

Bei Menschen mit einem Lebensalter von über 65 Jahren spricht man schon ab einem BMI-Wert von < 24 von einem Risiko der Mangelernährung!

Das können mögliche Maßnahmen sein, um einer Mangelernährung entgegenzuwirken:

- Berücksichtigung von Wunschkost und Lieblingsspeisen
- Gemeinsames Essen
- Angebot von Zwischenmahlzeiten zum Zugreifen
- Angebot von mehreren kleinen Mahlzeiten
- Regelmäßige Kontrolle des Körpergewichts
- Abwechslungsreiche Kost
- Trinknahrung nach ärztlicher Anordnung
- Angebot von geeigneten Ess- und Trinkhilfen
- Regelmäßige Zahnarztbesuche
- Anlage eines Ernährungs- und Trinkprotokolls
- Einbeziehung von Ernährungstherapeuten bzw. Diätassistenten
- Einbeziehung des Hausarztes

Kontaktadressen:

- *Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.*
www.dge.de

- *Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin*
www.dgem.de

- *Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege*
An der Hochschule Osnabrück
www.dnqp.de

- *Deutsche Senioren Liga e.V.*
Heilsbachstrasse 32, 53123 Bonn
0228/367930
www.dsl-mangelernahrung.de

- *Verbraucherzentralen NRW mit der Initiative „Fit im Alter“*
www.fitimalter.de

Pflegeexpertin:

„Ernährungsmanagement zur Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege“



Anja Breuer
E-Mail:
anja.breuer@mariahilf.de



Ernährungsmanagement

Mangelernährung im Alter

*Eine Information
für Patientinnen, Patienten
und deren Angehörige*

Die Nahrung soll deine Medizin sein und
nicht die Medizin deine Nahrung

Hippokrates

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach ●●●

EXPERTENSTANDARD ERNÄHRUNGSMANAGEMENT

Sehr geehrte Patientin sehr geehrter Patient, sehr geehrte Angehörige!

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist die beste Grundlage für einen gesunden Körper und einen gesunden Geist.

Fehlen dem Körper wichtige Nährstoffe aufgrund unzureichender oder einseitiger Ernährung, reagiert er mit Mangelerscheinungen.

Besteht dies über einen längeren Zeitraum, wird ein Krankheitsprozess in Gang gesetzt, der schleichend beginnt und erst spät von Betroffenen oder Angehörigen bemerkt wird.

Was Sie unter einer Mangelernährung verstehen, wie Sie eine Mangelernährung erkennen und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in dieser Informationsbroschüre.

Bitte sprechen Sie unser Pflegepersonal an, wenn Sie Fragen zu dem Thema der Mangelernährung haben. Unsere Mitarbeiter/innen stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite!

Das können die Ursachen einer Mangelernährung sein:

- Reduziertes oder verändertes Geschmackempfinden
- Kau- und Schluckbeschwerden
- Schlecht sitzende Zahnprothesen oder schlechter Zahnstatus
- Mangelnde Bewegung
- Nebenwirkung von bestimmten Medikamenten (z.B. Antibiotika)
- Demenz
- Einseitige Ernährung
- Schmerzen
- Einsamkeit, Trauer, Depression

Achten Sie auf mögliche Alarmsignale, denn Mangelernährung beginnt schleichend.

Woran Sie Alarmsignale erkennen:

- Appetitlosigkeit
- Körperliche Schwäche
- Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Gewichtsverlust
- Zittern
- Verwirrtheit
- Risse oder Wunden im Mundbereich
- Zu groß gewordene Kleidung
- Infektanfälligkeit



Wie Sie eine Mangelernährung erkennen:

Bestimmung des Body-Mass-Index

Hier wird das Verhältnis von Körpergewicht in Kilogramm zu Körpergröße in Metern zum Quadrat berechnet.

$BMI = \text{Körpergewicht (kg)} / \text{Körpergröße (m)}^2$

Ergebnistabelle:

< 18,5 BMI	Untergewicht
19-25 BMI	Normalgewicht
25-27 BMI	Leichtes Übergewicht
27-30 BMI	Mäßiges Übergewicht
> 30 BMI	Adipositas