

Mangelernährung im Alter

Veränderungen im Alter und Krankheiten wie Demenz, Kau- und Schluckstörungen, Appetitlosigkeit, soziale Isolation, Armut können langfristig zu Mangelernährung mit erheblichem Gewichtsverlust führen. Zunächst „unsichtbar“ ist dies vor allem bei Seniorinnen und Senioren ein schwerwiegendes Risiko. Schnell gegenzusteuern ist von großer Bedeutung.

Die Folgen einer Mangelernährung sind Muskelabbau und damit eine erhöhte Sturzgefahr, verschlechterte Organfunktionen, Verstopfung, plötzliche Verwirrtheit, geschwächtes Immunsystem und Gefahr von Wundliegen im Pflegefall.

Mangelernährung vorbeugen und frühzeitig eingreifen

Genau hinschauen

- Was ist der Grund für die Appetitlosigkeit? Trauer, Einsamkeit, Depression, beginnende Demenz
- Was ist der Grund für Kaustörungen? Zustand der Zähne oder Prothese, Entzündungen im Mund
- Was ist der Grund für Schluckstörungen? Folge von Krankheiten wie Schlaganfall, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, schweres Schädel-Hirn-Trauma, Demenzerkrankung, Tumor
- Sitzt die Kleidung sehr locker oder ist viel zu groß? Gewicht regelmäßig erfassen (1x/Woche).
- Kommt es zu Kraftverlust, Schwäche, schneller Ermüdung? Eine beginnende Abwärtsspirale, die frühestmöglich durchbrochen werden sollte.

Mahlzeiten anpassen

- Lieblingsgerichte bedenken.
- Häufiger kleine Mahlzeiten anbieten.
- Lebensmittel mit hoher Energie- und Nährstoffdichte einsetzen.
- Getränke als Zwischenmahlzeit mit Schmelzflocken und hochwertigen Ölen anreichern.
- Auf ausreichend Eiweiß achten (u.a. Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Eier, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte).
- Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten.
- Werden Hilfsmittel zum Essen und Trinken benötigt?



Bild: VSE Hessen

Mahlzeiten angenehm gestalten

- Sitzplatz und Teller schön anrichten.
- Kleine Portion auf großem Teller kann hilfreich sein.
- In Gemeinschaft essen. Eventuell gibt es organisierte Mittagstische in der Nähe.





Was tun, um einen Mangelzustand zu verbessern?

- Gewicht wöchentlich erfassen und Verlauf beobachten.
- Gründe wie z.B. Probleme im Mund und an den Zähnen beheben lassen.
- Phasen langer Nüchternheit vermeiden, Zwischen- und Spätmahlzeiten anbieten.
- Proteinzufuhr möglichst gleichmäßig über den Tag verteilen.
- Fingerfood wie Obst, eingeweichte/weiche Trockenfrüchte sichtbar bereitstellen.
- Wünsche der Betroffenen beim Speiseangebot berücksichtigen.
- Lieblingsgerichte energetisch anreichern und optimieren, dann häufig anbieten:
 - Mit hochwertigen Ölen, Sahne, Butter, Nussmus anreichern.
 - Süßspeisen mit Obst- und Nussmus aufwerten.
 - Einen Teil des Mehls durch Vollkornmehl ersetzen.
 - Eier einsetzen.

- Konsistenz der Speisen anpassen:

- Rohkost raspeln
- Weiche Alternativen wählen (Kartoffeln statt Reis, Fisch statt Fleisch etc.)
- Gemüse und Beilagen weicher kochen, falls nötig pürieren oder sogar passieren

www.fitimalter-dge.de/fuer-die-kueche/spezielle-anforderungen/kaubeschwerden

- Bei reduziertem Appetit kleinere, aber energetisch konzentrierte Portionen anbieten wie beispielsweise (Sahne-)Quark statt Joghurt, Kartoffelkugeln oder Energy balls.
- Nährstoffkonzentrate wie Protein- und Kohlenhydratpulver (Maltodextrin) einsetzen.
- Hochkalorische Trinknahrung verwenden, falls nötig.

Bei Demenz:

- Fingerfood immer verfügbar
- In Gesellschaft essen
- Farbkontraste bei Geschirr und Speisen
- Vorliebe für Süßes nachkommen
(Speisen ggf. mit etwas Zucker bestreuen)



Bild: Sektion Hessen, DGE e.V.

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter:** <https://www.in-form.de/>

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

HESSEN



Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Heimat

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport,
Gesundheit und Pflege

www.in-form.de