



MÜNCHEN BÜRGERFORUM ALTENPFLEGE

ERNÄHRUNG ÄLTERER UND PFLEGEBEDÜRFTIGER MENSCHEN BEI HITZE UND KLIMABEDINGTEN VERÄNDERUNGEN

Dipl. oec. troph. Hellen Meyer
ZEP - Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

1. Trinken bei Hitze
2. Essen bei Hitze
3. Lagerung/ Einkauf
4. Planetary Health Diet

- lebensnotwendig
- wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.
- Körper besteht zu fast zwei Dritteln aus Wasser
- Wasser hat viele und wichtige Funktionen im Körper, z.B:
 - Transportmittel für Nährstoffe,
 - Stoffwechselendprodukte werden mit Hilfe von Wasser über die Niere ausgeschieden,
 - Regulierung der Körpertemperatur (Schwitzen schützt vor Überhitzung des Körpers).
- Empfehlung: mind. 1,5 – 2 Liter pro Tag

- Physiologisch:
 - geringeres Durstgefühl
 - Schluckstörungen
 - Demenz
- Medikamentös:
 - Viele Medikamente führen zu einer erhöhten Ausscheidung von Flüssigkeit
 - Weniger Durstgefühl
- Psychologisch:
 - Angst vor Wasserlassen
 - Angst davor, keine Toilette zu finden

Schon geringe Wasserdefizite verursachen körperliche Beschwerden

- Konzentrationsstörungen
- Übelkeit
- Schwindel
- Kopfweg
- Versorgung des Gehirns mit Mineralien gestört
- Dehydrierte Menschen sind verwirrt oder geistesabwesend
- Kreislaufschwierigkeiten

- Leitungswasser/ Mineralwasser
- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- Saftschorlen in der Mischung 1:3

- Bei Kreislaufschwäche und starkem Schwitzen:
(normal) gesalzene Brühe zur Natriumversorgung,
isotonischer Durstlöscher
(Prise Kochsalz ins Apfelschorle, alkoholfreies Weißbier)

- Bei Hitze bitte meiden:
Kaffee und Alkohol



- Nehmen Sie kühle Getränke zu sich, jedoch keine kalten.
(richtige Temperatur 10 Grad)
- Trinken, bevor das Durstgefühl da ist
(regelmäßig- mind. 6 mal am Tag ein großes Glas Wasser)
- Nehmen Sie immer eine Flasche zum Wiederbefüllen mit.
(Trinkbrunnen)



Zitronen-Gurken-Wasser



- Die BIO-Zitrone und BIO-Gurke waschen, in Scheiben schneiden und halbieren.
- Beides in eine Karaffe geben.
- Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Wassermelone-Rosmarin-Wasser



- Die Wassermelone in Würfel schneiden.
- Den Rosmarinzweig waschen.
- Beides in eine Karaffe geben.
- Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Alltagstipp Trinken



- Trinkplan schreiben
- Trinkapps verwenden



Tages-Trinkplan		
Frühstück	2 Tassen Kaffee/Tee oder 1 Tasse Kaffee/Tee + 1 Glas Saft	300 ml
Vormittag	2 Gläser Buttermilch, Mineralwasser oder Saftschorle	400 ml
Mittagessen	1 Glas Mineralwasser oder Saftschorle	200 ml
Nachmittag	1 Tasse Tee/Kaffee + 1 Glas Mineralwasser	300 ml
Abendessen + Später Abend	1 Tasse Früchte-/Kräutertee + 1 Glas Mineralwasser oder Saftschorle, gelegentlich auch Bier oder Wein	300 ml
		<hr/> 1500 ml

Quelle Trinkplan: Landhausküche

Tipps für Angehörige



- Versuchen Sie, das Getränk im sichtbaren Bereich zu platzieren und füllen Sie es regelmäßig wieder auf.

- Suchen Sie geeignete Gefäße
(Schnabeltassen, drehbarer Griff...)



