

DIRK STAUDINGER

Gesunde Ernährung für Senioren

www.treppenlift-magazin.de

- Wie erreiche ich eine ausgewogene Ernährung?
- Mangelernährung und Übergewicht verhindern
- Probleme und Lösungen rund ums Essen



Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	„Meine Suppe esse ich nicht“	1
2.1	Geliefert oder selbst gekocht	2
2.2	Genussvolle Ernährung	3
3	Ausgewogen ernähren	4
3.1	Die Mischung macht's	4
3.2	Vital und beweglich durch Vitamine	5
3.3	Die richtigen Fette	6
4	Probleme rund ums Essen und praktische Lösungen	7
4.1	Essen als Ritual	7
4.2	Hartes Brot	8
4.3	Kochen auf Vorrat	9
4.4	Keine Scheu vor Konserven	10
5	Zu guter Letzt	10

1 Einleitung

Auffallend viele Senioren leiden unter Untergewicht oder Mangelernährung. Die Gründe hierfür sind vielfältig: Manchen fällt der tägliche Einkauf schwer, andere scheuen die Mühe, die das tägliche Kochen bereitet, wieder andere essen nicht gern allein. Wer die Pflege eines betagten Menschen übernommen hat, kann hier eingreifen. Doch auch dann, wenn der Senior sein Leben noch weitestgehend selbstständig bewältigt, kann durch regelmäßiges Kochen seine Lebensqualität gesteigert werden. Nicht nur im Hinblick auf die Ernährung. Auch die Zuwendung empfinden viele als angenehm und kann Defizite im sozialen Bereich lindern.

Die Nahrungsaufnahme betagter Menschen kann nicht vollständig von dem Hintergrund alterstypischer Erkrankungen gelöst werden. Dennoch werden hier keine Hinweise für besondere Kochrezepte bei diätetischer Lebensweise zu finden sein oder solche, die auf andere Vorschriften bei der Zusammenstellung des Speiseplans Rücksicht nehmen. Für die Lösung dieser Probleme sei auf die umfangreiche Literatur in Fachgeschäften hingewiesen, die für praktisch jede Lebensart Kochbücher parat hält. Was jedoch zu lesen ist, sind hilfreiche Tipps, wie die tägliche Ernährung ohne nennenswerte Komplikationen ablaufen kann und dabei abwechslungsreich und schmackhaft ist.

Mit dieser Informationsschrift richten wir uns an alle, die es auf sich nehmen, einen Familienangehörigen zu betreuen und zu versorgen. Ihnen gilt unser tiefster Respekt. Was Sie leisten ist keinesfalls selbstverständlich. Deshalb wollen wir Sie in Ihrer täglichen Mühe unterstützen. Nicht weniger jedoch richten wir uns auch an all diejenigen, die noch immer selbst für sich sorgen. Auch für diese Personengruppe finden sich Anregungen, welche die Freude an der Ernährung lebendig hält, ohne dass daraus eine Last wird.

2 „Meine Suppe esse ich nicht“

Überall dort, wo Menschen darauf angewiesen sind, die Speisen zu verzehren, die andere für sie kochen, kommt es zu Konflikten im Hinblick auf Auswahl und Qualität der Mahlzeiten. Dabei macht es keinen Unterschied, ob es sich um die Küche eines Internats in der Erwachsenenbildung handelt, um die Verpflegung in einer Senioreneinrichtung oder um Speisen in der Kindertagesstätte. Sicher liefert manche Kantine nur unzureichendes Essen, das trifft jedoch keinesfalls auf alle Küchen zu.

Vermutlich kann man zu Recht davon ausgehen, dass der Ärger um das Essen eine Art alternativen Kriegsschauplatz für andere Probleme darstellt. Fremd bestimmt zu leben, besonders dann, wenn man am Ende eines langen Lebens angelangt ist, erzeugt Unmut. Einschränkungen durch Alter und Krankheit nehmen zu und werden als unabänderlich wahrgenommen. Der Senior erinnert sich aber durchaus seiner vergangenen Vitalität und Stärke. Dennoch hat er Einsicht in die Unveränderlichkeit seines Zustandes. Seinen Gesundheitszustand kann er nicht ändern. Doch im Bereich der Ernährung scheint Einflussnahme möglich, man muss sich nur beschweren. Daneben besitzt die Verweigerung der Nahrungsaufnahme größtmögliches Aufmerksamkeitspotenzial: Ärzte und Pfleger erscheinen häufiger am Krankenbett und auch die Verwandten sind besorgt und kümmern sich rührend. Dass durch die Ernährung nicht nur der Hunger bekämpft wird, liegt auf der Hand. Nicht ohne Grund hat das Sprichwort *Liebe geht durch den Magen* bis heute Gültigkeit. Die Frage nach gesunder Ernährung für Senioren beinhaltet also durchaus mehr Faktoren als die Reihenfolge und Zusammenstellung der Speisen.



