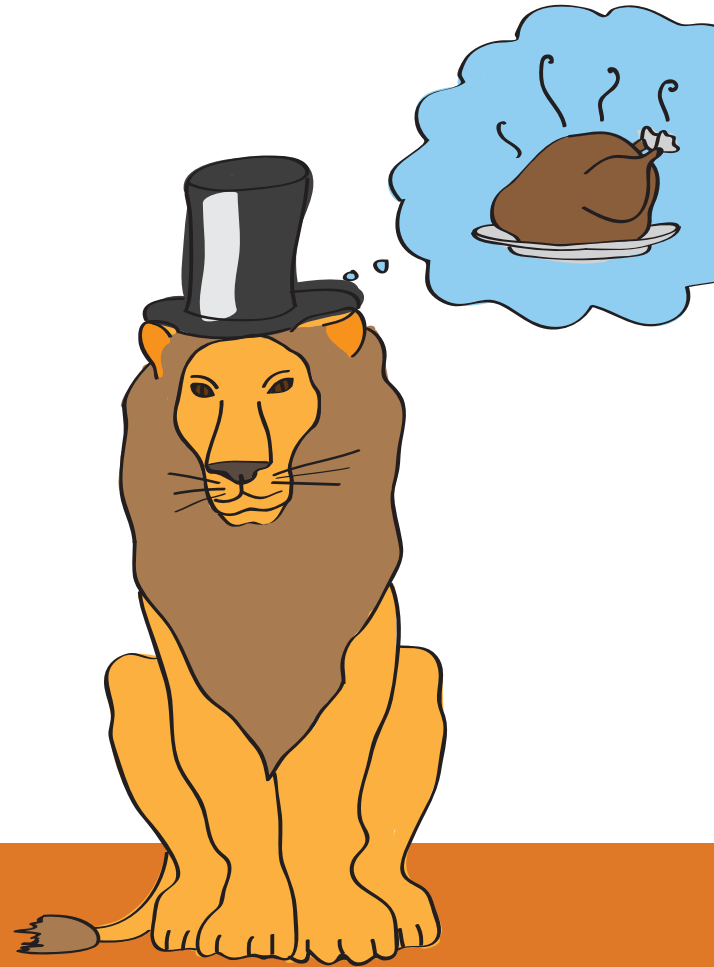
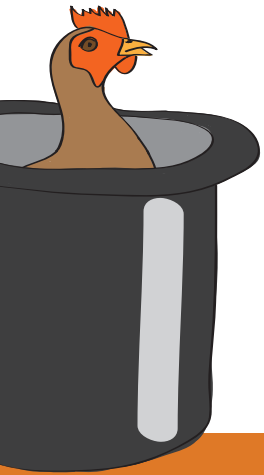


# GUT ZU WISSEN



G & G PFLEGEDIENST GmbH

Hauptstr. 23  
34292 Ahnatal

T. (0 56 09) 80 75 00

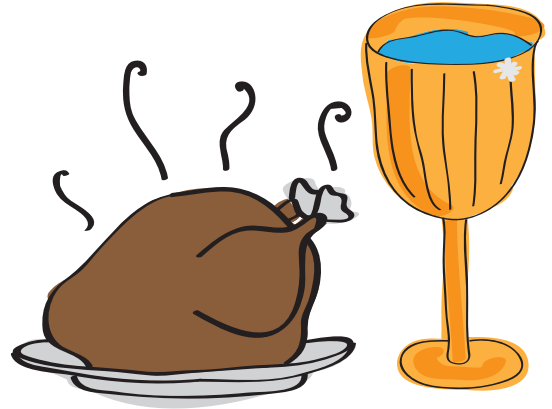
[www.gug-pflegedienst.de](http://www.gug-pflegedienst.de)  
[info@gug-pflegedienst.de](mailto:info@gug-pflegedienst.de)

## ESSEN UND TRINKEN

[www.gug-pflegedienst.de](http://www.gug-pflegedienst.de)

# ESSEN UND TRINKEN

„Essen und Trinken hält  
Leib und Seele zusammen“



! Appetitlosigkeit, Schwächegefühl und ungewohnte Gewichtsabnahme können **Zeichen von Mangelernährung** sein. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Ihre Beobachtung.

! **Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt** oder nutzen die Angebote von Zahnärzten zu Ihnen nach Hause zu kommen. Nur mit gesunden Zähnen oder gut sitzenden „Dritten“ kann man richtig essen. Fragen Sie Ihren Zahnarzt.

! **Regelmäßige Mahlzeiten** helfen dem Körper gesund und fit zu bleiben. Lassen Sie sich bei der Zubereitung von Mahlzeiten helfen oder nutzen Sie die Angebote von Essen auf Rädern. Wir können Ihnen sagen, wer Sie schmackhaft und gut beliefert.

! **Schluckbeschwerden** oder Schmerzen beim Essen sollen ernst genommen werden. Um Verschlucken zu vermeiden kann man Dickungsmittel (zum Beispiel für Kaffee) verwenden oder auf Trinknahrung zurückgreifen. Wir nennen Ihnen spezialisierte Berater.

! **Nur wer ausreichend trinkt**, versorgt sein Gehirn mit der notwendigen Energie. Wenn der Körper austrocknet steigt die Gefahr des Wundliegens.

! **Die notwendige Trinkmenge** hängt von vielen Faktoren ab, Außentemperatur, Heizungsluft, Bewegung, Medikamente, körperliches Befinden beeinflussen den Bedarf. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, besonders vor den extrem heißen Wochen des Sommers.