Was wir tun

Stellen wir bei Patienten eine Gefährdung hinsichtlich einer Unter- bzw. Mangelernährung fest, untersuchen wir die möglichen Ursachen gründlich und leiten eine individuelle Ernährungstherapie ein.
Je nach Schwere und Ursachen der Mangelernährung kann die Therapie aus einer Ernährungsberatung, besonders energiereichen Speisen, Trinkzusatznahrung bis hin zur Einleitung einer künstlichen Ernährung bestehen. Oberstes Ziel der Behandlung ist es, die bedarfsgerechte Nährstoffaufnahme wieder herzustellen und bestehende Defizite auszugleichen.

Wie können Angehörige unterstützen?

- Erstellen Sie in Absprache mit dem Arzt oder dem Ernährungsberater einen Ernährungsplan.
- Achten Sie auf eine nährstoff- und energiereiche Kost.
- Wenn möglich, sorgen Sie für mehrere kleine Mahlzeiten am Tag.
- Fingerfood erleichtert das selbstständige Essen und fördert das Essen zwischendurch.
- Passen Sie bei Kau- und Schluckstörungen die Konsistenz der Nahrung den Beschwerden an.
- Kann eine ausreichende Nährstoffversorgung nicht sichergestellt werden, sorgen Sie für Zusatznahrungen z.B. in Form von Trinknahrung.
- Achten Sie auf reichlich Flüssigkeit.

Sind Sie gefährdet?

- Hatten Sie in den letzten drei Monaten einen größeren Gewichtsverlust?
- Hatten Sie in den letzten Wochen eine verminderte oder geringere Nahrungsaufnahme?
- Leiden Sie an Krebs, einer Nierenerkrankung, den Folgen eines Schlaganfalls, Leberzirrhose, Demenz, Parkinson oder einer anderen schweren Erkrankung?
- Liegt Ihr BMI unter einem Wert von 20,5?

Können Sie eine oder mehrere Fragen mit „ja" beantworten, sollte Ihr Ernährungszustand von einem Arzt überprüft werden.

Bei Fragen oder Beratungsbedarf...

...sprechen Sie uns bitte an.
Unser Ernährungsmanagement erreichen Sie unter der Telefonnummer -2935.

Stand 02/2021

Städtische Kliniken Mönchengladbach GmbH

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach
Telefon 02166 394-0
www.sk-mg.de

Städtische Kliniken Mönchengladbach

Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Mangelernährung

Information für Patienten

Was ist Mangelernährung?

Hierbei handelt es sich um ein anhaltendes Ungleichgewicht zwischen dem Nährstoffbedarf eines Menschen und der tatsächlichen Energie- und Nährstoffaufnahme. Bei der Mangelernährung ist die Nahrungsaufnahme so weit vermindert, dass der Gesundheitszustand negativ beeinflusst wird. Zu den Folgen zählen körperliche Schwäche und eine Verminderung der geistigen Fähigkeiten. Gekennzeichnet ist eine Mangelernährung durch eine deutliche und ungewollte Abnahme des Körpergewichtes.
Im Durchschnitt ist jeder 4. Patient von einer Mangelernährung betroffen.

Was sind die Ursachen einer Mangelernährung?

Die Ursachen für Mangelernährung lassen sich grob in drei Kategorien einteilen.

Unzureichende Nahrungszufuhr
Hervorgerufen z. B. durch einen schlechten Zahnstatus, Appetitlosigkeit, Schluckstörungen oder ein Unvermögen, sich ausreichend mit Lebensmitteln zu versorgen.

Erhöhte Nährstoffverluste
Sie treten z. B. bei Störungen des Stoffwechsels auf und äußern sich in Durchfällen und Erbrechen.

Erhöhter Energiebedarf
Er entsteht durch verschiedene Erkrankungen z. B. der Schilddrüse, der Leber oder durch Krebserkrankungen.

Welche Risikofaktoren bestehen?

Akute und chronische Krankheiten
Sie können den Appetit vermindern bzw. den Bedarf an Energie oder Eiweißen erhöhen.

Effekte einzelner Medikamente
Viele Medikamente haben Einfluss auf den Appetit, das Geschmackempfinden oder bewirken Übelkeit. Sie können aber auch Einfluss auf die Aufnahme und Ausscheidung von Nährstoffen haben.

Erhöhter Nährstoff-/Flüssigkeitsbedarf
Ein erhöhter Bedarf kann durch einen erhöhten Bewegungsdrang (z. B. bei Demenz) oder durch bestimmte Krankheiten entstehen.

Geistige Beeinträchtigungen, z.B. Demenz
Das Sättigungsgefühl verändert sich und führt somit dazu, dass ein Teil der Betroffenen immer satt ist. Durch eine veränderte Wahrnehmung werden Speisen und Getränke nicht mehr als solche erkannt.

Alter und körperliche Beeinträchtigungen
Bei vielen älteren Menschen verändert sich das Geschmacks- und Geruchsempfinden, was häufig zu nachlassendem Appetit und Unlust am Essen führt. Körperliche oder kognitive Beeinträchtigungen machen den Alltag und die Selbstversorgung zudem oft mühsam, die Essenszubereitung und das Essen verlieren an Stellenwert.

Welche Folgen treten auf?

In Folge einer Mangelernährung wird das Immunsystem geschwächt, die Infektanfälligkeit nimmt zu. Der Verlust von Muskelkraft beeinträchtigt die Skelettmuskulatur und lässt das Risiko für Stürze und Knochenbrüche steigen. Auch die Herz- oder Atemmuskulatur kann geschwächt werden, wodurch die Leistungsfähigkeit abnimmt. Im Bereich der Haut begünstigt eine Mangelernährung Wundheilungsstörungen und das Dekubitusrisiko. Müdigkeit und Schwäche führen zu Antriebslosigkeit und nachlassender Lebensfreude und verstärken die Appetitlosigkeit.

So begünstigen sich die Folgen und Ursachen einer Mangelernährung häufig in einer Art Spiralwirkung.