Abbildung 1: Hilfe bei der Nahrungsaufnahme

2.1 Geliefert oder selbst gekocht

Sicher wünschen sich gerade diejenigen, die einen alten Menschen pflegen, häufig mehr Entlastung für ihre Situation. Das tägliche Kochen raubt Zeit, die an anderer Stelle zu fehlen scheint. Das wissen nicht nur Betroffene, auch Lieferservices haben sich darauf eingestellt und bringen das Essen für Senioren ins Haus. Obwohl sich Großküchen wie die der Lieferservices genau an Ernährungsrichtlinien für die je-

weilige Altersgruppe halten, sind sie vielfach unbeliebt oder werden mit kritischen Augen betrachtet. Zu oft konnte man in der Presse von schwerwiegenden Erkrankungen lesen, die durch kontaminiertes Essen ausgelöst wurden. Dabei sollte man Folgendes bedenken: Die Fallzahlen von Vergiftungserscheinungen durch Lebensmittel unterscheiden sich vom Privathaushalt zum Lieferservice vermutlich kaum. Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass bei den Abnehmern von geliefertem Essen nicht nur Einzelperson betroffen sind, wenn es zu Erkrankungen durch Lebensmittel kommt. Erkrankt eine einzige Person an Salmonellen beispielsweise durch falsch gelagerten Bienenstich, ist das tragisch, erregt jedoch keinerlei öffentliches Interesse. Werden hingegen Hunderte Abnehmer eines Lieferanten mit denselben Erscheinungen ins Krankenhaus eingeliefert, ruft das die Presse auf den Plan und so erfahren wir aus den Medien Skandalöses über den Vorfall. Gemessen an der Zahl der täglich ausgelieferten Menüs ist das Risiko durch gelieferte Mahlzeiten jedoch eher als gering anzusehen.

Ein wenig anders verhält es sich mit dem Menüplan und den Lieferzeiten: Obwohl die meisten Anbieter es ermöglichen, aus mindestens zwei Menüvorschlägen auszuwählen ist doch kaum einmal das Richtige dabei. Oder es fällt schwer, heute schon zu wissen, was man nächste Woche essen möchte. Zuletzt schmeckt der Schweinebraten vom Lieferservice niemals so, wie man ihn selbst zubereitet hätte. Diese geschmacklichen Eigenheiten gehören zu den Grundrechten jeder erwachsenen Person und sollten durchaus ernst genommen werden, denn eine Mahlzeit, die nicht schmeckt, wird nicht gegessen.

Wird dann das Essen noch zu unpassenden Zeiten ausgeliefert, darf das Experiment durchaus als gescheitert angesehen werden: Wer am Beginn der Auslieferungstrecke lebt, bekommt sein Mittagessen kurz nach dem Frühstück und derjenige am anderen Ende wartet wahrscheinlich schon seit Stunden mit kneifendem Hunger im Bauch. Individuelle Tagesabläufe, Termine oder ein spontanes Leben sind damit kaum zu vereinbaren. Auch an diesem Punkt sollte sich jeder vor Augen halten, dass ein alter Mensch eben nur alt ist. Entmündigt ist er nicht.

2.2 Genussvolle Ernährung

Genussvolle Ernährung beginnt damit, genau die Speisen zu essen, auf die man Appetit verspürt. Dazu können die Auslagen in den Geschäften anregen oder man empfindet Hunger auf sein Lieblingsrezept. Sei es als Folge jahrelanger Gewohnheit oder aus besonderer Hingabe zum Kochen: Viele Senioren können selbst vom Kran-

kenbett aus ihren Speiseplan abwechslungsreich und individuell zusammenstellen. Auch dann, wenn sie selbst den dazugehörenden Einkauf nicht mehr erledigen können oder ihnen die Zubereitung der Speisen gelingt. Wer für eine andere Person kocht, ist also gut beraten, sich Anregungen für die Menüfolge von dem Menschen zu holen, der das Essen verzehren soll.

