

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
2	Lebensmittel und gesunde Ernährung	19	5.3	Weitere Kostformen	79
2.1	Einteilung der Lebensmittel	19	6	Sicherheit von Lebensmitteln ..	81
2.2	Lebensmittelqualität	20	6.1	Schadstoffe in Lebensmitteln	81
2.3	Ernährungskreis und -pyramide ...	22	6.2	Rückstände in Lebensmitteln	84
3	Lebensmittel	26	7	Lebensmittelverderb	86
3.1	Getränke	26	7.1	Verderb durch Enzyme	86
3.2	Getreide, Kartoffeln und deren Produkte	29	7.2	Mikrobieller Verderb	86
3.3	Gemüse und dessen Produkte	35	7.3	Lebensbedingungen von Mikroorganismen	87
3.4	Obst	38	7.4	Krank durch verdorbene Lebensmittel	88
3.5	Milch und Milchprodukte	40	7.5	Vermeidung von Verderb	91
3.6	Fleisch, Fisch, Ei und deren Produkte	42	8	Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln	92
3.7	Speisefette und -öle	49	8.1	Persönliche Hygiene	93
3.8	Würzstoffe	51	8.2	Betriebshygiene	95
3.9	Genussmittel	53	8.3	Produkthygiene	96
4	Nährstoffe und Energie	56	8.4	Lebensmittel konservieren und haltbar machen	97
4.1	Vom Lebensmittel zum Nährstoff: Verdauung	57	9	Lebensmittelrecht	102
4.2	Energie	59	9.1	Europäisches Lebensmittelrecht ..	102
4.3	Wasser	61	9.2	Deutsches Lebensmittelrecht	102
4.4	Kohlenhydrate	63	9.3	Lebensmittel-Kennzeichnung	103
4.5	Fette	65	9.4	Bio-Lebensmittel	108
4.6	Eiweiß	67	9.5	Lebensmittelzusatzstoffe	110
4.7	Vitamine	69	9.6	Nahrungsergänzungsmittel	111
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/Schmäckstörungen	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	Diarrhö/Durchfall/chronische Diarrhö	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	