



Mangelernährung trotz Überfluss?!

Impressum

Herausgeber:



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung



Gesellschaft für klinische Ernährung der Schweiz



Schweizerischer Verband dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH

Bestellung

Diese Broschüre kann kostenlos bezogen werden bei:

Vereinigung Diät

Elfenstrasse 19

Postfach 1009

3000 Bern 6

Tel. 031 352 11 88

Fax. 031 352 11 85

Email info@hodler.ch

Mit freundlicher finanzieller Unterstützung durch die Vereinigung Diät - Fachgruppe Medizinische Ernährung und das Bundesamt für Gesundheit BAG
(Vertragsnummer 09.006242/414.0003 -1)

© 2011





Machen Sie den Test!

Sind auch Sie von Mangelernährung betroffen?

→ Haben Sie in den vergangenen Wochen ungewollt an Gewicht verloren, respektive sind Ihnen Ihre Kleider ungewollt zu weit geworden?

☐ Ja

☐ Nein

→ Haben Sie in den vergangenen Wochen weniger Appetit als üblich gehabt?

☐ Ja

☐ Nein

→ Haben Sie in den vergangenen Wochen deutlich weniger als die gewohnte Menge gegessen?

☐ Ja

☐ Nein

Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet, leiden Sie möglicherweise an einer Mangelernährung, d.h. Sie nehmen zu wenig Energie (Kalorien) und/oder wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Eiweiss (Protein), Vitamine und Mineralstoffe zu sich.

Mangelernährung ist häufig!

Wussten Sie, dass bei jedem 5. Patienten bei Spitaleintritt Anzeichen für Mangelernährung bestehen? Und dies, obwohl das Angebot an Nahrungsmitteln in der Schweiz reichhaltig und abwechslungsreich ist und fast 40% der Schweizer und Schweizerinnen zu viel Gewicht auf die Waage bringt. Denn Mangelernährung betrifft nicht nur Untergewichtige. Auch Personen mit einem normalen Gewicht können betroffen sein und sogar Übergewicht schützt nicht vor Mangelernährung.

„Lebensmittel“ brauchen wir um zu leben. Der Zusammenhang zwischen Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden ist allgemein bekannt und unbestritten.

Deshalb ist eine ausgewogene und bedarfsdeckende Ernährung von Geburt an bis ins fortgeschrittene Alter wichtig.

Mangelernährung kann durch eine zu geringe wie auch durch eine zu einseitige Nährstoffzufuhr entstehen. Krankheitsbedingte Nährstoffverluste oder ein erhöhter Bedarf an Nährstoffen sind weitere Faktoren, welche die Entstehung einer Mangelernährung begünstigen.

Dieser Leitfaden will aufzeigen, wie Sie Mangelernährung vorbeugen, erkennen sowie beheben und behandeln können und wo Sie fachkundige Unterstützung erhalten.



Auswirkung der Mangelernährung

Sie fühlen sich müde, ausgepumpt, niedergeschlagen? Sie leiden unter Schlafstörungen, haben keinen Appetit... und kennen den Grund dafür nicht? Es könnten die Folgen einer unerkannten und unbehandelten Mangelernährung sein.

Wenn über eine längere Zeit zu wenig oder zu einseitig gegessen und getrunken wird, kann dies den Körper schon nach wenigen Wochen stark beeinträchtigen. Die Funktion wichtiger Organe ist gestört, das Abwehrsystem geschwächt, die Anfälligkeit für Krankheiten erhöht und allgemein nimmt die Lebensqualität ab.





Ursachen der Mangelernährung

Mangelernährung ist keine „akute Erkrankung“, sondern meist ein schleicher, nicht selten verborgen ablaufender Prozess, dem mehrere Ursachen zugrunde liegen können. Mögliche Ursachen sind beispielsweise:

Ursachen

Krankheiten und Medikamente

Symptome, Zeichen, Probleme

- Akute und chronische Erkrankungen
- Appetitmangel
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- Schmerzen
- Veränderte Geschmackswahrnehmung



Veränderungen im Alter

- Verminderter Geschmacks- und Geruchssinn
- Erhöhter Nährstoffbedarf resp. verminderte Aufnahme von Nährstoffen im Darm
- Eingeschränkte Beweglichkeit bzw. Einkaufsmöglichkeiten
- Niedergeschlagenheit, Depression

Körperliche Einschränkungen

- Eingeschränkte Beweglichkeit z.B. der Arme und Hände
- Eingeschränkte Kau- oder Schluckfähigkeit

Psychosoziales

- Niedergeschlagenheit, Depression
- Einsamkeit, Alleinsein
- Abhängigkeit von Drittpersonen
- Hohe (Arbeits)belastung, Stress
- Ungesunde Körperideale (z.B. untergewichtige Models) und Modetrends

Ess- und Trinkverhalten

- Einseitige Nahrungsauswahl
- Ungenügende Nahrungsmenge
- Zu hoher Alkoholkonsum



Mangelernährung vorbeugen

Mangelernährung muss nicht sein! Erkennen Sie die Risiken und handeln Sie rechtzeitig. Die folgenden Empfehlungen und Tipps helfen Ihnen dabei.