Ein weiteres Problemfeld beim Essen ist die Erkenntnis des alten Menschen, dass scheinbar alle Mahlzeiten fad schmecken. In der Regel wird der Koch diese Einschätzung kaum bestätigen. Dennoch haben beide recht: Im Alter lassen die Sinne nach. Dazu zählen nicht nur der Gesichtssinn und die Hörleistung, auch der Geschmackssinn entwickelt sich zurück. Aus diesem Grund sollten ältere Menschen auf Nahrungsmittel zurückgreifen, die ein intensives Aroma besitzen. Heute Blumenkohl und morgen Brokkoli mag gesund sein, geschmacklich sind hier jedoch nur geringe Unterschiede feststellbar. Nun muss auch das Essen für ältere Menschen keiner Geschmacksexplosion gleichkommen, doch wer darauf Wert legt, dass der Senior auch etwas schmeckt, von dem was er isst, greift hin und wieder zu Nahrungsmitteln mit intensivem Geschmack.

3 Ausgewogen ernähren

Ganz gleich, für welches Alter, die Forderung der ausgewogenen Ernährung gilt für sämtliche Generationen. Dabei unterscheidet sich die ausgewogene Ernährung für Senioren kaum von der für alle anderen Lebensalter: Fisch und Fleisch dürfen, Obst Gemüse und Salat muss. Milchprodukte stärken die Knochen, Vollkornprodukte sättigen und ebenso wichtig wie das Essen ist es, das Trinken nicht zu vernachlässigen.

3.1 Die Mischung macht's

Abwechslungsreiche und ausgewogene Kost lässt sich am einfachsten erreichen, wenn mehrere Mahlzeiten am Tag eingenommen werden. Frühstück, Mittagessen und Abendbrot lassen sich durch Zwischenmahlzeiten ergänzen. Hier empfehlen sich Obst oder Rohkost. Das Frühstück ist die ideale Mahlzeit für Vollkornprodukte, wenn nicht deftiges Brot am Abend bevorzugt wird. Soweit die gängige Praxis. Mit Phantasie beim Kochen lassen sich Vollkornprodukte jedoch auch gut in der Mittagsmahlzeit unterbringen, darf Obst das Frühstück ergänzen oder am Abend in einem Milchprodukt gereicht werden.

Die wesentlichen Bestandteile jeder ausgewogenen Ernährung bestehen aus

- Obst
- Gemüse
- Salat
- Fisch
- Fleisch
- Vollkorn- und
- Milchprodukten.



Abbildung 2: Gemüse

3.2 Vital und beweglich durch Vitamine

Den meisten ist bekannt, dass Vitamin C vor Erkältungskrankheiten schützt. Ein oft vernachlässigtes Vitamin ist jedoch das Vitamin D. In der Jugend besitzt es eine aufbauende und im Alter eine schützende Wirkung. Dabei gibt es nur wenige Lebensmittel, die Vitamin D enthalten. Das ist auch nicht notwendig, denn Vitamin D bildet unser Körper selbst, wenn wir ihn dem Tageslicht aussetzen. Der tägliche Aufenthalt an der frischen Luft kann bereits ausreichend mit Vitamin D versorgen. In Zusammenarbeit mit Kalzium, das in Milch und Milchprodukten reichlich vorkommt, hilft das Vitamin D die Knochenstruktur zu erhalten und schützt die Zähne.

Ohne Vitamin D ist die Aufnahme von Kalzium nicht möglich. Viele Senioren — besonders Frauen — leiden jedoch unter einem Vitamin D-Mangel. Osteoporose ist die häufigste Folge. Osteoporose führt nicht nur zum sogenannten Witwenbuckel, es werden sämtliche Knochen im Körper porös und instabil. Die große Zahl der Hüftbrüche ist ursächlich eher auf Osteoporose zurückzuführen, denn auf den Sturz selbst. Nun findet sich der betagte Mensch am Anfang eines Teufelskreislaufs: Aus Angst zu stürzen wird er nur noch ungern das Haus verlassen. Infolge des Tageslichtmangels kann der Körper das aufgenommene Kalzium nicht verwerten. Die Knochen bauen weiter ab. Zuletzt ist das gesamte Knochengerüst derart fragil, dass schon kleine Stöße ausreichen, um bis dahin kräftige Arm- oder Beinknochen brechen zu lassen. Zur ausgewogenen Ernährung im Alter gehört also unbedingt auch die Möglichkeit, den Körper dem Tageslicht auszusetzen.

