

1. Beratung erfolgt am: _____

durch: _____

Name des Beratenen		Patient		Angehöriger	
--------------------	--	---------	--	-------------	--

Informationen zu Mangelernährung - Beratungsinhalt

Das folgende Informationsblatt soll Sie darüber aufklären, wie Sie selbst eine Mangel- oder Unterernährung feststellen können und frühzeitig prophylaktisch handeln können.

Ursachen von Mangelernährung im Alter können sein:

- Altersveränderungen : ein verändertes Hunger-, Durst- und Sättigungsempfinden, verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden
- Ernährungsverhalten: Ernährungsgewohnheiten, oft einseitige Ernährung, unzureichende Nährstoffzufuhr (durch z.B. frische Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse) ungenügende Nahrungsaufnahme und verringerte Flüssigkeitszufuhr
- Auswirkungen von Krankheiten und Medikamenten: Appetitmangel, Verdauungsstörungen, Schilddrüsenüberfunktion, Übelkeit, verändertes Geschmacksempfinden
- erhöhter Energiebedarf aufgrund von z.B. Tumorerkrankungen, Schmerzen, Infektionen, Wunden, Fieber
- Körperliche Einschränkungen : durch Schluckstörungen, Kaubeschwerden, Infekte im Mund, schlecht sitzende Prothesen, Bewegungsstörungen, körperliche Behinderungen , Einschränkungen bei der Mahlzeitenzubereitung und beim Einkaufen
- Geistige und psychische Beeinträchtigung : Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Demenz, Depressionen, Psychosen, Zwänge, geistige Behinderungen
- Ökonomische und soziale Aspekte : Einsamkeit, geringes Einkommen/ finanzielle Einschränkungen ungewohnte Umgebung, Trauer, Alkoholismus

Woran erkennt man eine Mangelernährung - wichtige Symptome:

Ungewollter Gewichtsverlust von über 5% innerhalb von 3 Monaten, oder 10% des ursprünglichen Körpergewichts innerhalb von 6 Monaten

- Allgemeine Schwäche
- Abgeschlagenheit
- Infektanfälligkeit
- Konzentrationsschwäche
- Ständige Müdigkeit
- Muskelschwäche/ Verlust an Muskelmasse
- Wundheilungsstörungen
- Veränderung an Haut, Haaren, Nägeln, Mund und Augen

Maßnahmen:

Äußere Ursachen der Mangelernährung reduzieren:

- Esstraining, Schlucktherapie, Ergotherapie
- Überprüfung der Zahnprothetik, Intensive Mundpflege
- Medikamente auf Einfluss auf den Appetit überprüfen
- Hilfestellung beim Essen, Spezielles Besteck, Teller, Tassen, Becher
- Darauf achten, dass ausreichend (1,5 – 2 Liter pro Tag) Getränke bereitstehen, ggf. Flaschen leicht zu öffnen sind

Ernährungstherapie:

- Ausreichendes Nährstoffangebot, Obst, Gemüse, Eiweiße, Hülsenfrüchte
- Vorsicht beim Einkaufen mit Diät Produkten und Fertiggerichten, da oft geringer Kalorien-, Fett-, Vitamin und Eiweißanteil – auf den Nährstoffgehalt achten
- Appetit anregen, ggf. mit Bitterstoffen, Gerüchen (z.B. Kaffeeduft)
- Abwechslungsreiche Zusammenstellung der Nahrungsmittel – „das Auge isst mit“
- Auf Wunschkost eingehen und häufiger kleine Zwischenmahlzeiten anbieten
- Angepasste Konsistenz der Speisen (andicken oder pürieren der Speise b. Bed.)
- Häufiger kleine abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten
- Gemeinsame Mahlzeiten – „in Gesellschaft isst es sich besser“ mit geregelten Essenszeiten
- Ausreichendes Flüssigkeitsangebot, Wasser, Tee, Säfte – oft wird farbige Flüssigkeit (z.B. roter Saft mit Sprudel) bevorzugt, da sie ins Auge sticht
- Nahrungsergänzungsmittel – Trinknahrung um Energie, Vitamine, Eiweiß- und Nährstoffe zu steigern

10 Fragen zum Ernährungszustand:

- 1. Nehmen Sie täglich weniger als 2 Hauptmahlzeiten zu sich?**
- 2. Verzehren Sie seltener als 1x täglich Obst, Gemüse, Milchprodukte?**
- 3. Sind Sie appetitlos bzw. essen Sie häufig nur Teile der Mahlzeiten?**
- 4. Haben Sie in letzter Zeit ungewollt an Gewicht verloren (> 5% innerhalb von 3 Monaten oder >10% innerhalb von 6 Monaten)?**
- 5. Trinken Sie täglich weniger als 1,5 Liter Flüssigkeit (ca. 10 Tassen / 8 Gläser)?**
- 6. Lässt Ihre Mobilität nach?**
- 7. Sind Sie in letzter Zeit vermehrt krank und hat dies Einfluss auf Ihr Essverhalten?**
- 8. Leiden Sie an Beschwerden, die Ihnen die Nahrungsaufnahme erschweren, z.B. in folge von Kau- und Schluckstörungen, Verdauungsproblemen, Durchfall?**
- 9. Haben Sie chronische Schmerzen oder Erkrankungen, z.B. aufgrund von Krebs, Wundheilungsstörungen, Dekubitus oder chronischen Darmerkrankungen, die zu Appetitlosigkeit führen?**
- 10. Nehmen Sie mehr als 3 Medikamente pro Tag ein?**

*Wurde eine der Fragen 1-4 oder mindestens zwei der Fragen 5-10 mit **Ja** beantwortet, deutet dies auf einen schlechten Ernährungszustand hin. Eine ausreichende Versorgung mit Energie und Nährstoffen ist nicht gesichert.*

Gerne sind wir Ihnen mit weiterer Beratung behilflich – sprechen Sie unsere Mitarbeiter an.