

## **Ernährung im Alter**

### **Seminarziel**

Eine lebenslange gesunde und ausgewogene Ernährung wird im betagteren und hohen Lebensalter zur Herausforderung, denn durch den Verlust von Riech- und Schmeckvermögen verliert das Essen seinen gewohnten Geschmack, das Kauen und Schlucken fällt oftmals schwer und auch das Durstgefühl lässt nach. Senioren, die sich noch selbst versorgen können, ernähren sich oftmals einseitig. Das Risiko einer Mangelernährung durch eine unzureichende Nährstoffzufuhr steigt an. Welche Möglichkeiten bieten sich sowohl in der häuslichen Pflege, der Tagespflege als auch in der (teil-) stationären Senioreneinrichtungen, um die Nährstoffzufuhr der Senioren zu optimieren und das Essen wieder genussvollen zu gestalten?

### **Inhalte**

- Anforderungen an eine ausgewogene Ernährung im Alter
- Berücksichtigungen von kulturellen/individuellen geprägten Vorlieben und Verhaltensweisen
- Umgang mit Kau- und Schluckstörungen
- Prävention und Therapie von Mangelernährung
- Essen und Trinken bei demenziellen Veränderungen
- DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen

**Referentin:** Sonja Pöhls, Diplom Oecotrophologin

### **Zielgruppen**

Küchenleiter, Hauswirtschaftsleiter, Einrichtungsleiter, Hauswirtschaftskräfte, Pflegedienstleitungen, Oecotrophologen, Diätassistenten

### **Teilnehmerzahl**

max. 18

### **Termin**

Mittwoch, 11.09.2019, 8.30 – 16.00 Uhr

### **Seminarumfang**

8 Einheiten à 45 Minuten

### **Ort**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Sektion Niedersachsen

### **Gebühr**

115,00 €

inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke

### **Ansprechpartner**

Sonja Pöhls

Tel.: 0511 - 544 1038-4

E-Mail: poehls@dge-niedersachsen.de