3.3 Die richtigen Fette

Besonders diejenigen Menschen, die heute alt sind, konnten sich in der Vergangenheit nicht immer vorbildlich ernähren. Zum großen Teil haben sie persönlich den Krieg erlebt und die damit einhergehende Mangelernährung. In der Mitte des vergangenen Jahrhunderts hat es Zeiten gegeben, da aß man das, was vorhanden war. In der anschließenden Zeit des Wirtschaftswunders galten extrem fetthaltige Speisen als wertvoll. Heute wissen wir, dass Fette, besonders gehärtete Fette, die Gefäße belasten und das Infarktrisiko stark erhöhen. Es ist also davon auszugehen, dass ein Organismus, der heute mehrere Jahrzehnte gelebt hat, an all diesen verschiedenartigen Ernährungsweisen auch Schaden gelitten hat. Erhöhte Cholesterinwerte lassen sich in großen Teilen der Bevölkerung nachweisen. Hierauf kann mit der Wahl der richtigen Fette positiv Einfluss genommen werden. Generell ist Pflanzenfett und -ölen der Vorzug zu geben. Allerdings ist auch ein tierisches Fett für seine positive Wirkung bekannt: die Omega 3 Fettsäure. Wie alle *gesunden* Fette ist auch die Omega 3 Fettsäure ein ungesättigtes Öl. Besonders häufig kommt sie in Seefisch vor, wenn dieser aus kalten Gewässern stammt. Omega 3 wird in Verbindung gebracht mit einem geringeren Risiko für Herzinfarkt. Ebenso soll es vorbeugend bei Herzrhythmusstörungen wirken. Insgesamt werden ihm eine Reihe positiver Auswirkungen auf das Herz und die angeschlossenen Gefäße nachgesagt. Mit ausreichend Omega 3 in der Ernährung sinkt das Risiko, dass Blutplättchen verklumpen, es fördert die Durchblutung und hemmt Entzündungsreaktionen im Körper. Wem Fisch schmeckt, sollte also reichlich davon essen, nicht erst im Alter.

4 Probleme rund ums Essen und praktische Lösungen

Appetitlosigkeit, Schwierigkeiten beim Kauen durch schlecht sitzenden oder fehlenden Zahnersatz und Gefährdungspotenzial am heißen Herd sind nur einige der Probleme, die rund ums Essen auftreten können. Für einige gibt es recht simple Lösungen. Während nur der Zahnarzt bei Komplikationen im Mundbereich helfen kann, können gelebte Gepflogenheiten und realistische Anforderungen an sich selbst die Ernährung auch im Alter wieder zu einer reinen Sinnesfreude werden lassen.

4.1 Essen als Ritual

Der Sonntagsbraten gilt in vielen Lebensgemeinschaften bis heute als Höhepunkt des familiären Zusammenlebens. Das hat sicher auch etwas mit dem besonderen Schmaus zu tun. Viel wichtiger scheint es jedoch zu sein, dass inmitten unseres hektischen Alltags aus diesem Anlass die ganze Familie an den Tisch kommt. In vielen Familien ist ein Elternteil bereits aus dem Haus, wenn die Kinder aufstehen und auch das Abendbrot wird zu unterschiedlichen Zeiten eingenommen. Das Mittagessen — soweit es den überhaupt stattfindet — wird entweder in der Schule, der Betriebskantine oder auf die Schnelle unterwegs zu sich genommen. Die meisten Mahlzeiten der Woche nehmen wir allein statt im Kreis unserer Lieben ein. Ohne die Anforderungen des Alltags, die ein Berufsleben mit sich bringt, ist dies jedoch die alltägliche Situation von älteren Menschen: Auf sie wartet ein gähmend leerer Esstisch mit einer Reihe unbesetzter Stühle. Insofern betreuende Personen es einrichten können, sollten sie gemeinsam mit dem Senior essen. Mahlzeiten zu festen Tageszeiten bringen Struktur in den Alltag, der ansonsten jede früher bekannte Struktur vermissen lässt.

Senioren haben Zeit. Viel Zeit. Diese Zeit können sie nutzen, um in ihrer vermeintlichen Misere *Alter* zu versinken, oder dafür, sich auf das Klingeln an der Haustür zu freuen. Wie bereits erwähnt, dient Essen zu weit mehr als nur dazu, den Hunger zu stillen und den Körper mit dem Notwendigen zu versorgen. Hier kann sich ausgetauscht werden, können Pläne entstehen, lässt sich besprechen, wie der heutige Tag war und der morgige sein wird, kurz: Hier findet aktive Zuwendung statt. Plötzlich wird dann vielleicht aus der häuslichen Pflege mehr als eine Einbahnstraße, denn diese Zuwendung beruht durchaus auf Gegenseitigkeit.



