

FEHL- UND MANGELERNÄHRUNG IM ALTER

Patienteninformation

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,
sehr geehrte Angehörige,

bei Ihnen oder Ihrem Angehörigen wurde Untergewicht festgestellt. Wir möchten Sie beraten, wie man den Appetit steigert und das Gewicht erhöhen kann. Untergewicht ist eine Folge von Mangelernährung (Malnutrition). Malnutrition ist eine der häufigsten und am wenigsten beachteten Krankheiten im Alter. Was öfters als „Altersschwäche“ bezeichnet wird – Beschwerden wie Müdigkeit, allgemeine Schwäche, Antriebslosigkeit und Gewichtsabnahme – ist nicht selten Folge einer Unterversorgung mit Nahrungsenergie und essenziellen Nährstoffen.

Ernährungsdefizite treten besonders häufig bei akut und chronisch kranken Senioren auf. Zudem nimmt die Häufigkeit von Malnutrition mit steigendem Alter zu.

Fehl- und Mangelernährung ist ein schleichender Prozess, der durch multiple Faktoren beeinflusst wird.

Ursachen von Fehl- und Mangelernährung im Alter

Häufige Veränderungen im Alter	<ul style="list-style-type: none"> - eingeschränkte Beweglichkeit - Kau- und Schluckbeschwerden - veränderte Hunger- und Sättigungsregulation - herabgesetztes Geruchs- und Geschmacksempfinden
Ernährungsverhalten	<ul style="list-style-type: none"> - einseitige Ernährung - Unlust am Kochen und Essen
Begleiterscheinungen von Krankheiten und Medikamenten	<ul style="list-style-type: none"> - Appetitmangel durch Medikamente - Verändertes Geschmacksempfinden - erhöhte Nährstoffverluste - erhöhter Nährstoffbedarf - Störung der Verdauungsfunktion - Schmerzen
Geistige und psychische Veränderungen	<ul style="list-style-type: none"> - Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Demenz - Depression
Soziale Aspekte	<ul style="list-style-type: none"> - einsame Wohnsituation - Verlust der Bezugsperson - Geringes Einkommen

Folgen der Mangelernährung

Immunsystem	<ul style="list-style-type: none"> - Schwächung des Immunsystems - erhöhte Infektanfälligkeit
Skelett und Muskeln	<ul style="list-style-type: none"> - erhöhtes Sturzrisiko - Knochenbrüche - Verlust der Muskelkraft
Gehirn	<ul style="list-style-type: none"> - Demenz - Neurologische Störungen
Lunge	<ul style="list-style-type: none"> - schwächere und kürzere Atemzüge
Haut	<ul style="list-style-type: none"> - Wundheilungsstörungen - erhöhtes Dekubitusrisiko
Allgemeinbefinden	<ul style="list-style-type: none"> - Müdigkeit - Schwäche - Lebensfreude



Ernährungsmaßnahmen

Bei Mangelernährung empfehlen wir:	<ul style="list-style-type: none"> - energiereiche und angereicherte Lebensmittel zu verwenden z. B. Sahnejoghurt, Milchprodukte mit 3,5% Fettanteil und Käse über 45% i. Tr. - energiehaltige Getränke wie Malzbier, Frucht- oder Gemüsesäfte - Anreichern der Speisen mit Fett z. B. Butter, Sahne oder Creme fraiche - Verwendung von hochwertigen Ölen z. B. Raps- oder Olivenöl - Anreicherung von Süßspeisen und Getränken mit Traubenzucker und Maltodextrin
---	--

In besonderen Fällen kann die Nährstoffversorgung über eine gewisse Zeit durch Trinknahrung aus Ihrer Apotheke sichergestellt werden.

Weitere Maßnahmen

- Sorgen Sie für eine appetitliche und geschmacksintensive Zubereitung der Speisen
- bei Kau- und Schluckstörungen passen sie die Nahrung an die Beschwerden an:
 - o z. B. Mischbrot ohne Rinde, weiche gedünstetes Fleisch, Fisch, Gemüse und Kartoffelpüree
 - o Ausschließlich breiartige Speisen z. B. Griesbrei, Milchreis oder Pudding fördern nicht den Appetit und werden häufig abgelehnt
- gehen Sie auf Essenswünsche ihres Angehörigen ein
- 5-6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind besser als 3 volumenreiche Mahlzeiten
- Reichen Sie zu den Mahlzeiten ein Glas Wasser oder Tee
- ideale Getränke sind: Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees, Frucht- oder Gemüsesäfte, Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol in Maßen

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Ihr Team der Klinik für Akutgeriatrie und Geriatriische Frührehabilitation
der Asklepios Klinik Seligenstadt

Chefärztin Dr. med. Beate Manus
Dudenhöfer Straße 9
63500 Seligenstadt
Tel.: (0 61 82) 83-8401
Fax: (0 61 82) 83-8402
geriatrie.seligenstadt@asklepios.com
www.asklepios.com/seligenstadt