

Was ist eine Mangelernährung?

Der Begriff Mangelernährung ist weit gefasst. Man spricht von einer Mangelernährung, wenn der Körper nicht mehr ausreichend mit Energie, Eiweiß und lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt wird. Zu diesen Nährstoffen zählen neben ausreichend Energie und Eiweißen auch Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Mangelernährung tritt besonders häufig bei akut oder chronisch kranken Menschen auf. Zudem nimmt die Häufigkeit von Mangelernährung mit steigendem Alter zu.

Mangelernährung wird in Fehl- und Unterernährung unterschieden.

Wobei die Fehlernährung als Oberbegriff in zwei Kategorien unterteilt wird: Unterernährung und Mangelernährung.

Liegt das Defizit an Nährstoffen darin begründet, dass insgesamt zu wenig gegessen wird, spricht man von einer quantitativen Mangelernährung. Der Mangelzustand kann jedoch auch durch die fehlende Qualität der Nahrung verursacht werden. Das bedeutet, dass aufgrund einer unausgewogenen Nahrungszusammensetzung der Bedarf an ganz bestimmten Nährstoffen nicht gedeckt wird.

Führen wir dem Körper nicht ausreichend Nährstoffe zu, drohen Schwächestände sowie Störungen im Stoffwechsel mit ernsthaften Folgeerkrankungen. Zudem steigt das Risiko für Infekte.

Was können Sie als Angehörige tun?

Gerade bei dem Thema Mangelernährung können Sie eine wichtige Aufgabe übernehmen, denn Sie kennen die Vorlieben und Gewohnheiten Ihres Angehörigen besonders gut. Das Ziel der Bewohner, der Angehörigen und aller an der Versorgung des Bewohners teilhabenden Berufsgruppen muss die Vermeidung einer Mangelernährung sein.



Haben Sie noch Fragen?

Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

BELLINI Senioren-Residenzen GmbH
www.bellini-seniorenresidenzen.de

Ernährungs- management

Wieso kommt es bei älteren Menschen häufig zu Mangelernährung?

Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel, die Muskelmasse nimmt ab und die Fettmasse nimmt zu.

Die körperliche Aktivität ist meist reduziert. Daraus ergibt sich ein sinkender Energiebedarf. Unverändert bleibt die Zufuhrempfehlung für Vitamine (z. B. Vitamin D erhöht sich) und Mineralstoffe.

Das bedeutet, in weniger Nahrung müssen mehr Vitamine und Mineralstoffe vorhanden sein. Daher benötigen Bewohner eine Kost mit einem hohen Nährstoffanteil.

Bei der Mangelernährung im Alter handelt es sich oft um einen Prozess, der von vielen Faktoren beeinflusst wird.

Verantwortliche Faktoren können sein:

- Stoffwechselbedingte Prozesse
- Allgemeinerkrankungen
- Schluckstörungen
- Schmerzen beim Kauen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Depression
- Vereinsamung
- Appetitlosigkeit und kognitive Defizite

Was sind die Hauptursachen der Mangelernährung?

Die Hauptursache für die Entstehung von Mangelernährung ist die Appetitlosigkeit von Menschen und die damit einhergehende geringe Nahrungsaufnahme.

Das Nachlassen von Sinneswahrnehmungen führt zu Veränderungen der Geschmacks- und Geruchsempfindung. Dies führt wiederum dazu, dass die Nahrung für die Betroffenen teilweise weniger schmackhaft oder geschmacksneutral ist.

Weitere Einflussfaktoren können sein:

- Kau- und Schluckprobleme
- Verdauungsstörungen wie Verstopfung und Durchfälle
- Akute oder chronische Krankheiten wie z. B. Depressionen
- Mehrfache Medikamenteneinnahme
- Körperliche und geistige Beeinträchtigungen wie z. B. Demenz

Was können Folgen von Mangelernährung sein?

- Allgemeine Schwäche
- Erhöhtes Infektionsrisiko
- Verlangsamte Erholungsphase nach einer Krankheit
- Erhöhtes Risiko des Wundliegens
- Schlechtere Wundheilung
- Kognitive Störung
- Erhöhtes Sturzrisiko

Was kann gegen das erkannte Risiko einer Mangelernährung unternommen werden?

- Es werden Essensvorlieben ermittelt.
- In unseren Einrichtungen werden ernährungsphysiologisch ausgewogene Essensangebote gereicht.
- Der Speiseplan wird zusammen mit unseren Bewohnern erstellt.
- Die Bewohner können aus verschiedenen Gerichten wählen.
- Wir bieten entsprechende Darreichungsformen an, z. B. bei Schluckstörungen.
- Die Portionsgröße kann der Bewohner selbst bestimmen.
- Das Essen wird in einem angenehmen Ambiente eingenommen.
- Der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme kann in einem bestimmten Zeitkorridor frei gewählt werden.
- Zwischen- und Spätmahlzeiten werden angeboten.
- Die benötigten Hilfsmittel bei Behinderungen werden verordnet.
- Der behandelnde Arzt und die Angehörigen werden informiert.