Abbildung 3: Gemeinsames Essen

4.2 Hartes Brot

Manche Nahrungsmittel sind für die Ernährung annähernd unverzichtbar, bringen den alten Menschen jedoch an den Rand der Verzweiflung: Nüsse sind ein solches Beispiel. Viele mögen sie, aber nur wenige können sie auch im hohen Alter noch essen. Dabei gehören Nüsse zu den wertvollsten Nahrungsmitteln, die wir kennen. Ein anderes Beispiel sind harte Äpfel. Nur selten können alte Menschen sich noch an dem knackigen Geräusch erfreuen, wenn herzhaft von einem Apfel abgebissen wird, sich der Saft im Mund verteilt und fruchtige Frische die Mundhöhle erobert. Rohkost ist ein weiteres Beispiel. Die Anschaffung einer robusten Reibe oder besser noch einer elektrisch betriebenen Küchenmaschine kann den Geschmack dieser Nahrungsmittel für alte Menschen wieder erlebbar machen. Zerkleinern heißt das Zauberwort. Gleiches gilt für viele Gemüse: Es muss nicht zerkocht werden, bis es an Substanz verliert und nur noch einen Bruchteil seiner Inhaltsstoffe besitzt, damit ein Mensch mit Problemen an den Zähnen es zu sich nehmen kann. Ein Pürierstab verspricht wahre Wunder. Im Handumdrehen ist auch das festeste Gemüse so weit zerkleinert, dass es sogar vollkommen ohne Gebiss genossen werden kann, ohne etwas von seinem Nährwert einzubüßen.

Ein weiterer unverzichtbarer Helfer in der Küche ist der Schnellkochtopf. Wer unter Zeitmangel anspruchsvoll kochen möchte, sollte die Investition nicht scheuen. Ein Suppenhuhn benötigt im Schnellkochtopf gerade mal 15 bis 20 Minuten statt der manchmal bis zu zwei Stunden, damit sich das Fleisch von den Knochen löst. Rindfleisch verbringt im Schnellkochtopf etwa 25 Minuten, dann ist es so weich,

dass es auf der Zunge zergeht — im wahrsten Sinne des Wortes. Abwechslung und Vielfalt sind es, die eine Ernährung ausgewogen macht. Eine lange Garzeit muss das nicht verhindern.



Abbildung 4: Ein nützlicher Helfer: Der Schnellkochtopf

4.3 Kochen auf Vorrat

Wir kennen viele Gerichte, die gekocht im großen Topf deutlich besser schmecken als die Einzelportion. Sämtliche Wintergemüse zählen dazu. Doch auch Gemüse der Saison kann vorbereitet eingefroren werden und somit schnell zur Verfügung stehen. Meist lässt sich dadurch zusätzlich noch viel Geld sparen. Zeit, nicht mehr an allen Sonderangeboten vorbeizugehen, nur weil wohl niemand einen ganzen Korb Spargel essen kann. Blanchiert und in Portionen eingefroren steht Spargel allerdings das ganze Jahr über zur Verfügung und hat sicher nur einen Bruchteil dessen gekostet, was mehrere einzelne Bunde erfordert hätten. Die Zahl der Speisen, die zum Einfrieren verwendbar sind, ist groß. Nur wenige Früchte und Gemüse eignen sich dafür überhaupt nicht. Um sinnvoll und kontrolliert Mahlzeiten oder Zutaten einfrieren zu können, werden geeignete Gefäße, Etiketten zur Beschriftung und — wenn die Tiefkühltruhe besonders groß ist — auch eine Liste der vorhandenen tiefgekühlten Lebensmittel benötigt. Doch schon das Gefrierfach des Eisschranks lässt Vorratshaltung durch Tiefkühlen zu. Ist die Zeit zum Kochen knapp, wird das Tiefkühlgut entnommen, kann in der Mikrowelle aufgetaut und dann mit weiteren Zutaten zur vollständigen Mahlzeit komplettiert werden. Während die Speisen auftauen, wird

die Rohkost oder der Salat zubereitet und in weniger als einer halben Stunde steht ein selbst gekochtes, schmackhaftes Mahl auf dem Tisch.

