




KÖRPERGEWICHT	MOBILITÄT	KÖRPERTEMPORATUR	KRANKHEIT	ZUSÄTZLICHER BEDARF
Körpergewicht (kg) <input type="text"/> x 24 kcal	Immobil  1,20 Teilmobil  1,25 Mobil  1,30	36°-37°C = 1,00 38°C = 1,10 39°C = 1,20 40°C = 1,30 41°C = 1,40	Komplikationslos = 1,00 Peritonitis = 1,20 bis 1,50 Frakturen = 1,20 bis 1,35 Schwere Sepsis = 1,40 bis 1,60 Dekubitus bis 50 cm² = 1,30 bis 1,50 Dekubitus ab 50 cm² = 1,50 bis 1,90 Intubation = 0,80 bis 0,90 Koma = 0,90	Protein bei Gesunden 0,8 bis 1,0 g/kg Körpergewicht/Tag bei Dekubitusgefahr 1,0 bis 1,2 g/kg Körpergewicht/Tag bei Dekubitus 1,2 bis 1,5 g/kg Körpergewicht/Tag Flüssigkeit Mindestens 2,0 Liter/Tag
X	X	X	X	=
kcal Bedarf an Energiezufuhr pro Tag				

Proteine
 Beteiligt am Aufbau von Körperzellen, Immunoglobulinen, Kollagen, in Form von Hämoglobin dienen sie als Transporthilfe für Sauerstoff.

Natrium
 Notwendig für die Verteilung der Körperflüssigkeiten.

Lipide
 (Freie Fettsäuren) Essentieller Bestandteil der Zellmembranen. Neben Kohlenhydraten wichtigster Energieförderer.

Vitamin K
 Essentiell für die Blutgerinnung (v.a. in Spinat, Tomaten, Leber, Fröchten, Milch).

Vitamin C
 Essentiell für Bindegewebssynthese (v.a. in Zitrusfrüchten, Tomaten, Frischgemüse).

Vitamin A
 Beeinflusst die Zellreifebildung (v.a. in grünem Blattgemüse gelbem Gemüse, Fröchten, Fisch, Leber, Eigelb)

Zink & Albumin
 Spielen eine wichtige Rolle bei der Wundheilung. Fast 80% aller Senioren mit Dekubitus haben Zinkmangel.

Albumin bindet Zink, das eine wichtige Rolle bei der Kollagenvernetzung spielt (über 50% des Gesamteiwisses im Blutplasma ist Albumin).

Bilanzierte Trink- und Sondenernährung
 Unterstützend oder ersatzweise bei appetitlosen oder nicht zur normalen Nahrungsaufnahme fähigen Patienten.

Beispiel



GEEIGNETE ERNÄHRUNG

Patient **Max Mustermann**

Datum **01.01.1925**

Erstellt durch LIGAMED® medical Produkte GmbH auf Basis der Übersichtsarbeit "Prophylaxe und Therapie des Dekubitusrisikos" von S.-G. Möller, K. Fölz, K. Raschke, L. Orwe. Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V., veröffentlicht in Ausgabe 191 (2001) der "Zeitschrift für Wundheilung"

KÖRPERGEWICHT	MOBILITÄT	KÖRPERTEMPERATUR	KRANKHEIT	ZUSÄTZLICHER BEDARF
Körpergewicht (kg) 70 x 24 kcal 	Immobil <input checked="" type="checkbox"/> 1,20 Teilmobil 1,25 Mobil 1,30 	36°-37°C = 1,00 38°C = 1,10 39°C = 1,20 40°C = 1,30 41°C = 1,40 	Komplikationslos = 1,00 Peritonitis = 1,20 bis 1,50 Frakturen = 1,20 bis 1,35 Schwere Sepsis = 1,40 bis 1,60 Dekubitus bis 50 cm² = 1,30 bis 1,50 Dekubitus > 50 cm² = 1,50 bis 1,90 Intubation = 0,80 bis 0,90 Koma = 0,90	Protein ! bei Gesunden 0,8 bis 1,0 g/kg Körpergewicht/Tag bei Dekubitusgefahr 1,0 bis 1,2 g/kg Körpergewicht/Tag bei Dekubitus 1,2 bis 1,5 g/kg Körpergewicht/Tag Flüssigkeit ! Mindestens 2,0 Liter/Tag
$1680 \times 1,20 \times 1,00 \times 1,30 = 2620$				kcal Bedarf an Energiezufuhr pro Tag

ggf. Zwischenwerte ermitteln

nur einen Wert verwenden

ggf. zusätzlich berücksichtigen

Optimaler Speiseplan für Senioren in Altenpflegeeinrichtungen Empfehlungen der "Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. für eine optimale Nahrungszufuhr (=100%) für Senioren

FRÜHSTÜCK	ZWISCHENDURCH	ABENDESSEN	SPÄTMAHLZEIT
2 Scheiben Brot oder 2 Brötchen oder 1 Scheibe Brot und 1 Brötchen 1 Portion Diätmargarine oder Butter (10g) 1 Portion Konfitüre, Marmelade oder Honig (25g) 1 Scheibe mageren Käse (bis 40% Fett in Tr.) oder 2 Eßlöffel Quark (=30g) 3 Tassen Kaffee oder Tee (= 400ml)	1 Stück Kuchen oder Gebäck oder 1 Portion Obst oder 1 Portion Milchprodukt (Joghurt) 2 Tassen Tee (= 250ml)	2 Scheiben Brot 1 Portion Diätmargarine oder Butter (10g) 1 Scheibe magere Wurst (= 30g) und 1 Scheibe mageren Käse (bis 40% Fett in Tr.) oder 2 Eßlöffel Quark (= 30g) oder 2 Scheiben magere Wurst oder 2 Scheiben mageren Käse 1 Portion Salat (=130g) mit Pflanzenöl (= 5g) 2 Tassen Tee (= 250ml)	1 Portion Gemüsesuppe (= 150 ml) oder Salat 1 Portion Kartoffeln, Reis oder Nudeln (= 200g) 1 große Portion Gemüse (= 200g) 1 Portion Fleisch, Geflügel oder Fisch (= 120g Gargewicht) 1 Portion Dessert (= 125g) oder Milchprodukt (Joghurt) 2 Gläser Wasser oder 3 Tassen Tee (= 400ml)
1 Teil Obst oder 1 Desserschüssel Kompott oder 1 Päckchen Astronautenkost/Trinknahrung (= 200ml) 2 Gläser Mineralwasser	1 Glas Kakao oder 1 Päckchen Astronautenkost/Trinknahrung (= 200ml) 1 Glas Wasser (= 200ml)		

Berechnung: Rund 1900 Kcal, 94 g Eiweiß, 55g Fett, 258g Kohlehydrate, 30g Ballaststoffe, 11g mehrfach ungesättigte Fettsäuren, 198 mg Cholesterin, 2500 µg Vitamin A, 11,5 mg beta-Karotin, 7,8 mg Vitamin E, 1,3 mg Vitamin B1, 1,9 mg Vitamin B2, 1,7 mg Vitamin B6, 135 µg Folsäure, 165 mg Vitamin C, 3840 mg Kalium, 1235 mg Kalzium, 40 mg Magnesium, 17 mg Eisen und 16 mg Zink. Bei Verwendung von mindestens einem Päckchen Astronautenkost/Trinknahrung ist die Zufuhr aller Nährstoffinhaltsstoffe sicher bedarfsdeckend.