- Versuchen Sie Trinkroutinen zu schaffen.
(Saftschorle beim Zeitung lesen, Früchtetee zum Fernsehen)
- Arbeiten Sie mit Trinksprüchen und Lieder.

- Nehmen Sie Suppen in den Speiseplan auf.



- Überprüfen Sie die Farbe des Urins! (dunkelgelb = zu wenig Flüssigkeit; hellgelb = Flüssigkeitsversorgung ausreichend)



Ziele:

- Gesund bleiben
- Lebensqualität erhalten
- Alltagsaktivität und Muskeln erhalten

3 Herausforderungen:

- Vermeidung von Unter- oder Übergewicht
 - Vermeidung von Muskelabbau
- Ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen

Herausforderung- Vermeidung von Unter- oder Übergewicht



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

Ernährungszustand	regelmäßiges Screening Gewichtskontrolle
Energie	bedarfsdeckende Energiezufuhr (24 – 36 kcal/kg KG/Tag)
Protein	Menge: 1 – 1,2 g/kg KG/Tag für gesunde Senioren Verteilung: 25 – 30 g hochwertiges Protein pro Mahlzeit Leucin: 2,5 – 3 g pro Mahlzeit
andere Nährstoffe	Vitamin D: 800 IU/Tag Antioxidanzien: regelmäßiger Verzehr von Obst und Gemüse Omega-3-Fettsäuren: regelmäßiger Ver- zehr von fettem Seefisch und pflanzlichen Ölen (z. B. Rapsöl)
körperliche Aktivität	mehrmals pro Woche Bewegung oder Training

85 kg Mann

2040 kcal

60 kg Frau

1440 kcal

Merke:
Je weniger Sie sich bewegen,
umso weniger Essen
benötigen Sie auch!

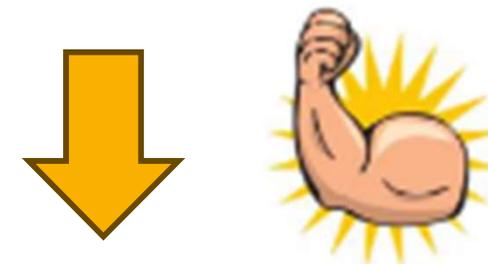
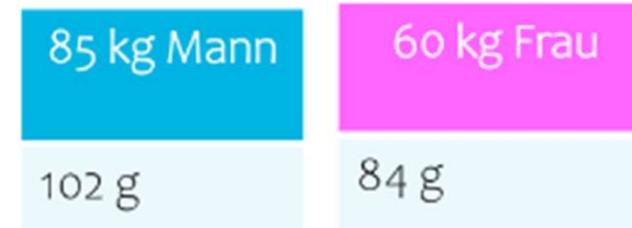
Quelle: Kiesswetter E. Ernährung und Sarkopenie... Aktuel Ernährungsmed 2018; 43: 23–27



- Essen Sie leicht.
- An heißen Tagen sollten Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen als drei große.
- Verzichten Sie auf schwer verdauliche Speisen.
- Achten Sie aber darauf, dass Ihr Essen normal gesalzen ist.

Herausforderung- Muskelabbau

Ernährungszustand	regelmäßiges Screening Gewichtskontrolle
Energie	bedarfsdeckende Energiezufuhr (24 – 36 kcal/kg KG/Tag)
Protein	Menge: 1 – 1,2 g/kg KG/Tag für gesunde Senioren Verteilung: 25 – 30 g hochwertiges Protein pro Mahlzeit Leucin: 2,5 – 3 g pro Mahlzeit
andere Nährstoffe	Vitamin D: 800 IU/Tag Antioxidanzien: regelmäßiger Verzehr von Obst und Gemüse Omega-3-Fettsäuren: regelmäßiger Ver- zehr von fettem Seefisch und pflanzlichen Ölen (z. B. Rapsöl)
körperliche Aktivität	mehrmals pro Woche Bewegung oder Training



Quelle: Kiesswetter E. Ernährung und Sarkopenie... Aktuel Ernährungsmed 2018; 43: 23–27

Eiweiß für Muskelerhalt



Tierische Proteine



Pflanzliche Proteine

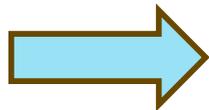


Fazit: Gute Eiweißquellen sind Eier, Milch, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Getreide, Quinoa und Nüsse sowie Samen.



