

Zum Wohl!

Wenn Senioren ihren Kalorienbedarf beim Essen nicht mehr decken und unter Mangelernährung leiden, ist **hochkalorische Trinknahrung** eine Alternative. Die Produkte variieren in Zusammensetzung, Kaloriengehalt und Konsistenz.

Zahlreiche alte Menschen ernähren sich nicht mehr ausgewogen. Sie vergessen die üblichen Mahlzeiten womöglich, viele Krankheiten im Alter verändern außerdem den Geschmackssinn. Auch Kau- oder Schluckprobleme können ein Hemmnis bei der Nahrungsaufnahme sein. Bei etwa einem Drittel der alleinlebenden Senioren besteht das Risiko einer Mangelernährung. In der Apotheke fragen Angehörige dann immer wieder nach einer Aufbaunahrung, die

den Nährstoffbedarf deckt und die Gewichtszunahme fördert. Im Volksmund spricht man auch von Astronautenkost. Hier können PTA und Apotheker teil- oder vollbilanzierte Trinknahrungen anbieten, die alle lebenswichtigen Proteine, Kohlenhydrate, Fette und Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe sowie Spurenelemente in benötigter Menge enthalten. Eigentlich zählen sie zu den künstlichen Ernährungsformen, sie kommen der natürlichen Ernährung aber immer noch sehr nahe, da sie oral eingenommen werden und optimal zu-

sammengesetzt sind. Diese Produkte können zusätzlich, aber auch als vollständiger Ersatz der normalen Ernährung angeboten werden. In unterschiedlichen Zusammensetzungen stehen sie für die verschiedenen Bedürfnisse zur Verfügung. So benötigen Hochbetagte und Krebspatienten nicht nur hochkalorische, sondern auch proteinreiche Nahrungszufuhr, um dem Gewichts- und Muskelverlust entgegenzuwirken.

Den Geschmack treffen
Wichtig ist es, die Geschmacksvorlieben des Patienten zu tref-

fen. Dazu gibt es viele verschiedene Geschmacksrichtungen wie zum Beispiel Vanille, Frucht, Kaffee, Kakao, Karamell, pikante und neutrale Varianten. Sie haben verschiedenen Konsistenzen, sind entweder trinkfertig oder cremig wie ein Pudding oder Joghurt. Auch hier sollte man auf Vielseitigkeit achten und den Betroffenen wechselnde Geschmacksrichtungen anbieten. Die Produkte können pur gegessen werden oder unter andere Speisen gemischt werden. Hier ist Kreativität gefordert, so kann eine Vanillesauce zum Beispiel zu Obst angerichtet werden.

Wenn Pflegebedürftige mit Schluckbeschwerden nur wenige Löffel essen können, sind die kompakten Varianten mit einer hohen Kaloriendichte auf wenig Volumen vorteilhaft. So enthalten Einheiten von 125 Gramm zwischen 250 und 400 Kilokalorien. Zusätzlich gibt es auch Dickungsmittel, die man Suppen und Getränken zugeben kann, wenn Menschen sich bei dünnflüssigen Speisen zu leicht verschlucken. Es ist ein guter Tipp, die Produkte gekühlt anzubieten, so schmecken sie häufig besser, gerade an warmen Tagen im Sommer.

Viele Vorteile Trinknahrung ist einfach in der Handhabung und kann ohne besondere Zubereitung verzehrt werden. Sie kann ungeöffnet in der Regel bei Raumtemperatur gelagert werden. Trinknahrungen unterstützen zusätzlich die Flüssigkeitszufuhr. Konsistenzadaptierte Produkte bieten eine Hilfe bei Schluckproblemen. Die verschiedenen Geschmacksvarianten bieten dem Kunden Abwechslung. ■

Dr. Katja Renner,
Apothekerin



© Adrian Samson / The Image Bank / Getty Images