



Information zu Prophylaxe der Mangelernährung

Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde,

wir möchten, dass Sie körperlich aktiv und vital bleiben. Daher haben wir es zu unserer Aufgabe gemacht, Sie über die Gefahren der Mangelernährung zu informieren. Dieses Informationsblatt möchte Sie über Ursachen und Risikofaktoren sowie positive Beeinflussungsformen informieren.

Mangelernährung in Deutschland

Hört man Begriffe wie „Unterernährung“ oder „Mangelernährung“, denkt man meist an Menschen in der sogenannten „Dritten Welt“. Mangelernährung zählt jedoch mittlerweile hier in Deutschland zu den häufigsten Gesundheitsproblemen im Alter. Nach Schätzung des Medizinischen Dienstes der Spitzenverbände der Krankenkassen (MDS), leiden 1,6 Millionen der über 60-Jährigen unter chronischer Mangelernährung. Hier zu Lande wird der Mangelernährung noch zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Kaum jemand weiß, dass viele alte und kranke Menschen, die sich zu Hause selbst versorgen, untergewichtig oder krankhaft mangelernährt sind.

Was versteht man unter Mangelernährung?

Bei einer Mangelernährung ist der Körper nicht ausreichend mit Eiweiß, Energie und/oder anderen lebenswichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt. Gleichzeitig ist mit Mangelernährung oft auch eine verminderte Flüssigkeitsaufnahme verbunden. Da das Durstgefühl im Alter nachlässt, trinken ältere Menschen häufig zu wenig. Dies kann zu Austrocknungszuständen mit schwerwiegenden Folgen führen. Mangelernährung entsteht nicht von

heute auf morgen, sondern ist ein schleichender Prozess, der sich über Monate oder sogar Jahre hinziehen kann. Leider werden jedoch Symptome wie Appetitlosigkeit, Schwäche, Gewichtsverlust oder schwindende Muskelkraft als Begleiterscheinungen des Alters „abgetan“ und nicht als Zeichen einer Mangelernährung erkannt.

Wer ist von Mangelernährung betroffen?

Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass nicht nur akut, sondern auch chronisch kranke alte Menschen sehr häufig Ernährungsdefizite aufweisen. Ganz besonders von chronischer Mangelernährung können **pflegebedürftige** ältere Menschen betroffen sein.

Ursachen der Mangelernährung

Die Gründe für eine unzureichende Nahrungsaufnahme sind vielfältig und unterschiedlich. Nur wenn Mangelernährung frühzeitig erkannt wird, kann entsprechend reagiert werden. Mit den folgenden Fragen, können Sie (Betroffene und Angehörige) die häufigsten auslösenden Faktoren erkennen:

- ➔ Leben Sie alleine und fehlt Ihnen die Lust, für sich selbst zu kochen und/oder alleine zu essen?
- ➔ Fällt es Ihnen schwer einzukaufen und/oder fällt Ihnen die Zubereitung der Speisen schwer?
- ➔ Essen Sie eher süße Speisen wie Puddings, Kuchen, Weißbrot, usw.?
- ➔ Wie ist Ihre Stimmung? Sind Sie eher traurig und mutlos?
- ➔ Fühlen Sie sich schlapp und antriebslos?
- ➔ Leiden Sie unter Appetitlosigkeit und / oder verspüren Sie keinen Durst?
- ➔ Hat sich Ihr Geschmacks- und Geruchsempfinden verändert?
- ➔ Haben Sie Kau- und Schluckbeschwerden? Müssen Sie Ihre Zahnprothese neu anpassen lassen?
- ➔ Bewegen Sie sich zu wenig?
- ➔ Leiden Sie unter Vergesslichkeit?
- ➔ Leiden Sie unter einer akuten oder chronischen Krankheit (z.B. Infekte, Krebs). Dies fördert gleichzeitig Appetitlosigkeit und erhöht den Nährstoffbedarf.
- ➔ Haben Ihre vom Arzt verordneten Medikamente Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Mundtrockenheit? Fragen Sie hierzu Ihren Arzt.

Mangelernährung ist üblicherweise eine Verkettung mehrerer Faktoren. Deswegen sollten Sie diese Fragen mit dem Hausarzt besprechen. Daneben müssen Grunderkrankungen unverzüglich behandelt werden, da sie häufig den Appetit hemmen und gleichzeitig oftmals eine höhere Nährstoffaufnahme erfordern.

