



GESUNDHEITZENTRUM  
WETTERAU gGMBH

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Justus-Liebig-Universität Gießen

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!

Referat 5: Pflegedienst und Patientennahe Dienste

Stv. Pflegedirektorin Helga Tröller

Ockstädter Straße 3-5

61169 Friedberg

Tel.: 06031 89-3334

Fax: 06031 89-3321

E-Mail: [helga.troeller@gz-wetterau.de](mailto:helga.troeller@gz-wetterau.de)

Internet: [www.gz-wetterau.de](http://www.gz-wetterau.de)



GESUNDHEITZENTRUM  
WETTERAU gGMBH

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Justus-Liebig-Universität Gießen



## + Mangelernährung

Ursachen und Hilfsmöglichkeiten



Mitglied im CLINOTEL  
Krankenhausverbund

# Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige,

bei Ihnen oder Ihrem/Ihrer Angehörigen wurde eine Mangelernährung festgestellt. Mangelernährung kann durch unterschiedliche krankheits-, therapie- und altersbedingte Einschränkungen und Ursachen hervorgerufen werden. Wir möchten Sie unterstützen, Ihren Ernährungszustand oder denjenigen Ihres/Ihrer Angehörigen zu verbessern. Dies hat unmittelbaren Einfluss auf die Verbesserung Ihres Allgemeinbefindens bzw. das Ihres/Ihrer Angehörigen. Wenn Sie weitere Informationen wünschen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Kontaktdaten finden Sie am Ende dieses Flyers.



## Risiken für Mangelernährung

Mangelernährung kann unterschiedliche Ursachen haben. Zu den allgemeinen Risiken zählen

- **krankheits-, therapie- und altersbedingte Einschränkungen, z.B.**
  - + akute und chronische Krankheiten
  - + Multimorbidität
  - + Nebenwirkungen von Behandlung und/oder Medikamenteneinnahme (z.B. Müdigkeit, Appetitlosigkeit, offene Wunden, motorische Unruhe)
  - + kognitive Beeinträchtigungen (z.B. Demenz)
  - + körperliche Beeinträchtigungen (Funktionalitäts-, Mobilitätseinschränkungen)
  - + verminderte Sinneswahrnehmung
  - + Schluckstörungen, schlechter Mund- oder Zahnstatus
- **psycho-soziale Einschränkungen, z.B.**
  - + Depressionen
  - + Einsamkeit, fehlendes soziales Netz
  - + ungünstiges Ernährungsverhalten (z.B. durch Armut, Unkenntnis, Gewohnheit, Abhängigkeit von Alkohol oder Suchtmitteln)
  - + Ängste (vor Allergien, Unverträglichkeiten, Vergiftung...), Paranoia
  - + Schlankeitswahn
- **umgebungsbedingte Einschränkungen**
  - + unflexible Essenszeiten
  - + unzureichendes oder unangemessenes Hilfsmittel- oder Unterstützungsangebot während der Mahlzeiten
  - + Unruhe, Unterbrechungen während der Mahlzeiten
  - + unerkannter oder ungeäußerter Unterstützungsbedarf beim Essen und Trinken



# Folgen der Mangelernährung

Die Mangelernährung wirkt sich auf viele Bereiche aus:

Dazu kommen spezielle Risiken im Krankenhaus, z.B.

- ernährungsbeeinträchtigende Krankheiten bzw. chirurgische Eingriffe, z.B.
  - + große Operationen im Bauchraum
  - + Nahrungskarenz
  - + künstliches Koma
  - + intensivmedizinische Behandlung
- Angst vor Diagnose und/oder Behandlung
- ungewohnte, befremdliche Umgebung
- Abneigung gegen die bzw. Ablehnung der Krankenhauskost, z.B. wegen
  - + Geschmack
  - + Angst vor unbekanntem, nicht gewünschten Speisearbeitstoffen oder -inhalten
- Unterbrechungen bei den Mahlzeiten, z.B. durch
  - + Untersuchungen
  - + Visiten

Anzeichen einer Mangelernährung sind unter anderem

- unbeabsichtigte Gewichtsabnahme
- Appetitlosigkeit
- nachlassendes Durstempfinden
- einseitige Ernährung
- Auslassen oder Ablehnen von Mahlzeiten
- körperliche Schwäche
- Hautveränderungen
- Kau- und Schluckbeschwerden
- Teilnahmslosigkeit und Depressionen
- steigende Infektanfälligkeit