Risiken für eine Mangelernährung

Sie haben keinen Appetit

Sie lassen Mahlzeiten aus

Sie essen einseitig

Sie haben unbemerkt oder ungewollt an Gewicht verloren

Empfehlungen und Tipps

Verteilen Sie mehrere, kleinere Mahlzeiten über den Tag. Nehmen Sie energie- und/oder eiweisshaltige Zwischenmahlzeiten und Getränke zu sich. Reichern Sie die Speisen mit Energie und Eiweiss an (praktische Tipps zur Umsetzung dieser Empfehlungen finden Sie auf den nächsten Seiten).

Planen Sie über den Tag verteilt bewusst regelmässige Hauptmahlzeiten sowie Zwischenmahlzeiten ein.

Beachten Sie die Empfehlungen zur ausgewogenen und gesunden Ernährung.

Kontrollieren und notieren Sie Ihr Körpergewicht regelmässig beim Hausarzt¹ oder zu Hause. Informieren Sie Ihren Hausarzt bei ungewolltem oder unerwartetem Gewichtsverlust. ▶

► **Bekannte und Freunde machen sich Sorgen und äussern sich zu Ihrem Gewichtsverlust oder Ernährungsverhalten**

Nehmen Sie diese Hinweise ernst. Überprüfen Sie Ihr Körpergewicht und Ihre Nahrungszufuhr und prüfen Sie mögliche Ursachen und Massnahmen.

Sie haben Schmerzen beim Kauen bzw. das Kauen fällt Ihnen schwer

Lassen Sie dies durch einen Arzt oder Zahnarzt abklären.

Sie haben Mühe beim Schlucken

Lassen Sie dies durch einen Arzt abklären.

Das Gehen fällt Ihnen schwer und Sie können nicht (mehr) selbstständig einkaufen gehen

Lassen Sie sich helfen, z.B. mittels Mahlzeiten- dienst, Einkaufshilfe, Interneteinkauf resp. Bestell- service. Lassen Sie gezielte Therapien und Hilfsmittel durch den Hausarzt prüfen.

Sie können Ihre Arme und Hände nur mit Mühe bewegen, was Sie beim Kochen und Essen einschränkt

Verwenden Sie Spezialbesteck und Hilfsmittel. Lassen Sie gezielte Therapien durch den Hausarzt prüfen.



¹ Zur besseren Lesbarkeit wurde bei den Berufsbezeichnungen jeweils nur eine Geschlechtsform angegeben. Diese Schreibweise beinhaltet aber selbstverständlich immer beide Geschlechter.



Mangelernährung beheben und behandeln

Wird bei Ihnen eine Mangelernährung festgestellt, ist es wichtig, dass Sie die möglichen Ursachen abklären und behandeln lassen. Wenden Sie sich für die Abklärung an Ihren Hausarzt und für die ernährungstherapeutische Betreuung an eine diplomierte Ernährungsberaterin HF/FH².

Ziel ist es, eine auf Ihre Situation abgestimmte Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr zu gewährleisten sowie bestehende Mängel zu beheben. Falls dies durch übliches Essen und Trinken nicht ausreichend möglich ist, beachten Sie die aufgeführten praktischen Empfehlungen und Tipps.

Die Ernährungsberaterin wird mit Ihnen die konkreten und auf Sie und Ihre Situation abgestimmten Möglichkeiten und Massnahmen besprechen. Sie gewährleistet zusammen mit dem Arzt und wenn nötig weiteren Fachpersonen die für Sie notwendige Unterstützung wie auch die Umsetzung der empfohlenen Massnahmen zu Hause.

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Massnahmen, wie eine bestehende Mangelernährung behoben werden kann.

² Diplomierte Ernährungsberaterin HF respektive FH bezeichnet die anerkannte, mehrjährige Berufsausbildung mit dem heutigen Fachhochschulabschluss.



Massnahmen

Essen und Trinken

Empfehlungen und Tipps

- Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten sowie energiereiche Lebensmittel (z.B. Nüsse, Schokolade, Süßspeisen, Dörrfrüchte, Käse, Rahmquark) über den Tag verteilt ein.
- Reichern Sie Speisen mit kalorien- und eiweisreichen Lebensmitteln (z.B. Reibkäse, Rahmquark) an.
- Trinken Sie kalorienhaltige Getränke (z.B. Milchgetränke, Fruchtsäfte, Süßgetränke, Sirupe).
- Nehmen Sie Getränke und Suppen möglichst zwischen den Mahlzeiten ein.
- Essen Sie Gemüse, Salat und Obst nur in kleinen Mengen als „Gluschtportionen“. Bevorzugen Sie gegebenenfalls Gemüse- und/oder Fruchtsäfte.

