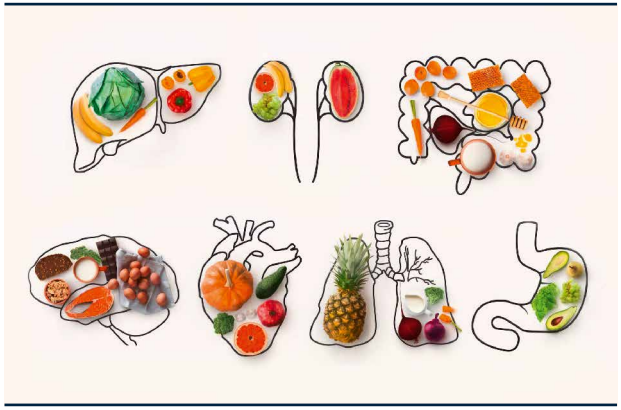
WELCHE THERAPIE GIBT ES?

Mangelernährung betrifft viele Menschen, besonders in Kliniken, Senioreneinrichtungen, aber auch zu Hause. Wichtig ist, dass sie frühzeitig erkannt und behandelt wird.

Wenn ein Arzt oder eine Ärztin feststellt, dass eine Ernährungstherapie nötig ist, wird gemeinsam geschaut, welche Anpassungen möglich sind, um den Körper wieder mit ausreichend Energie, Nährstoffen und Flüssigkeit zu versorgen.



Zunächst wird versucht, Körpermasse durch den Verzehr von besonders hochkalorischen Lebensmitteln aufzubauen. Reicht das nicht aus, können ergänzend Trinknahrung oder eine Ernährung über eine Sonde eingesetzt werden.

Wenn der Verdauungstrakt nicht richtig arbeitet, kann übergangsweise auch eine künstliche Ernährung über die Blutbahn (Infusion) gute Unterstützung leisten.

Bitte beachten Sie, dass allgemeine Empfehlungen für eine gesunde Ernährung (z. B. fettarm, pflanzenbasiert) bei einer ausgeprägten Mangelernährung meist nicht ausreichend sind, um den Mehrbedarf an Energie zu decken.

CHECKLISTE ZUM ANKREUZEN:

Besteht bei Ihnen ein Risiko für eine Mangelernährung?

Haben Sie in letzter Zeit weniger gegessen (z. B. wegen Appetitverlust, Verdauungsproblemen, Schwierigkeiten beim Kauen oder Schlucken)?

☐ Ja ☐ Nein

Haben Sie in den letzten 3 Monaten ungewollt Gewicht verloren?

☐ Ja ☐ Nein

Sind Sie schwer oder chronisch erkrankt (bspw. Lungenentzündung, Schlaganfall, Krebserkrankung) oder hatten Sie eine größere Operation in den letzten 3 Monaten?

☐ Ja ☐ Nein

Liegt Ihr Body-Mass-Index (BMI) unter 20,5 (Körpergewicht in kg / (Körpergröße in m)^2)?

☐ Ja ☐ Nein

Ist ihre Mobilität eingeschränkt (Bettlägerigkeit oder Wohnung wird kaum verlassen)?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn Sie eine der Fragen mit JA beantwortet haben, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Gemeinsam können Sie eine weiterführende Diagnostik und ggf. die Einleitung einer Therapie besprechen.

Mangelernährung gemeinsam bekämpfen!

MALNUTRITION AWARENESS WEEK

RISIKOFAKTOR MANGELERNÄHRUNG

DGEM Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V.

www.mangelernährung-bekämpfen.de

In Kooperation mit:

BDEM · DAEM Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin e.V. · DDG Deutsche Diabetes Gesellschaft · DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. · DGG Deutsche Gesellschaft für Geriatrie e.V.

DGVS Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten · DKG Krebsgesellschaft · Nierenkrebs-Netzwerk Deutschland · VDD Verband der Diätassistenten Deutscher Bundesverband e.V. · VDOE BerufsVerband Oecotrophologie e.V.

WAS IST EINE MANGELERNÄHRUNG?

Eine Mangelernährung zeigt sich nicht immer durch ein ausgezehrtes Erscheinungsbild. Vielmehr handelt es sich um einen Ernährungszustand, bei dem ein Mangel oder ein Ungleichgewicht von Energie, Eiweiß oder anderen Nährstoffen messbare negative Auswirkungen auf die Zusammensetzung und die Funktion des Körpers hat. Als Folge kommt es vor allem zu einem Verlust von Muskelmasse.

VERMITTLUNG AN EXPERT:INNEN

Diese Broschüre kann eine Beratung durch eine Ernährungsfachkraft nicht ersetzen. Lassen Sie sich bitte professionell unterstützen. Zertifizierte Fachkräfte finden Sie hier:

- DGE (Dt. Gesellschaft für Ernährung e. V.)
- E-Zert (Plattform qualifizierte Ernährungstherapie & Ernährungsberatung e. V.)
- QUETHEB (Dt. Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e. V.)
- VDD (Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V.)
- VFED (Verband für Ernährung und Diätetik e. V.)
- VDOE (BerufsVerband Oecotrophologie e. V.)

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen die Notwendigkeit einer Ernährungsberatung bescheinigen. Wenden Sie sich mit diesem Nachweis an Ihre Krankenkasse, um eine mögliche Finanzierung oder Bezuschussung der Beratungsleistung abzuklären.

Für weitere Informationen besuchen Sie die Website

www.mangelernährung-bekämpfen.de

WER IST HÄUFIG DAVON BETROFFEN?

Ca. 20 % der Patient:innen in deutschen Kliniken sind mangelernährt[1]

Bis zu 80 % der Patient:innen mit fortgeschrittener Krebserkrankung sind betroffen[2]

15 – 20 % der Patient:innen weisen bereits bei der Krebsdiagnose Anzeichen einer Mangelernährung auf[2]

Ca. 25 % der Bewohner:innen in deutschen Pflegeheimen sind mangelernährt[3]

Durch den demographischen Wandel bzw. die Alterung der Gesellschaft nimmt die Häufigkeit von Mangelernährung stetig zu.

1 Cederholm T, et al. Clin Nutr 2019; 38: 1–9 | 2 SVDE Fachgruppe Onkologie & Praevcare GmbH. URL: https://www.vdd.de/fuer-experten/therapie/pocket-guide/ | 3 Volkert D, et al. DGE e. V. 14. DGE-Ernährungsbericht. Erratum. Bonn; 2019: 6-48.

SYMPTOME EINER MANGELERNÄHRUNG

- Ungewollter Gewichtsverlust
- Appetitlosigkeit, einseitige Ernährung
- Verlust von Muskelkraft, eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit
- Schwächegefühl, Kreislaufprobleme
- Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit, Kopfschmerzen
- Infektionsanfälligkeit

FOLGEN EINER MANGELERNÄHRUNG

Nimmt zu:

- Müdigkeit, Kraftlosigkeit
- Risiko von Stürzen und Frakturen
- Risiko von Druckgeschwüren und Infektionen
- Sterblichkeit

Nimmt ab:

- Therapieerfolg
- Wundheilung
- Funktionsfähigkeit des Immunsystems
- Heilungsprozess
- Selbstständigkeit
- Gleichgewicht und Beweglichkeit