

Bedarfsgerechte Ernährung für mangelernährte Menschen

Geeignet ist eine abwechslungsreiche, gesunde Mischkost, wie sie von der DGE empfohlen wird, die jedoch energie- und nährstoffreich sein sollte. Sie enthält viel Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte sowie hochwertiges Öl und ausreichend Flüssigkeit.

- **Drei Portionen Gemüse und Salat täglich:** mit Ölen, Nüssen, Sahne oder Butter anreichern.

Tipp: Passiertes Gemüse in die Soße geben.

- **Zwei Stück Obst täglich:** frisch, geschnitten, als Kompott, passiert oder als Saft.

Tipp: Obstsalat mit Sahnequark, Obstpüree mit Sahne, Milchshakes mit Früchten und Sahne.

- **Gute Ballaststoffspender** sind auch Vollkornbrot, Kartoffeln und Haferflocken.

- **¼ l Milch- oder Milchprodukte** plus zwei bis drei Scheiben Käse bis 60 % Fett i. Tr. sollten täglich verzehrt werden.

- **Fleisch, Fisch und Eier** sind hochwertige Eiweißträger und dürfen täglich auf dem Speiseplan stehen.

- Bei **Ölen und Butter** muss nicht gespart werden. Raps-, Walnuss- und Olivenöl sind besonders zu empfehlen.

- **Ausreichend trinken:** mindestens 1,5 l am Tag. Gerne auch Saft, Milch, Kakao und Softdrinks als zusätzliche Energieträger.



AGAPLESION
DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG

ANFAHRT

Ab Hauptbahnhof:

- U2 bis „Christuskirche“

Mit dem Bus:

- Buslinien 4 und 181 „Schlankreye/DKH“

Mit dem Auto:

- Zufahrt zur Tiefgarage über die Bundesstraße oder Hohe Weide



AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG
Ernährungsberatung
Antje Dreblow
T (040) 7 90 20 - 14 43



AGAPLESION
DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG

ERNÄHRUNGSTIPPS BEI MANGELERNÄHRUNG

www.d-k-h.de





Was ist Mangelernährung?

Von einer Mangelernährung spricht man, wenn der Körper über einen längeren Zeitraum unzureichend mit Energie und Nährstoffen versorgt wird. Die Folgen können schwerwiegend sein, denn ein schlechter Ernährungszustand vermindert die Immunabwehr, Infektionen und Wunden heilen schlechter, die Gefahr von Stürzen sowie Verwirrtheit steigt und das körperliche und seelische Wohlbefinden wird nachhaltig beeinträchtigt.

Wie kommt es zu einer Mangelernährung?

Die Gründe können unterschiedlich sein:

Zu geringe Nahrungsaufnahme z.B. bei Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, schweren Erkrankungen oder Depressionen.

Ein erhöhter Nährstoffbedarf z.B. bei chronischen Erkrankungen.

Nahrungsverwertungsstörungen z.B. bei gestörter Verdauungsleistung des Darmes oder Bauchspeicheldrüsenerkrankungen.

Wer ist besonders gefährdet?

- Menschen, die chronisch krank sind oder sich aufgrund von Erkrankungen nicht ausreichend ernähren können.
- Ältere Menschen, die Kauprobleme und Schluckstörungen haben oder pflegebedürftig sind, sowie alte Menschen, die alleine leben.
- Aber auch Menschen, die bei einer Chemotherapie von Begleiterscheinungen betroffen sind.

Was tun bei Mangelernährung?

- Die Ursache der Mangelernährung muss erkannt und behandelt werden.
- Besonders wichtig für die Behandlung der Mangelernährung ist es, für eine bedarfsgerechte Wunschkost zu sorgen, die die individuellen Vorlieben erfasst.
- Menschen mit Mangelernährung können oft nur kleine Essensmengen zu sich nehmen. Diese sollten dann hochkalorisch und nährstoffreich sein und somit eine hohe Energiedichte aufweisen.
- Die Konsistenz der Speisen muss den individuellen Bedürfnissen angepasst werden: Muss das Brot ohne Rinde sein und das Obst geschnitten oder doch passiert werden?
- Wichtig ist es, für eine ruhige und angenehme Atmosphäre beim Essen in einem netten Umfeld zu sorgen.
- Essen Sie häufiger am Tag: 6 - 8 kleine Mahlzeiten sind günstig, um Gewicht aufzubauen.
- Langsames Essen und ausreichendes Kauen der Speisen erleichtern dem Körper die Verdauung.
- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, möglichst 1,5 l über den Tag verteilt, ist zu achten.
- Nach Absprache mit dem betreuenden Arzt oder Ernährungsberater kann ein individueller Ernährungs- und auch Trinkplan erstellt werden.

Tipps für die hochkalorische und nährstoffreiche Anreicherung

- Verwenden Sie zum Verfeinern der Speisen zusätzlich Butter, Sahne, Creme fraiche und Öl, denn Fett ist ein guter Geschmacksträger und hat die meisten Kalorien.
- Energiereiche Zwischenmahlzeiten, wie Käsewürfel, Hackbällchen, Bananenstückchen oder Milchshakes sollten immer verfügbar sein.
- Zusätzliches Anreichern der Speisen mit Energie und Nährstoffen ist möglich durch die Verwendung von hochwertigen Nährstoffkonzentraten in Pulverform wie Protein Powder, EnergeaP und Maltodextrin (über die Apotheke oder das Internet zu beziehen).
- Als Zwischenmahlzeit bietet sich, in kleinen Schlucken getrunken, vollbilanzierte Trinknahrung (z.B. Fortimel oder Fresubin) an. Trinknahrung kann unter Umständen vom Arzt verschrieben werden.
- Der kleine Spaziergang an frischer Luft ist ebenso appetitanregend wie ggf. ein Aperitif oder ein Glas Wein vor dem Essen.
- Auf individuelle Nahrungsunverträglichkeiten, blähende Speisen oder Milchzuckerunverträglichkeit, ist zu achten.
- Die Speisen sollen geschmackvoll zubereitet und appetitlich angerichtet sein.