

Risiko-Schnellcheck

- Habe ich unbeabsichtigt Gewicht verloren?
- Esse ich weniger als früher?
- Fühle ich mich häufig müde oder kraftlos?
- Habe ich Beschwerden beim Kauen oder Schlucken?
- Fällt es mir schwer, Mahlzeiten zu organisieren oder zuzubereiten?

Wenn Sie zwei oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder eine Ernährungsfachkraft ansprechen.

Links zu weiterführenden Informationen und Websites:

- » www.dge.de
Deutsche Gesellschaft für Ernährung
- » www.dgem.de
Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin
- » www.dggeriatrie.de
Deutsche Gesellschaft für Geriatrie
- » www.fitimalterdge.de
Fit im Alter
- » www.krebsinformationsdienst.de
Ernährung bei Krebs

Fotos: freepik

Klinikum Esslingen

Das Qualitätskrankenhaus

Klinik für Allgemeine Innere Medizin,
Onkologie / Hämatologie,
Gastroenterologie und Infektiologie

Prof. Dr. Henning Wege
Chefarzt

Ernährungsteam Sekretariat
Telefon 0711 - 31 03 2451

E-Mail: ernaehrungsteam@klinikum-esslingen.de

Klinikum Esslingen GmbH

Hirschlandstraße 97 · 73730 Esslingen

Telefon 0711 - 31 03 0

www.klinikum-esslingen.de

Risiko Mangelernährung



Erkennen, vorbeugen &
behandeln

Klinikum Esslingen 

Das Qualitätskrankenhaus

1. Was bedeutet Mangelernährung?

Mangelernährung entsteht, wenn der Körper über längere Zeit zu wenig Energie, Eiweiß oder andere Nährstoffe erhält. Häufig entwickelt sie sich langsam und bleibt anfangs unbemerkt. Ursachen können Appetitverlust, Erkrankungen, Schluckbeschwerden oder erhöhter Nährstoffbedarf durch Entzündungen oder chronische Krankheiten sein.

2. Wer ist besonders gefährdet?

Ein Risiko für Mangelernährung haben u. a. ältere Menschen, Personen mit chronischen oder neurologischen Erkrankungen, Patientinnen und Patienten mit vermindertem Appetit, Kau- oder Schluckstörungen sowie Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder geringer sozialer Unterstützung.

3. Welche Anzeichen können auf eine Mangelernährung hinweisen?

- » unbeabsichtigter Gewichtsverlust
- » verminderter Appetit oder früh einsetzendes Sättigungsgefühl
- » Müdigkeit, Schwäche, geringere Belastbarkeit
- » häufige Infekte, schlechte Wundheilung
- » Schluck- oder Kauprobleme
- » einseitige oder geringe Nahrungsaufnahme
- » zu geringe Trinkmenge

4. Warum ist eine frühe Erkennung wichtig?

Unbehandelt kann Mangelernährung zu Muskelabbau, höherem Sturzrisiko, schlechterer Wundheilung, geschwächtem Immunsystem, längeren Krankenhausaufenthalten und zu einem deutlichen Rückgang der Lebensqualität führen.

5. Wie kann Mangelernährung vorgebeugt werden?

Um Mangelernährung vorzubeugen, ist es wichtig, Risiken frühzeitig zu erkennen und die Ernährung rechtzeitig anzupassen. Als Angehörige und Betroffene können Sie hier einen aktiven Beitrag leisten, indem Sie:

- » auf Appetit und Menge der Nahrungsaufnahme regelmäßig achten
- » das Gewicht beobachten
- » mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einplanen
- » energie- und eiweißreiche Lebensmittel bevorzugen
- » auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
- » Unterstützung bei Einkauf, Kochen oder Anrichten der Nahrung anbieten bzw. annehmen
- » gemeinsame Mahlzeiten einnehmen und für eine angenehme Atmosphäre beim Essen sorgen
- » weitere Punkte, wie Zahnstatus, Geruch und Konsistenz der Nahrung etc. berücksichtigen

6. Was hilft bei bestehender Mangelernährung?

Die Behandlung richtet sich nach Ursache und Schweregrad. Sie erfolgt stufenweise und umfasst medizinische, ernährungstherapeutische und unterstützende Maßnahmen.

1. Ursachen erkennen und behandeln

Beispiele: Schmerzen, schlecht sitzende Zahnprothesen, Kau- oder Schluckstörungen, Nebenwirkungen von Medikamenten, depressive Verstimmungen oder fehlende Unterstützung im Alltag.

2. Aktuelle Ernährung verbessern

- » mehrere kleine Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten einplanen
- » Essen anreichern mit z.B. Öl, Sahne, Milchpulver, Nussmus
- » eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Eier, Quark oder Hülsenfrüchte einbauen
- » Konsistenz anpassen (weich, passiert), wenn Kau- oder Schluckbeschwerden bestehen

3. Energiereiche Zusätze (Trinknahrung)

Trinknahrung ergänzt die normale Ernährung, wenn diese nicht ausreicht. Sie liefert konzentrierte Energie, viel Eiweiß sowie Vitamine und Mineralstoffe. Es gibt sie in verschiedenen Geschmacksrichtungen und Konsistenzen. Trinknahrung erhalten Sie in der Apotheke und kann vom Hausarzt verordnet werden.

4. Enterale Ernährung (Sondennahrung)

Wenn Essen über den Mund nicht ausreichend oder nicht sicher möglich ist, kann flüssige Nahrung über eine Sonde direkt in den Magen oder Darm gegeben werden. Der Verdauungstrakt bleibt aktiv.

5. Parenterale Ernährung

Wenn der Darm nicht nutzbar ist oder keine ausreichende Ernährung über den Magen-Darm-Trakt möglich ist, können Nährstoffe über einen Venenzugang direkt in die Blutbahn gegeben werden. Diese Methode wird oft vorübergehend genutzt und hilft Gewicht und Kraft zu stabilisieren.