Vorbereitende Maßnahmen lassen sich jedoch nicht allein durch Tiefkühlen erreichen. So bleiben Salatdressings mehrere Tage lang im Kühlschrank frisch, wenn diese statt in der Salatschüssel gleich in einem großen, verschließbaren Glas zubereitet werden. Kurz aufschütteln und genießen. Hier wie überall ist es sinnvoll, die gelagerten Lebensmittel mit dem Datum der Herstellung zu versehen, damit sie nicht mehr ins Essen gelangen, wenn das Haltbarkeitsdatum überschritten ist.

4.4 Keine Scheu vor Konserven

Büchsen sind besser als ihr Ruf. Tatsächlich ist es so, dass Obst und Gemüse, das in Konserven angeboten wird, meist direkt vom Feld in die Dose kommt. Hier gehen keine Vitamine verloren wie auf dem weiten Weg vom Erzeuger in den Supermarkt. Lange Lagerungszeiten erleben Dosenfrüchte und -gemüse meist erst beim Verbraucher: weil sie auf Vorrat angeschafft und lange gelagert werden können. Statt sich dem täglichen Einkauf auszusetzen, darf bei der Ernährung älterer Menschen auch auf Konserven zurückgegriffen werden. Solange nicht jede Mahlzeit aus der Dose stammt oder aus einer Fertigpackung aus der Tiefkühltruhe des Supermarktes kann man mit Konserven nur wenig falsch machen.

5 Zu guter Letzt

In diesen Ernährungsempfehlungen für Senioren wurden viele Informationen zusammengetragen, die erst auf dem zweiten Blick mit dem Essen selbst in Zusammenhang zu bringen sind. Da war von sozialen Defiziten und schlecht sitzenden Zähnen die Rede. Tatsächlich verhält es sich so, dass Mangel- und Unterernährung von betagten Menschen unbedingt auch vor diesem Hintergrund betrachtet werden sollte: Lustlosigkeit am Essen ist eine der häufigsten Ursachen für schlechte Ernährung im Alter. Manchen fehlt es vielleicht nur an Anreizen. Diese könnten aus Gesellschaft bei den Mahlzeiten bestehen oder auch aus den reichen Auslagen der Geschäfte. So sollte der tägliche Spaziergang unbedingt auch einmal über den Wochenmarkt führen. Im Angesicht der Fülle der angebotenen frischen Lebensmittel wird wohl jeder Appetit auf das eine oder andere bekommen. Diese Momente sollte man herbeiführen und nutzen, um den alten Menschen quasi zum Essen zu verführen.

Senioren, die sich noch selbst versorgen, stehen häufig vor dem Problem des

Gewichts des Einkaufs. Wer einen Rollator für die Fortbewegung nutzt, wird schnell merken, dass sich damit kaum ein Wocheneinkauf bewerkstelligen lässt. Statt nun doch auf einen Lieferservice mit Fertigmahlzeiten zurückzugreifen, sollten Betroffene Lieferservices für frische Lebensmittel ausfindig machen. Die Zahl der Supermärkte, die den Einkauf gegen geringes Entgelt oder gar kostenlos ins Haus bringen, steigt ständig. Wer die Augen aufhält, wird auch immer wieder auf Stellengesuche von Schülern stoßen, die sich ein Taschengeld nebenbei verdienen wollen. Meist denken diese Kinder daran, Hunde auszuführen oder andere Kinder zu hüten. Warum diese nicht ansprechen und nachfragen, ob sie bereit sind, den Wocheneinkauf zu erledigen oder zumindest zu begleiten?

Erste und wichtigste Voraussetzung für eine ausgewogene Ernährung ist, dass es schmeckt. Mit dem Reiz, den die Augen liefern und dem Duft liebevoll zubereiteter Mahlzeiten kommt der Appetit meist von allein. Wer seinen Angehörigen zudem mit seiner Gesellschaft erfreut wird schnell merken, dass er sich wieder mit Genuss der Nahrungsaufnahme zuwendet. Regelmäßige Kontrollen auf der Waage werden diesen Eindruck bestätigen. Ausgewogene Ernährung schafft es, bestehende Krankheiten zu lindern oder gar die Entstehung neuer Erkrankungen zu verhindern. Lebensqualität wird gesteigert durch zunehmende Vitalität und das Maß an Zeit für die reine Pflege lässt sich durch manche gesellige Mahlzeit häufig deutlich verringern.