Mangelernährung im Alter

Da Mangelernährung im Alter gehäuft vorkommt, gehört es unabhängig von Ihrem Einweisungsgrund zu unseren Aufgaben, Ihr Risiko für eine Mangelernährung einzuschätzen und dazu beizutragen, dass diese vermieden wird.

Was meint Mangelernährung?

Mangelernährung kann in Fehl- und Unterernährung unterschieden werden. Mangelernährung ist definiert als ein Zustand des Mangels an Energie, Protein oder anderen Nährstoffen, der mit messbaren Veränderungen von Körperfunktionen verbunden ist. Was des Öfteren als „Altersschwäche“ und Gewichtsabnahme bezeichnet wird – ist nicht selten Folge einer Unterversorgung mit Nahrungsenergie und essentiellen Nährstoffen, Ernährungsdefizite treten besonders häufig bei akut oder chronisch kranken Menschen auf.

Wieso kommt es bei älteren Menschen häufig zu Mangelernährung?

Im Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel, die Muskelmasse nimmt ab, und die Fettmasse zu. Die körperliche Betätigung ist meist reduziert. Daraus resultierend sinkt der Energiebedarf. Was aber unverändert bleibt, ist die Zufuhrempfehlung für Vitamine und Mineralstoffe, bei Vitamin D ist diese sogar erhöht. Dies bedeutet, dass in weniger Masse, mehr Vitamine und Mineralstoffe vorhanden sein müssen.

Kontakt

ASKLEPIOS Kliniken Bad Tölz
Pflegedienstleitung
Schützenstraße 15
83646 Bad Tölz
Tel.: 080 41 507-1111

So erreichen Sie uns:
Die Klinik ist über die Umgehungsstraße B 472 oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie der BOB (www.bayerischeoberlandbahn.de) sehr gut zu erreichen.

Mehr Informationen für Sie:
https://www.asklepios.com/bad-toelz/experten/pflege-experten

Gesund werden. Gesund leben. www.asklepios.com

Patienteninformation

Mangelernährung im Alter

Ursachen I Prävention

ASKLEPIOS
Kliniken Bad Tölz

Ursachen für Unterernährung

Als Hauptursache für die Entstehung von Unterernährung muss die Appetitlosigkeit alter Menschen und die damit einhergehende geringe Nahrungsaufnahme gesehen werden.

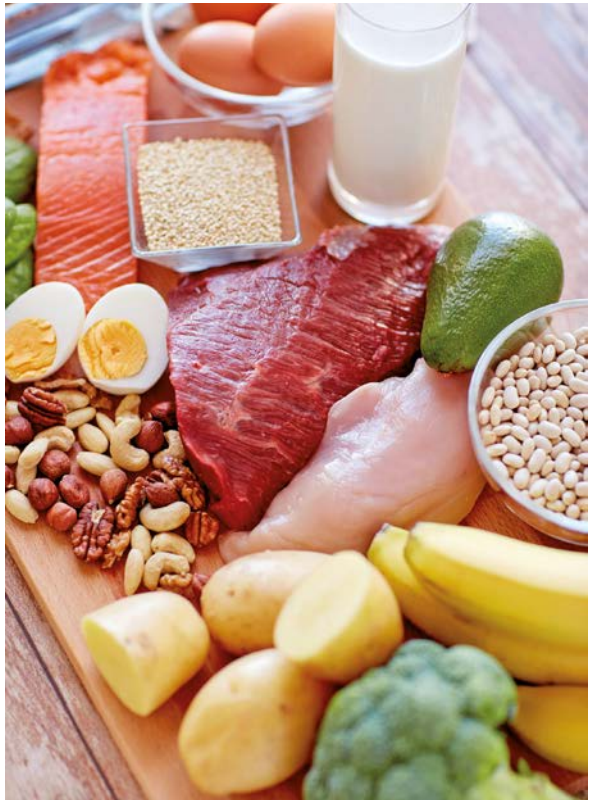
Einerseits führen nachlassende Sinneswahrnehmungen dazu, dass die Nahrung teilweise weniger intensiv und verändert schmeckt. Andererseits führen eine veränderte Magendehnung und frühzeitige Sättigungssignale dazu, dass nur kleine Portionen gegessen werden.

Weitere Einflussfaktoren sind:

- Kau- und Schluckprobleme
- Verdauungsstörungen
- Akute oder chronische Erkrankungen mit mehrfacher Medikamenteneinnahme
- Körperliche und geistige und soziale Beeinträchtigung

Sie können helfen,
eine Mangelernährung zu vermeiden, indem Sie…

- sich melden, wenn Durst und Appetit nachlassen.
- ggf. Rücksprache mit dem Arzt um eine spezielle Kost mit der Diätberatung für Sie auszuarbeiten.
- sich melden, wenn Sie Probleme beim Kauen oder Schlucken spüren, damit wir die Ursache finden und Besserung herbeiführen können.
- sich melden, wenn Sie nicht mehr richtig mit Geschirr oder Besteck zurechtkommen, es gibt eine Vielzahl sehr unterschiedlicher kleiner technischer Hilfen, Spezialbestecke, Teller und Tassen, die Ihnen das selbstständige Essen und Trinken weiterhin ermöglichen.

Das Bundesministerium für Ernährung empfiehlt täglich Folgendes zu essen:

- Eine warme Mahlzeit
- Eine Portion Obst
- Eine Portion Gemüse oder Salat
- Ein Glas Milch und Jogurth, Quark oder Käse
- Eine Scheibe Vollkorn- oder Vollkornschrotbrot
- 1 bis 1,5 Liter Flüssigkeit (Säfte, Mineralwasser, Suppe, Tee)
- Ein Stück Fleisch, Fisch oder Eier