## ■ Skelett und Muskulatur

- + erhöhtes Sturzrisiko
- + Knochenbrüche
- + Verlust der Muskelmasse und Muskelkraft
- + gestörte Bewegungsabläufe

## ■ Immunsystem

- + erhöhte Infektanfälligkeit
- + geschwächtes Immunsystem
- + verzögerte Genesung

## ■ Herz

- + Verringerung der Herzmuskelmasse und des Schlagvolumens
- + Herzrhythmusstörungen

## ■ Lunge

- + schwächere Atmung

## ■ Gehirn

- + Demenz
- + neurologische Störungen

## ■ Haut

- + Wundheilungsstörungen
- + erhöhte Gefahr für einen Dekubitus

## ■ Allgemeinbefinden

- + Müdigkeit
- + Schwäche
- + Antriebslosigkeit
- + Verlust der Lebensfreude/Lebensqualität

# Was Sie tun können

Liegt eine Mangelernährung vor, können Sie für sich oder für Ihre(n) Angehörige(n) eine Reihe von Maßnahmen ergreifen.

## Wichtig sind vor allem die Ernährungsmaßnahmen:

- Appetit anregen mit 5 – 6 kleineren Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Gerichte appetitlich anrichten und geschmackvoll würzen
- energiereiche Snacks wie z.B. Sahnejoghurt, Milchmischgetränke, Eiscreme, Kuchen oder Gebäck als Zwischenmahlzeit anbieten
- Brühe oder Cremesuppe vor der warmen Mahlzeit reichen
- Einmal täglich z.B. zum Frühstück ein Glas Multivitamin-saft/Orangensaft einplanen
- 1,5 l Tagestrinkmenge morgens bereitstellen  
Geeignete Getränke sind Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, Malzbier, Kräuter- oder Früchtetee, Mineralwasser, Kaffee.
- einen kleinen Aperitif (nach ärztlicher Genehmigung) zur Appetitanregung geben
- nach Verträglichkeit Speisen mit Butter, Sahne, Schmand oder Creme fraiche verfeinern
- bei Kau- und Schluckstörungen die Nahrung entsprechend der Beschwerden anpassen (weiche Kost, passierte Kost)
- Süßspeisen und Getränke mit Traubenzucker und Maltodextrin (energiereiches Pulver aus der Apotheke) anreichern
- zusätzlich energiereiche Trinknahrung (Apotheke) reichen, kann bei Bedarf vom Hausarzt verordnet werden und ist gut geeignet als Spätmahlzeit

## Weitere Maßnahmen:

- nach Möglichkeit täglich nach draußen gehen  
– frische Luft und Bewegung verbessern den Appetit
- gemeinsame Mahlzeiten einplanen – in Gesellschaft schmeckt es oft besser
- Speiseplan gemeinsam absprechen, auf Essenswünsche eingehen
- gegebenenfalls Zahnprothese anpassen lassen
- auf eine aufrechte Körperhaltung beim Essen achten  
– Mahlzeiten möglichst am Tisch sitzend einnehmen

## Sie haben Fragen? Dann sprechen Sie uns an:

### HOCHWALDKRANKENHAUS BAD NAUHEIM:

Pflegedienstleitung Jutta Engeland  
Tel.: 06032 702-1126  
E-Mail: [jutta.engeland@gz-wetterau.de](mailto:jutta.engeland@gz-wetterau.de)

### BÜRGERHOSPITAL FRIEDBERG:

Pflegedienstleitung Helga Tröller  
Tel.: 06031 89-3334  
E-Mail: [helga.troeller@gz-wetterau.de](mailto:helga.troeller@gz-wetterau.de)

### KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE:

Pflegedienstleitung Friederike Braun  
Tel.: 06031 89-4707  
E-Mail: [friederike.braun@gz-wetterau.de](mailto:friederike.braun@gz-wetterau.de)

### KREISKRANKENHAUS SCHOTTEN:

Pflegedienstleiter Mark-Erik Griffin  
Tel.: 06044 61-5572  
E-Mail: [mark.griffin@gz-wetterau.de](mailto:mark.griffin@gz-wetterau.de)