

## Hinweis zum Ernährungs-Protokoll

Eine möglichst ausgewogene und ausreichende Ernährung ist für die Gesundheit pflegebedürftiger Menschen wichtig. In einem Ernährungs-Protokoll wird täglich dokumentiert, was, wann und in welcher Menge jemand isst und trinkt. Das kann helfen, Ernährungs-Probleme zu erkennen. Außerdem kann das Ernährungs-Protokoll genutzt werden, um mit der pflegebedürftigen Person Ernährungs-Ziele festzulegen und sie besser einzuhalten.

### TIPPS

- Dokumentieren Sie täglich, was die pflegebedürftige Person zu sich nimmt. Am besten direkt nach dem Essen und Trinken. Notieren Sie die Menge der Speisen und Getränke so genau wie möglich.
- Prüfen Sie am Ende des Tages, ob das gemeinsam festgelegte Ziel erreicht ist: Wurde ausreichend und ausgewogen gegessen und genug getrunken?
- Notieren Sie Probleme beim Essen und Trinken, z. B. beim Kauen. Holen Sie bei Bedarf ärztlichen oder pflegfachlichen Rat ein.
- Sie planen gern im Voraus? Dann nutzen Sie das Protokoll als Getränke- und Speiseplan. Tragen Sie die geplante Tagesmenge ein. So können Sie abhaken, was verzehrt wurde.

### BEISPIEL

Datum	Uhrzeit	Essen		Trinken		Bemerkung
		Menge	Speise	Menge	Getränk	
25.5.18	7:00			150 ml	Kaffee mit Milch	
	7:45 Frühstück	2 Scheiben	Vollkorntoast	150 ml	Orangensaft	Kauprobleme
		1 TL	Butter			
		2 TL	Marmelade			
		75 g	Fruchtjoghurt			
	09:00			150 ml	Tee	
	10:00 Snack		Obstsalat mit:	150 ml	Wasser	
		1/2	Banane			
		1/2	Apfel			Kauprobleme
		1	Kiwi			
	11:30			150 ml	Wasser	
	13:00 Mittagessen	1	Gemüseboulette	150 ml	Wasser	
		5 EL	Kartoffelsalat			