Zeichen und Folgen der Mangelernährung

Eines der Hauptsymptome bei Mangelernährung ist die Gewichtsabnahme. Weitere Zeichen kann die sogenannte Unterzuckerung sein, verbunden mit Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen, Schwächegefühl, sinkender Konzentrationsfähigkeit und Sehstörungen. Im Alter sind die Folgen von Nährstoffmangel besonders schwerwiegend, denn hält die Mangelernährung an, baut der geschwächte Körper Muskulatur ab. Die Folgen sind:

- körperliche Schwäche, Bewegungsabläufe funktionieren nicht mehr reibungslos
- erhöhtes Sturz-, Fraktur- und Dekubitusrisiko
- das Herz schlägt schwächer (Herzrhythmusstörungen)
- die Atemmuskulatur nimmt ab, die Atmung wird beeinträchtigt
- Gefahr der Pflegebedürftigkeit bis hin zu erhöhter Sterblichkeit

Gleichzeitig wird das Immunsystem geschwächt, die Folgen sind:

- erhöhte Infektions- und Krankheitsanfälligkeit. Krankheiten dauern meist länger, und die Betroffenen müssen das Bett zu Hause oder im Krankenhaus länger hüten.

Durch fehlende Eiweiß- und Nährstoffzufuhr entsteht außerdem

- eine Verletzlichkeit und Empfindlichkeit der Haut, mit der Gefahr Druckgeschwüre (Dekubitus) auszubilden
- eine verzögerte oder gestörte Wundheilung bei offenen Wunden

Meist kommt es aufgrund einer gleichzeitigen unzureichenden Flüssigkeitsaufnahme zur Austrocknung des Körpers. Dabei werden die inneren Organe und das Gehirn beeinträchtigt. Zeichen sind Vergesslichkeit bis hin zu Verwirrtheit. Im Extremfall kann es bis zu Nierenversagen und zum Tod kommen.

Mangelernährung ist in vielen Fällen vermeidbar

Zunächst muss die Ernährungssituation genau geprüft werden. Welche Gründe für die Mangelernährung liegen vor? Durch eine genaue

Erfassung und Überprüfung des Ernährungsverhaltens und einer darauffolgenden Verbesserung der Ernährungssituation, kann die Lebensqualität des betroffenen Menschen gesichert und verbessert werden. Oft genügt bereits eine Verbesserung der Rahmenbedingungen wie beispielsweise genügend Zeit zum Essen oder eine angenehme und entspannte Atmosphäre, um bei den Betroffenen wieder Appetit und Freude am Essen aufkommen zu lassen. Darüber hinaus ist eine Verbesserung der Ernährung (vielseitig, gesund und ausgewogen mit täglichen frischem Gemüse und Obst) notwendig.

Verbesserung der Energieversorgung

Der Körper benötigt kontinuierlich Energie, um seine lebenswichtigen Funktionen wie Atmung, Stoffwechsel, Kreislauf und Temperaturregulierung aufrecht zu erhalten.

Kohlenhydrate sind die am leichtesten zugänglichen Energiequellen:

- Vollkornbrot, Vollkornreis, Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, usw..

Fette sind in der Nahrung unverzichtbar! Sie spielen sowohl als Energielieferanten als auch als Träger von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) eine wichtige Rolle für die Gesundheit. Außerdem dienen sie als Schutzpolster für innere Organe und das Nervensystem.

- Butter, kaltgepresste Öle (Olivenöl), Käse, Wurst, Fisch, Nüsse, usw.

Verbesserung der Proteinversorgung

Eiweiße (Proteine) werden als Grundbausteine von Zellen und Geweben dringend benötigt (etwa pro Kg Körpergewicht 0,8 und 1 g Eiweiß / Tag, bei Wunden und Erkrankungen höher, denn sonst findet eine Zellerneuerung kaum statt). Die Muskulatur, das Bindegewebe, Sehnen, Knorpel und Bänder, Haut, Haar und Fingernägel sowie die inneren Organe benötigen die Proteinzufuhr lebenslang und lückenlos.

- Milch, Eier, Fleisch, Fisch, Soja, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse

Verbesserung der Zufuhr an Mikronährstoffen

Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe) sind unverzichtbare Helfer für die Gesundheit und das Wohlbefinden.

- frisches Obst, frisches Gemüse (gerne als Rohkost), Fisch

Beachte: Wenn die bedarfsgerechte Energie- und Nährstoffzufuhr durch normale Mahlzeiten nicht zu gewährleisten ist, ist eine ergänzende Ernährungstherapie zum Beispiel in Form von Trinknahrung oder Nahrungsergänzungsmitteln notwendig.