

# Ernährungsprotokoll

## Vorlage zur Beobachtung und Planung der Ernährung bei pflegebedürftigen Menschen

Die Ernährung ist ein Leben lang bedeutsam für die Gesundheit. Im Alter und bei Pflegebedürftigkeit können sich die Bedürfnisse und der Umgang mit der Ernährung ändern. Gründe dafür sind zum Beispiel Appetitmangel, kognitive Einschränkungen, Probleme mit der Verdauung oder beim Schlucken. Ein Ernährungsprotokoll kann dabei helfen, Veränderungen oder Probleme zu beobachten sowie Ernährungsziele einzuhalten. Die Ziele sollten mit der pflegebedürftigen Person, dem Arzt oder der Ärztin und gegebenenfalls den Pflegefachpersonen abgestimmt werden. Zudem kann eine Ernährungsberatung einbezogen werden.

### TIPPS FÜR DIE ANWENDUNG

- Dokumentieren Sie täglich, welche Speisen und Getränke die pflegebedürftige Person zu sich nimmt. Notieren Sie die Menge möglichst genau und am besten direkt nach dem Essen und Trinken.
- Halten Sie Probleme bei der Ernährung fest, zum Beispiel Schmerzen beim Kauen oder Appetitmangel.
- Nutzen Sie die Vorlage alternativ als Getränke- und Speiseplan. Tragen Sie die täglich geplanten Mengen ein. So können Sie auch verfolgen, ob ausreichend gegessen oder getrunken wird.
- Holen Sie ärztlichen oder pflegefachlichen Rat ein, wenn Sie Probleme beim Essen und Trinken feststellen. Das gilt auch, wenn Ernährungsziele nicht erreicht werden.

### BEISPIEL

Datum	Uhrzeit/Mahlzeit	Menge	Speise	Menge	Getränk	Bemerkung
25.5.22	7:00			150 ml	Kaffee mit Milch	
	7:45 Frühstück	2 Scheiben	Vollkorntoast	150 ml	Orangensaft	anfangs keinen Appetit
		1 TL	Margarine			
		2 TL	Marmelade			
		75 g	Fruchtjoghurt			
	09:00			150 ml	Tee	
	10:00 Snack	1	Apfel			Kauprobleme
	11:30			100 ml	Wasser	
	13:00 Mittagessen	1	Gemüseboulette	200 ml	Wasser	
		5 EL	Kartoffelsalat			
	...					

### WEITERE INFORMATIONEN

Wissen und Tipps zur Ernährung bei pflegebedürftigen Menschen finden Sie auf dem frei zugänglichen Onlineportal des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP): [www.pflege-praevention.de](http://www.pflege-praevention.de)



