

## Information für Bewohner, Gäste und Angehörige zum Thema Mangelernährung

Mit dieser Information möchten wir Sie zum Thema „Mangelernährung“ beraten und um Ihre Mitarbeit bitten.

Bei einer Mangelernährung stehen dem Körper nicht alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung, der Körper wird mit zu wenig Energie, Protein oder anderen Nährstoffen (wie Vitaminen und Mineralstoffen) versorgt. Als Folge davon zeigen sich zum Teil schwerwiegende Veränderungen von Körperfunktionen.

### Formen von Mangelernährung

- ➔ **quantitative Mangelernährung:** Dem Körper wird langfristig weniger Nahrung zugeführt als er benötigt, um seinen Energiebedarf zu decken.
- ➔ **qualitative Mangelernährung:** Hierbei liegt ein Mangel an Proteinen oder anderen Nährstoffen (Vitamine, Mengen- oder Spurenelemente etc.) vor.

Die beiden Formen können auch kombiniert miteinander auftreten.

### Ursachen und Risikofaktoren

Eine Mangelernährung entsteht, wenn die Nährstoffzufuhr längerfristig geringer ist als der Nährstoffbedarf, die zugeführten Nährstoffe nicht ausreichend verarbeitet werden können oder es zum Abbau von Körpersubstanz kommt. Dies kann unterschiedliche und meist mehrere Ursachen haben, es ist nur selten ein Faktor allein.

#### Die wichtigsten Ursachen sind:

- ➔ **Appetitlosigkeit:** Viele Menschen mit chronischen oder schweren Erkrankungen haben kaum Appetit oder Hungergefühl und essen daher wenig. Auch seelische Belastungen, Ängste und Depressionen können sich negativ auf das Essverhalten auswirken. Auf Dauer können vorzeitig eintretendes Sättigungsgefühl und Veränderungen des Geschmack- und Geruchssinns auch eine Rolle spielen.
- ➔ **Kau-, Schluck- und Passagestörungen:** Probleme beim Schlucken, z.B. durch chronische Verengungen (Stenosen) oder durch einen bösartigen Tumor, können die Nahrungsaufnahme erschweren und so eine Mangelernährung verursachen. Schlechte [Zähne, schlechtsitzende Prothesen oder eine](#) Pilzinfektionen ([Mundsoor](#)) im [Mund](#) können das Kauen so erschweren, dass Betroffene das Essen vermeiden. Auch [Mundtrockenheit](#) (etwa aufgrund von Medikamenten oder einer Speicheldrüsenerkrankung) kann Probleme

beim Kauen oder Schlucken verursachen. Darüber hinaus haben zum Beispiel Schlaganfall-Patienten oder Demenzerkrankte oft Schluckstörungen, die zur Entstehung einer Mangelernährung beitragen können.

➔ **Probleme bei Verdauung und Verwertung der Nahrung:** Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt, Stoffwechselerkrankungen oder Tumore können die Nahrungsverwertung oder die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen. Obwohl die Betroffenen also unter Umständen ausreichend essen, kann sich eine Mangelernährung entwickeln.

➔ **Medikamente:** Die oben genannten Faktoren, die oftmals zur Entstehung einer Mangelernährung führen, können auch durch Medikamente verursacht werden. So kann Appetitmangel eine Nebenwirkung von Antibiotika, Sedativa (Beruhigungsmittel), Antidepressiva, starken Schmerzmitteln sowie Herzmedikamenten sein.

Ein veränderter Geschmack, Mundtrockenheit oder Übelkeit entstehen oftmals als Nebenwirkung verschiedener Medikamente und können Einfluss auf das Essverhalten haben.

➔ **Sonstige Faktoren: Faktoren wie Armut, Einsamkeit oder Trauer tragen vor allem bei vielen älteren Menschen zur Entstehung einer Mangelernährung bei. Auch der Verlust der Selbstständigkeit, etwa infolge einer Erkrankung, spielt eine Rolle- wer sich beim Einkaufen und der Zubereitung von Mahlzeiten schwertut, vernachlässigt oftmals die Nahrungsaufnahme. Zunehmende [Vergesslichkeit](#), [Verwirrtheit](#) und [Demenz](#) sind auch oft Ursache von Mangelernährung, manche Patienten vergessen das Essen einfach.**

## Folgen einer Mangelernährung

Das Ausmaß der Folgen und Symptome einer Unterversorgung mit Nährstoffen hängt davon ab, wie ausgeprägt die Mangelernährung ist. Eine leichte Mangelernährung löst oft nur unspezifische Symptome aus. Eine schon länger bestehende, oder schwerwiegende Mangelernährung, kann dagegen eindeutigere und schwerwiegendere Folgen haben. Die verschiedenen Nährstoffe erfüllen unzählige wichtige Funktionen im Körper, sodass ein Mangel unterschiedliche Symptome verursacht. So kann etwa ein Mangel an Kohlenhydraten [Kopfschmerzen](#), Kreislaufprobleme, mangelnde Konzentrationsfähigkeit und [Sehstörungen](#) auslösen. Ein Mangel an Eiweißen schwächt das Immunsystem, und führt zu einem Muskelabbau. [Eisenmangel](#) führt auf Dauer zu Blutarmut, erkennbar etwa an blasser [Haut](#) und anhaltender [Müdigkeit](#) und Erschöpfung.

