

MANGELERNÄHRUNG IM ALTER INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

Liebe Patienten, liebe Angehörige,

Das Thema Mangelernährung betrifft besonders die ältere Generation und chronisch Kranke. Studien belegen, dass jeder zweite Patient in der Geriatrie (Altersmedizin) mangelernährt ist.

Doch was heißt eigentlich mangelernährt?

Mangelernährung beschreibt eine unzureichende Zufuhr von Energie und Nährstoffen wie Eiweiß oder Vitamine. Wird über Wochen zu wenig oder einseitig gegessen, hat das Folgen für unseren Ernährungszustand. Somit kommt es zu einem Gewichtsverlust; nicht nur die körpereigenen Fettreserven werden abgebaut, sondern auch die Muskelmasse.

Warum sind besonders ältere Menschen von Mangelernährung betroffen?

Die Gründe für eine Mangelernährung im Alter sind vielfältig. Oft treffen mehrere Umstände zusammen. Appetitmangel, bedingt durch einen verlangsamten Stoffwechsel, eingeschränkte körperliche Bewegung, vermindertes Geschmacksempfinden oder Krankheiten führen zu Appetitlosigkeit oder einseitiger Ernährung. Kau- und Schluckprobleme, Medikamenteneinnahme sowie die Vereinsamung im Alter sind weitere Ursachen.

Was sind die Folgen von Mangelernährung?

Das Immunsystem wird geschwächt;
man wird krankheitsanfälliger
Die Muskelkraft sinkt; die Sturzgefahr steigt
Die Wunden heilen schlechter; es kann vermehrt zu Komplikationen in der Wundversorgung kommen
Antrieb und Lebensfreude gehen zurück
Der Klinikaufenthalt kann sich verlängern

Was tun wir im DKH gegen Mangelernährung?

Anhand eines gut organisierten Screenings (Testverfahren) werden mangelernährte Patienten durch den Arzt und die Pflegenden identifiziert und durch die Diätassistentin ernährungstherapeutisch betreut. Hierbei werden vorliegende Defizite ermittelt und ausgeglichen. Eine individuelle Wunschkost und evtl. zusätzliche Trinknahrung sollen zur Verbesserung des Ernährungszustandes beitragen. Eine ausgewogene Ernährung, verbunden mit den regelmäßigen Therapieeinheiten der Physiotherapeuten, führt zur Verbesserung der Muskelkraft und zu mehr Energie. Ein weiteres Angebot ist die Ernährungsberatung. Sie trägt dazu bei, die häusliche Ernährungsversorgung zu verbessern.

Was sollte eine gesundheitsfördernde Ernährung für Senioren laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung mindestens beinhalten? (Quelle: „Fit im Alter“)?

Täglich eine warme Mahlzeit
Täglich eine Portion Obst
Täglich eine Portion Gemüse
Täglich ein Glas Milch und Joghurt, Quark oder Käse
Täglich eine Scheibe Vollkornbrot
Mindestens 1,5 l Flüssigkeit (Mineralwasser, Saftschorle, Suppen, Tee, Kaffee)
Fast täglich ein Stück Fleisch, Fisch oder Eier