Eiweißgehalt in Lebensmitteln (Durchschnittswerte)

Lebensmittel	Portion/ Menge	Eiweiß	kcal/ Portion	Gramm Eiweiß in 100 g Lebensmittel
Eier				
Eigelb (ca. 19 g)	1 Stck.	3 g	65	16 g
Eiweiß (ca. 33g)	1 Stck.	4 g	14	11 g
Ganzes Ei (Gr. M)	1 Stck.	7 g	82	12 g
Milch/-produkte/Pflanzendrinks				
Milch (1,5 % Fett)	200 ml	7 g	96	3 g
Sojadrink	200 ml	7 g	78	3 g
Reisdrink	200 ml	0,2 g	94	0,1 g
Haferdrink	200 ml	1,2 g	116	0,6 g
Sahne (30% Fett)	50 ml	1 g	150	2 g
Saure Sahne (10 % Fett)	100 ml	3 g	115	3 g
Buttermilch	200 ml	7 g	74	4 g
Kefir (3,5 % Fett)	200 ml	7 g	130	3 g
Sojadrink (1,5 % Fett)	150 g	6 g	74	4 g
Magerquark	150 g	18 g	99	12 g
Skyr	150 g	17 g	93	11 g
Hüttenkäse (0,4 % Fett)	100 g	14 g	70	14 g
Mozzarella (45 % Fett i.Tr.)	60 g (1/2)	11 g	150	19 g
Mozzarella leicht	60 g (1/2)	12 g	100	20 g
Hirtenkäse (Feta)	50 g	10 g	135	20 g
Hirtenkäse leicht	50 g	12 g	90	23 g



- Treiben Sie Sport am besten in der kühlen Morgenluft und essen Sie danach ein leichtes, eiweißreiches Frühstück.
- Gymnastik, Spaziergänge und leichtes Krafttraining regen den Stoffwechsel an, trainieren den Gleichgewichtssinn, erhalten die Muskulatur und helfen somit, lange fit und vital zu bleiben.
- Versorgen Sie Ihren Körper auch bei Hitze regelmäßig mit Eiweiß!

Beispiel Frühstück



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München



Herausforderung- Vitamin- und Mineralstoffversorgung



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

Ernährungszustand	regelmäßiges Screening Gewichtskontrolle
Energie	bedarfsdeckende Energiezufuhr (24 – 36 kcal/kg KG/Tag)
Protein	Menge: 1 – 1,2 g/kg KG/Tag für gesunde Senioren Verteilung: 25 – 30 g hochwertiges Protein pro Mahlzeit. Leucin: 2,5 – 3 g pro Mahlzeit
andere Nährstoffe	Vitamin D: 800 IU/Tag Antioxidanzien: regelmäßiger Verzehr von Obst und Gemüse Omega-3-Fettsäuren: regelmäßiger Ver- zehr von fettem Seefisch und pflanzlichen Ölen (z. B. Rapsöl)
körperliche Aktivität	mehrmals pro Woche Bewegung oder Training



Quelle: Kiesswetter E. Ernährung und Sarkopenie... Aktuel Ernährungsmed 2018; 43: 23–27