Anreicherungen von Speisen mit Energie (= Kalorien) und/oder Eiweiss

Anreicherung mit Kalorien aus Fett oder Zucker(arten):

- Reichern Sie Speisen und Suppen mit Olivenöl, Rapsöl, Butter oder Rahm an.
- Reichern Sie Speisen und Getränke mit Honig, Zucker oder geschmacksneutralen Zusätzen (z.B. Maltodextrinpulver) an.

Anreicherung mit Eiweiss:

- Reichern Sie Speisen, Getränke und Suppen mit Käse, Ei, Speisequark, Eiweiss- oder Milchpulver an. ▲

► **Vitamin-/Mineralstoffzusätze**

- Nehmen Sie Vitamin-/Mineralstoffzusätze nur bei nachgewiesenem Mangel und gemäss Empfehlung durch den Arzt bzw. die Ernährungsberatung ein.

Trinknahrung³

- Ergänzen Sie Ihre Ernährung gemäss Empfehlung durch Arzt/Ernährungsberatung/Apotheke mit kalorien- und/oder eiweisreicher Trinknahrung.
- Wählen Sie Produkte nach Ihren Geschmacksvorlieben (neutral, süss, salzig).
- Nehmen Sie die Produkte nach individueller Temperaturvorliebe (gekühlt, Zimmertemperatur oder gewärmt) ein.
- Nehmen Sie die Produkte zwischen den Mahlzeiten ein, um die reguläre Nahrungsmenge nicht zu reduzieren.

**Sondenernährung³ zur Ernährung
über eine Sonde in den Magen
oder Dünndarm**

- Eine Ernährung über eine Sonde wird gemäss einer ärztlichen Verordnung verabreicht und durch eine dipl. Ernährungsberaterin individuell auf Sie abgestimmt (z.B. nur nachts und ergänzend zur Gewährleistung der bedarfsgerechten Ernährung).

**Nährlösungen³ zur direkten
Ernährung über die Vene
(= parenterale Ernährung)**

- Parenterale Nährlösungen sind sehr selten notwendig, wenn die Ernährung über den Magen-Darm-Trakt nicht möglich ist.

³ Ernährungsberaterin respektive Hausarzt klären die Kostenübernahme durch die Krankenkasse ab und übernehmen die Organisation von Trinknahrung, Sondenernährung und parenteraler Ernährung für zu Hause.





Glossar

Energie	Umgangssprachlich „Kalorien“ genannt.
Mangelernährung	Ernährungszustand ausgelöst durch eine zu geringe und/oder einseitige Nahrungszufuhr. Kommt sowohl bei unter-, normal- wie auch übergewichtigen Personen vor.
Maltodextrin	Abbauprodukt von Stärke (häufig aus Mais) in Pulverform. Ist geschmacksneutral und gut löslich in Flüssigkeiten. Wird zur Anreicherung von Kalorien in Form von Kohlenhydraten eingesetzt.
Nährstoffe	Bestandteile von Lebensmitteln, welche der menschliche Körper für ein optimales Funktionieren benötigt.
Parenterale Ernährung	Eine Form der künstlichen Ernährung, bei welcher der Magen-Darm-Trakt umgangen wird und eine Nährlösung direkt über eine Vene in den Körper eingeleitet wird.
Protein	Andere Bezeichnung für den Nährstoff Eiweiss.
Sondenernährung	Eine Form der künstlichen Ernährung, bei welcher eine Nährlösung durch eine feine Sonde direkt in den Magen oder Darm geleitet wird.
Trinknahrung	Nahrung in flüssiger Form. Erhältlich in verschiedenen Zusammensetzungen (z.B. eiweissreich, energiereich etc.) und in diversen Geschmacksrichtungen.

Wer hilft weiter?



**Schweizerische
Gesellschaft für
Ernährung**

www.sge-ssn.ch

Hier finden Sie alle Informationen und praktische Tipps für eine gesunde Ernährung.



**Schweizerischer Verband
diät. Ernährungsberater/
SVDE ASDD innen HF/FH**

www.svde-asdd.ch

Hier finden Sie dipl. Ernährungsberater/-innen HF/FH in Ihrer Nähe, welche anerkannt und qualifiziert sind.



**Gesellschaft für klinische
Ernährung der Schweiz**

www.geskes.ch

Hier finden Sie alle wichtigen Informationen zu Trinknahrung sowie zur künstlichen Ernährung zu Hause.

Informationsdienst Nutrinfo® der SGE
Haben Sie Fragen zur Ernährung?
Der Informationsdienst der SGE gibt kostenlos Auskunft:

Tel. 031 385 00 08 (Mo-Fr: 8:30 – 12 Uhr)

E-Mail: nutrinfo-d@sge-ssn.ch

Ernährungstest Nutricalc® der SGE

Wollen Sie wissen, ob Sie sich gesund und ausgewogen ernähren oder wie Sie Ihre Ernährung optimieren können? Der Ernährungstest Nutricalc® der SGE hilft Ihnen weiter (kostenpflichtig).

Weitere Informationen unter:

www.nutricalc.ch oder Tel. 031 385 00 00

