



Mangelernährung

Ausgewogenes Ess- und Trinkverhalten im Alter

Vorbeugung von Mangelernährung



“Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, das besagt ein altbekanntes deutsches Sprichwort. Gerade bei älteren Menschen ist es wichtig, dass die Nahrung den Nährstoffbedarf des Körpers optimal abdeckt.

Im Alter verändern sich die Bedürfnisse des Organismus, Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf müssen entsprechend angepasst werden. Werden dem Körper nicht ausreichend Nährstoffe zugeführt, können

Schwächezustände oder Stoffwechselstörungen die Folge sein – und nicht selten führt das zu ernsthaften Folgeerkrankungen bei Seniorinnen und Senioren.

Mit den folgenden Informationen möchten wir über die Gefahren der Mangelernährung aufklären und zu einem ausgewogenen Ess- und Trinkverhalten anregen.

Ursachen und beeinflussende Faktoren einer Mangelernährung

Körperliche Beeinträchtigungen - wie Seh-, Kau- und Schluckstörungen, verringertes Geruchs-, Geschmacks- und Durstempfinden - können dazu beitragen, dass eine selbständige Nahrungsaufnahme vernachlässigt wird oder gar nicht mehr möglich ist.

Einseitige Ernährung, Appetitlosigkeit, Krankheit, Schmerzen, Depressionen und große Operationen, verbunden mit längerer Nahrungskarenz, können ebenfalls ursächlich für eine Mangelernährung sein. Aber auch bestimmte Medikamente tragen zur Appetitlosigkeit bei.

Ein schlechter Zustand von Mund und Zähnen kann ebenfalls ein Faktor sein, der zu Mangelernährung führt.

Essen macht am meisten Spaß, wenn man liebe Menschen oder Familienmitglieder um sich hat. Umgekehrt können aber auch ein Mangel an sozialen Kontakten und eine soziale Isolation zu Appetitlosigkeit führen. Wahnvorstellungen, wie etwa die Vorstellung, dass das Essen vergiftet sein könnte, sind bei älteren Menschen ebenfalls keine Seltenheit. Aber auch religiöse und weltanschauliche Ernährungsgewohnheiten, Lärm, unangenehme Gerüche oder fehlende Hilfsmittel die eine Nahrungsaufnahme optimal unterstützen, sind potenzielle Ursachen für eine Mangelernährung.

Alarmsignale und Merkmale einer Mangelernährung

Es gibt einige Signale und Merkmale an denen festgestellt werden kann, ob eine ältere Person an Mangelernährung leidet:

Liegt das Körpergewicht mehr als 20 % unter dem Normalgewicht und verliert die Person - trotz angemessener Nahrungsaufnahme - an Gewicht, könnte sich eine Mangelernährung dahinter verbergen. Appetitlosigkeit, ein Mangel an Energie, regelmäßige Durchfälle (Diarrhoe) oder ein schnelles Sättigungsgefühl stellen ebenfalls ernstzunehmende Indikatoren dar.

Auswirkungen einer Mangelernährung auf den Körper

Eine Mangelernährung kann ernsthafte Folgen für den gesamten Organismus haben. Dazu zählt allgemeine Schwäche und Müdigkeit, ein Verlust der Lebensfreude, neurologische Störungen, Herzrhythmusstörungen sowie eine generelle Schwächung des Immunsystems.

Häufig bauen auch Muskeln ab, es treten Störungen im Bewegungsablauf auf und die Wundheilung findet verzögert statt.

Auf den Grundumsatz achten

Der Grundumsatz (auch als „basaler Stoffwechsel“ bezeichnet) beschreibt, wie viel Energie der Körper benötigt.

Der Grundumsatz gibt an, wie viel Energie der Körper benötigt, ohne eine größere körperliche Aktivität durchzuführen. Er ist von der Körpergröße, dem Gewicht, dem Geschlecht, dem Alter, der Körperzusammensetzung und der Körpertemperatur (z.B. bei Fieber) abhängig.

Vorbeugung von Mangelernährung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat Regeln aufgestellt, die beschreiben, wie eine ausgewogene Ernährung beschaffen sein sollte.

- Abwechslungsreiche und vielseitige Kost
- Viel Getreideprodukte und Kartoffeln
- Mehrmals täglich frisches Gemüse und Obst
- Täglich Milch & Milchprodukte, gelegentlich Fleisch, Wurstwaren und Eier, ein- bis zweimal wöchentlich Fisch
- Wenig fetthaltige Lebensmittel
- Wenig Zucker und Salz
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, mind. 1,5 Liter täglich
- Schmackhafte, schonende und altersgerechte Zubereitung der Nahrung
- Ausreichend Zeit zum Essen einplanen, die Nahrungsaufnahme genießen
- Das Gewicht regelmäßig kontrollieren & auch im Alter aktiv sein



Sinnvolle Hilfsmittel zur Nahrungsaufnahme

Um Seniorinnen und Senioren die Nahrungsaufnahme zu erleichtern gibt es viele sinnvolle Hilfsmittel, zum Beispiel Plastikteller und (gebogenes) Besteck mit verstärkten Griffen.

Haben Sie Fragen? Unsere qualifizierten Fachkräfte beraten Sie gerne.