Herausforderung- Vitamin- und Mineralstoffversorgung



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München



Weniger kcal,
aber mehr Nährstoffe



Quelle : DGE Ernährungskreis , 2024

Herausforderung- Vitamin- und Mineralstoffversorgung



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

Hoher Nährstoffgehalt

Niedriger Nährstoffgehalt

Niedriger Energiegehalt

Hoher Energiegehalt

frisches
Gemüse,
Beeren und
Zitrusfrüchte



Obst,
Hülsenfrüchte,
stärkereiches
Gemüse



Fisch,
mageres
Fleisch,
Eier



Vollkorn-
produkte,
Milch-
produkte



Nüsse,
Samen,
kaltge-
presste Öle



Weißmehl-
produkte,
Gebäck,
Wurstwaren,
zuckerhaltige
Getränke,
Zuckerwaren



Energie- und Nährstoffdichte



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München



Bunt, saisonal & Regional



- Im Sommer Saison Obst und Gemüse mit hohem Wassergehalt (hydratisierende Wirkung)
 - z.B. Gurken, Zucchini, Tomaten, Sellerie, grünes Gemüse wie Spinat, Kohl, Salat oder Kraut und
 - sommerliche Früchte wie Wassermelone, Grapefruit, Pfirsiche und unterschiedliche Beeren.
- Auch frische Minze sorgt durch Methanol für Frische und kann Durst stillen.



Besonderheiten bei Hitze

- Wasserspendende Lebensmittel auswählen
- Besonders aus Regionen, die starke Hitze gewohnt sind, können wir uns viel abschauen:
 - in der Kombination der Lebensmittel,
 - der Gewürze (Minze, Chili) und
 - der Lebensweise
- Keine zu kalten Lebensmitteln wie Eis oder kalten Getränken
- Grund: der Körper arbeiten muss (Lebensmittel erwärmen) und erhitzt sich noch mehr



Gazpacho



Kalte Gurken-Joghurt-Suppe



Tabouleh



Obstsalat mit Quark



Lagerung und Einkauf

- Kühlen Sie Nahrungsmittel ausreichend und
- brauchen Sie sie rasch auf.

- Nehmen Sie zum Einkaufen eine Kühltasche mit und lassen Sie Einkäufe nicht lange im Auto.

- Auch zubereitete Speisen in geeigneten Behältnissen im Kühlschrank lagern oder einfrieren (meal prep/ Vorkochen).

Grob gesprochen sieht die **Planetary Health Diet** eine

- weltweite Verdopplung des Konsums von Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Nüssen
- und eine Halbierung des Konsums von Fleisch und Zucker vor.
- ergänzt durch moderate Mengen an Fisch und Meeresfrüchten, Eier sowie Geflügel.





Zusammenfassung

- Lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen.
- Lieber leichte, frische und kühlende Nahrungsmittel auswählen, z.B. Obst, Gemüse, Salat, fettarme Suppen, fettarme Milch – oder Milchprodukte.
- Essen Sie pflanzenbetont.
- Die Mineralstoffverluste aus dem Schwitzen füllen wir durch normal gesalzene Speisen und das Trinken von mind. 2 l Flüssigkeit auf.
- Auch bei Hitze ausreichend bewegen, aber lieber in den kühleren Morgen- und Abendstunden.

Empfehlungen

- Broschüre Bundesministerium für Gesundheit
- Fit im Alter (inform, DGE)



- Hitzeknigge
(Umweltministerium)

<https://www.umweltbundesamt.de/en/publikationen/hitzeknigge>

Alter + Hitze
TIPPS FÜR ÄLTERE MENSCHEN



- www.klima-mensch-gesundheit.de
- www.verbraucherzentrale.de
- www.bzga.de
- FET (Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention)
www.fet-ev.eu

- Bilder: www.pixabay.de, www.landhaus-kueche.de,
www.gesund-vital.de; www.istock.de; www.penny.de



VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT

Krankenhaus Barmherzige Brüder
ZEP – Zentrum für Ernährung und Prävention
Notburgastrasse 10
80639 München
Tel. 089 1797-2029
ZEP@barmherzige-muenchen.de



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München