Weitere Folgen können sein:

- allgemeine Schwäche
- Müdigkeit
- Antriebslosigkeit
- Abbau der Skelettmuskulatur/ Verlust an Muskelkraft

- Störungen im Bewegungsablauf/ erhöhtes Risiko für Stürze und Knochenbrüche
- Abnahme der Herzmuskelmasse und der Pumpkraft /[Herzrhythmusstörungen](#)
- Abnahme der Atemmuskulatur mit schwächeren und kürzeren Atemzügen
- geschwächtes Immunsystem und dadurch erhöhte Anfälligkeit für Infektionen
- verzögerte und gestörte [Wundheilung](#)
- erhöhtes Risiko für Druckgeschwüre und Wundliegen (bei Bettlägerigkeit)
- neurologische Störungen
- [Demenz](#)

Eine Mangelernährung im Alter erhöht zudem das Sterberisiko – leichtes [Übergewicht](#) dagegen nicht, weshalb Letzteres bei älteren Menschen vorteilhafter ist.

### Wie kann man eine Mangelernährung feststellen?

Bei Verdacht auf eine Mangelernährung bei sich oder Ihrem Angehörigen, wenden Sie sich an ihren Arzt.

Um sich ein Bild über den Ernährungszustand machen zu können, helfen diese Fragen:

- Wie viele Mahlzeiten essen Sie pro Tag?
- Nehmen Sie täglich eine warme Mahlzeit zu sich?
- Essen Sie täglich Obst und Gemüse?
- Essen Sie täglich Milchprodukte?
- Wie oft essen Sie Fleisch/Fleischwaren und Fisch?
- Leiden Sie unter Appetitmangel?
- Wie viel trinken Sie täglich?
- Wie viel Alkohol pro Woche konsumieren Sie?
- Rauchen Sie? Wenn ja, wie viel?
- Sind Sie körperlich aktiv?
- Haben Sie in letzter Zeit unbeabsichtigt an Gewicht verloren?
- Wie ist Ihre soziale Situation?
- Leiden Sie unter irgendwelchen Belastungen oder Stress?
- Wie ist der Zustand Ihrer Zähne/ Zahnprothesen?
- Wie ist der Hautzustand?

➔ **Body-Mass-Index (BMI):** Ein wichtiger Anhaltspunkt bei Verdacht auf eine Mangelernährung gibt der BMI. Aus dem Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße lässt sich der [Body-Mass-Index \(BMI\)](#) berechnen:  $BMI = \text{Körpergewicht} / \text{Körpergröße}^2$ . Diese Maßzahl dient zur groben Beurteilung des Gewichts und unterstützt die Diagnose einer Mangelernährung. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) liegt bei einem BMI unter 18,5 kg/qm eine Unterernährung vor. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin schlägt für ältere Menschen aber einen Grenzwert von 20 kg/qm vor.

Hinweis: Wenn der Patient Wasseransammlungen im Gewebe hat, ist der BMI nicht aussagekräftig, weil das Gewicht des Wassers den Messwert des Körpergewichts verfälscht.

➡ Weitere Untersuchungen: **Um eine mögliche Mangelernährung festzustellen, ist ein Blutbild ratsam (Blutentnahme). Wenn sich der Verdacht ergibt, dass die Mangelernährung eine krankheitsbedingte Ursache wie einen Tumor hat, folgen noch weitere, spezifische Untersuchungen.**

## Behandlung einer Mangelernährung

Um eine Mangelernährung erfolgreich zu behandeln, ist es wichtig, die Ursache zu erkennen und entgegenzuwirken. Falls zum Beispiel eine schlechtsitzende Zahnprothese die Nahrungsaufnahme beeinträchtigt, sollte sie angepasst werden. Bei Schluckstörungen kann eine Schlucktherapie weiterhelfen. Bei Medikamenten, deren Nebenwirkungen (wie Übelkeit und Appetitmangel) zur Mangelernährung beitragen, kann eventuell auf besser verträgliche Präparate umgestiegen werden. Es ist auch durchaus sinnvoll, ein Ernährungstagebuch zu führen, um ein genaues Bild über das Essverhalten zu bekommen.

Darüber hinaus erfordert eine Mangelernährung noch weitere Maßnahmen, welche von den Patienten selbst beziehungsweise ihren Angehörigen oder Betreuungspersonen beachtet werden sollten:

➡ **Ernährungsmaßnahmen:** Das Defizit an Nährstoffen bei einer Mangelernährung selbst wird durch ein ausreichendes Nährstoffangebot behoben, durch eine abwechslungs- und energiereiche Ernährung. Es wird empfohlen, die Vorlieben und Abneigungen des Patienten zu berücksichtigen. Bei Kau- und Schluckstörungen sollte auf die richtige Konsistenz der Speisen geachtet werden, beispielsweise zu trockene oder schwer zu kauender Nahrung sollte gemieden werden. Stattdessen sollte man Obst, Fleisch u.ä. vor dem Servieren in mundgerechte Stücke zerkleinern. Bei Mangelernährung sind mehrere kleine Mahlzeiten im Tagesverlauf mehr zu empfehlen als drei große. Außerdem sollte man feste Essenszeiten einhalten und möglichst für eine ruhige, behagliche Atmosphäre beim Essen ohne Störung und Ablenkung sorgen. Bei Patienten mit Mangelernährung ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sehr wichtig. Besonders empfehlenswert sind energie- und eiweißreiche Produkte, wie sogenannte Trinknahrung. Diese ist in verschiedenen Geschmacksrichtungen in der Apotheke erhältlich.

➡ **Weitere Tipps:** Trotz eventueller Schwäche und Müdigkeit sollten sich Menschen mit Mangelernährung jeden Tag im Rahmen ihrer Möglichkeiten körperlich betätigen und sich ausreichend bewegen, zum Beispiel einen kleinen Spaziergang machen. Die Bewegung und die frische Luft können den Appetit anregen. Menschen mit Mangelernährung, die allein leben, können Hilfe bekommen, etwa von Pflegekräften, vom mobilen Hilfsdienst, Einkaufsdienst oder von „Essen auf Rädern“.