

Sehr geehrter Patient, sehr geehrte Patientin!

Essen und Trinken gehören zu den wichtigsten Dingen im Leben, nicht umsonst heißt es schon in einer alten Bauernweisheit „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“. Doch man sollte darauf achten, dass dabei der Nährstoffbedarf auch tatsächlich gedeckt ist. Gerade im Alter verändert sich der Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf. Führen wir dem Körper nicht ausreichend Nährstoffe zu, drohen Schwächezustände sowie Störungen im Stoffwechsel mit ernsthaften Folgeerkrankungen.

Ursachen und beeinflussende Faktoren einer Mangelernährung:

- Körperliche Beeinträchtigung, um Essen und Trinken selbständig aufzunehmen
- Verändertes Ernährungsverhalten, wie einseitige Ernährung oder Appetitlosigkeit
- Seh-, Kau- und/oder Schluckbeschwerden
- Verringerter Geruchs-, Geschmacks- und/oder Durstempfinden
- Erhöhter Energie-, Nährstoff- und/oder Flüssigkeitsbedarf
- Krankheiten, Schmerzen, Depressionen
- Große Operationen verbunden mit längerer Nahrungskarenz
- Nebenwirkungen von Medikamenten

Alarmsignale und Merkmale einer Mangelernährung:

- Körpergewicht liegt 20 % oder mehr unter dem Normalgewicht
- Unbeabsichtigter Gewichtsverlust bei angemessener Nahrungsaufnahme (5 % in den letzten 1 – 3 Monaten, 10 % in den letzten 6 Monaten)
- Schnelles Sättigungsgefühl während der Nahrungsaufnahme
- Appetitlosigkeit
- Mangel an Energie
- Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen und übermäßige Darmgeräusche
- Durchfälle

Mögliche Folgen einer Mangelernährung sind unter anderem:

- Allgemeine Schwäche und Müdigkeit
- Neurologische Störungen
- Herzrhythmusstörungen
- Schwächung des Immunsystems
- Muskelabbau und Störungen im Bewegungsablauf

Vorbeugung von Mangelernährung:

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat zehn Regeln erstellt, die Ihnen eine schnelle Übersicht über eine ausgewogene Ernährung geben:

- Vielseitig Essen
- Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
- Gemüse und Obst – „Nimm 5 am Tag“
- Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch und Wurstwaren sowie Eier nur in Maßen
- Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- Zucker und Salz in Maßen
- Reichlich Flüssigkeit
- Schmackhaft und schonend zubereiten
- Sich Zeit nehmen und genießen
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Maßnahmen bei einem Verdacht auf Mangelernährung:

Sprechen Sie uns darauf an. Unsere Ärzte, unser Pflegepersonal und unsere Diätassistenten helfen Ihnen gerne weiter. Denn es bedarf sehr viel Sorgsamkeit und Unterstützung von verschiedenen Seiten, um ein bestehendes Nährstoffdefizit auszugleichen.

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie im Internet unter:

www.dge.de (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

www.dsl-mangerernaehrung.de (Deutsche Seniorenliga e. V.)