pflege bedürfen. Der Standard basiert auf dem Ziel, die orale Ernährung als Grundvoraussetzung für die Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit und Lebensqualität zu gewährleisten. Die Pflegefachkraft hat die Verantwortung für die Sicherung und Förderung der oralen Ernährung. Sie muss die individuellen Bedürfnisse und Ressourcen des zu Pflegenden berücksichtigen und die erforderlichen Maßnahmen ergreifen. Zu den Maßnahmen gehören unter anderem die Erhebung des Ernährungsstatus, die Erstellung eines individuellen Ernährungsplans, die Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme und die Beratung und Anleitung des zu Pflegenden und seiner Angehörigen.</p> <p>Der Expertenstandard ist ein wichtiges Dokument für die Pflegefachkraft. Er bietet einen guten Überblick über die Anforderungen an die Sicherung und Förderung der oralen Ernährung von Menschen in der Pflege.</p>	LINK
BMG und BEML	66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben	eBook	<p>Der Ratgeber bietet Seniorinnen und Senioren praktische Tipps für eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung. Er zeigt, wie sich diese Ziele im Alltag umsetzen lassen und wie sie zu mehr Lebensqualität beitragen können.</p> <p>Der Stoffwechsel und der Energiebedarf verändern sich im Alter. Daher ist es wichtig, sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. Der Ratgeber enthält viele konkrete Beispiele für gesunde Lebensmittel, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. So erfahren Leser beispielsweise, wie sie mit Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und magerem Fleisch ihre Gesundheit unterstützen können. Regelmäßige Bewegung ist ebenfalls wichtig für die Gesundheit im Alter. Der Ratgeber enthält zahlreiche Anregungen für Bewegung im Alltag, die zu jeder Jahreszeit und bei jedem Fitnesslevel möglich sind. So können Leser beispielsweise mit Spazierengehen, Treppensteigen, Radfahren, Tanzen oder Wassergymnastik ihren Körper aktiv halten.</p> <p>Der Ratgeber ist verständlich geschrieben und richtet sich an alle, die im Alter fit und gesund bleiben möchten. Er ist ein hilfreicher Begleiter für alle, die mehr aus ihrem Leben machen wollen.</p>	LINK

Deutsche Seniorenliga	Mangelernährung erkennen und vermeiden Alarmsignale und Maßnahmen - Leitfaden für Angehörige	eBook	<p>Die Broschüre der deutschen Seniorenliga „Mangelernährung erkennen und vermeiden Alarmsignale und Maßnahmen - Leitfaden für Angehörige“ gibt zahlreiche praxisnahe Tipps einer Mangelernährung entgegenzuwirken. Mangelernährung ist ein ernstes Problem, das bei älteren Menschen häufig auftritt. Sie kann zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen, die die Lebensqualität und Lebenserwartung der Betroffenen verringern. Die Ursachen für Mangelernährung bei älteren Menschen sind vielfältig. Dazu gehören einseitige Ernährung, körperliche Einschränkungen, Medikamente und psychische Faktoren.</p> <p>Die Folgen von Mangelernährung können gravierend sein. Dazu gehören körperliche Schwäche, erhöhte Infektanfälligkeit, verzögerte Wundheilung und verringerte Lebensqualität.</p> <p>Die Behandlung von Mangelernährung bei älteren Menschen sollte individuell angepasst werden. Dazu gehören Ernährungsmaßnahmen, Appetitanregung und Pflege und Betreuung.</p>	LINK
DGE und InForm	Essen und Trinken bei Demenz	eBook	<p>Demenzkrankungen können sich auf das Ess- und Trinkverhalten auswirken. Betroffene können Schwierigkeiten mit dem Kauen, Schlucken, Erkennen von Lebensmitteln oder dem Öffnen von Verpackungen haben. Außerdem können sie ein vermindertes Hungergefühl, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust oder Verstopfung entwickeln.</p> <p>Um eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen zu gewährleisten, ist es wichtig, auf eine angepasste Ernährung zu achten. Diese sollte abwechslungsreich und ausgewogen sein, um alle wichtigen Nährstoffe zu liefern. Die Mahlzeiten sollten ansprechend angerichtet werden, um die Sinne anzuregen und das Interesse am Essen zu wecken. Sie sollten in einer ruhigen und angenehmen Atmosphäre eingenommen werden, um Stress zu vermeiden.</p> <p>Bei Bedarf können Hilfsmittel und Unterstützungsangebote genutzt werden. Dazu gehören zum Beispiel Diätassistenten, Ergotherapeuten und Pflegekräfte.</p> <p>Durch eine angepasste Ernährung und Unterstützung kann das Ess- und Trinkverhalten von Menschen mit Demenz verbessert und eine Mangelernährung vermieden werden.</p> <p>Die Broschüre "Essen und Trinken bei Demenz" informiert über die möglichen Auswirkungen der Demenz auf das Ess- und Trinkverhalten und gibt Tipps, wie eine angepasste Ernährung und Unterstützung aussehen kann. Die Broschüre ist in einem leicht verständlichen Stil geschrieben und enthält viele praktische Beispiele.</p>	LINK
Schweizer Alzheimer-vereinigung	Essen und Demenz	eBook	<p>Der Text beschreibt Herausforderungen beim Essen und Trinken im Zusammenhang mit Demenzkrankungen. Personen mit Demenz können Schwierigkeiten haben, Mahlzeiten zuzubereiten und selbstständig zu essen. Dies resultiert aus Gedächtnisproblemen, Veränderungen im Verhalten und möglichen körperlichen Beeinträchtigungen wie Schluckbeschwerden. Die Autoren betonen die Bedeutung, diese Schwierigkeiten zu erkennen, um Mangelernährung und Gewichtsverlust vorzubeugen.</p> <p>Der Genuss am Essen und Trinken soll erhalten bleiben, wobei verschiedene Lösungsansätze für betroffene Einzelpersonen und solche im gemeinsamen Haushalt vorgestellt werden. Empfohlen wird unter anderem gemeinsames Essen, Förderung der Selbstständigkeit beim Essen und das Servieren von "Fingerfood". Der Text gibt auch Tipps für das Tischverhalten und betont die Bedeutung der Zahn- und Mundgesundheit sowie ausreichenden Trinkens.</p> <p>Schließlich werden spezifische Bedürfnisse von Personen mit Demenz, wie zusätzliche Kalorienzufuhr oder Anpassungen bei übermäßigem Essen, besprochen. Der Fokus liegt darauf, die Lebensqualität trotz der Herausforderungen im Zusammenhang mit Demenzkrankungen zu bewahren.</p>	LINK