

FOLGEN DER MANGELERNÄHRUNG

- Allgemeinbefinden** → Schwäche, Antriebslosigkeit, Müdigkeit
- Haut** → Störung der Wundheilung, erhöhtes Risiko für Druckgeschwüre und Wundliegen
- Immunsystem** → Schwächung des Immunsystems, erhöhte Infektanfälligkeit
- Skelettmuskulatur** → Muskelabbau, Verlust der Muskelkraft, Erhöhtes Sturzrisiko, Knochenbrüche
- Herzmuskel** → Verringerung der Herzmuskelmasse und des Schlagvolumens, Herzrhythmusstörungen



Gesundheit hat Gewicht

Hilfreiche Informationen zu den Ursachen, Symptomen, Folgen und Therapie einer Mangelernährung finden Sie unter www.trinknahrung.pro

INITIATIVE PRO TRINKNAHRUNG

Diese Information wurde im Rahmen der Kampagne „Gesundheit hat Gewicht“ erstellt. Hinter der Initiative stehen der Diätverband e.V. und fünf namhafte Hersteller medizinischer Ernährung. Ihr Ziel: über Mangelernährung und ungewollten Gewichtsverlust aufklären. Es soll ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass Betroffene ihrem Schicksal nicht ausgeliefert sind. Denn eine ausgewogene Ernährung kombiniert mit der Einnahme medizinischer Trinknahrung kann zu einer spürbaren Verbesserung der Lebensqualität der Patienten führen.

→ Die Unterstützer



Fördergesellschaft diätische Lebensmittel mbH
DIÄTVERBAND e.V.

Godesberger Allee 142-148
53175 Bonn
Telefon: 0228 30851-0
info@diaetverband.de
www.trinknahrung.pro



Gesundheit hat Gewicht



Fachinfo
für MFA

Gesundheit hat Gewicht

MANGELERNÄHRUNG
ERKENNEN UND BEHEBEN



Eine Information für medizinische Fachangestellte (MFA) zu Mangelernährung und ungewolltem Gewichtsverlust bei Patienten in Praxen und Kliniken

www.trinknahrung.pro



zu wenig Energie
und Nährstoffe

Was ist Mangelernährung?

- ➔ Nach den Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind in Deutschland rund 1,6 Millionen Menschen mangelernährt. Rund 25% der Krankenhauspatienten haben laut statistischem Bundesamt ein hohes Risiko für Mangelernährung oder leiden bereits darunter. Maßstab ist der Body-Mass-Index (BMI). Unter einem BMI von 18,5, bei älteren Menschen unter 20, liegt eine Mangelernährung vor. Mediziner unterscheiden quantitative und qualitative Mangelernährung. Erstere bedeutet Unternährung durch zu wenig Nahrung. Die zweite Form ist eine Fehlernährung, verursacht dadurch, dass bestimmte Nährstoffe nicht in ausreichender Menge aufgenommen werden.



körperliche und geistige
Beeinträchtigungen

Was sind die Ursachen?

- ➔ Betroffen sind oft ältere Menschen, die an Einsamkeit, Antriebslosigkeit, Depression und abnehmender körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit leiden und daher nicht mehr motiviert sind, für sich einzukaufen und zu kochen. Mangelernährung entsteht außerdem durch Kau- und Schluckbeschwerden sowie Bewegungsstörungen der oberen Extremitäten. Nahrungsaufnahme wird dann

oft zur Last und darum gemieden oder sogar eingestellt. Oft führen chronische Leiden wie Krebs oder Magendarmkrankungen zu Mangelernährung und ungewolltem Gewichtsverlust. Dies kann bedingt sein durch psychische Belastungen, Schmerzen und Appetitlosigkeit sowie durch erhöhten Energieverbrauch, Eiweißabbau, tumorbedingte Veränderungen und Tumorthherapie.



ungewollter
Gewichtsverlust

Woran erkenne ich Betroffene?

- ➔ Die Symptome der Anfangsphase, wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schwäche sind schleichend und unspezifisch und daher nicht leicht zuzuordnen. Sichtbare Ersthinweise sind z. B. zu weite Kleidung, knochige Hände und Finger, schlafe und auffällig verfärbte Haut, Haarausfall, aufgesprungene Lippen

SYMPTOME AUF EINEN BLICK:

- ➔ Gewichtsverlust
- ➔ Appetitlosigkeit
- ➔ Müdigkeit
- ➔ Erschöpfung
- ➔ Schwäche
- ➔ Antriebslosigkeit
- ➔ Weniger körperliche Aktivität
- ➔ Ausgetrocknete, spröde Haut
- ➔ Verlangsamte Wundheilung



Gesundheit
hat Gewicht

und rissige Mundwinkel. Hinzu kommen Folgen wie Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme und Konzentrationsstörungen. Ungewollter Gewichtsverlust ist dann ein deutliches und messbares Signal.

Unsere Bitte: Achten Sie vor allem bei Ihren Risikopatienten auf diese Symptome, sprechen Sie Ihre Patienten gezielt darauf an und besprechen Sie Ihre Beobachtungen mit dem behandelnden Arzt.



vom Arzt
verordnungsfähig

Was ist zu tun?

- ➔ Je nach Schweregrad kann der erste Schritt bei einer vom Arzt diagnostizierten Mangelernährung die gezielte Motivation der Betroffenen sein, auf eine ausgewogene und ausreichende Ernährung zu achten. Angehörige können dabei wichtige Hilfestellung leisten. Oft ist auch eine Ernährungstherapie mit einem individuellen Ernährungsplan empfehlenswert. Zur gezielten Aufnahme von Energie und Nährstoffen ist ergänzend zu den Mahlzeiten die erleichternde Einnahme hochkalorischer medizinischer Trinknahrung ein nachgewiesener wirksamer Therapiebeitrag. Trinknahrung ist im Rahmen einer ambulanten Ernährungstherapie verordnungsfähig.

Bitte greifen Sie das Thema Mangelernährung mit den betroffenen Patienten auf und sprechen Sie den Arzt auf eine unterstützende Ernährungstherapie durch Trinknahrung an.