



**Ökumenische Sozialstation Heidenheimer Land**

## **Ernährung und Mangel- ernährung im höheren Alter**

Eine Information für Betroffene und Angehörige

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“!

Doch nicht immer können sich Kranke und pflegeabhängige Menschen selbst ausreichend versorgen. Findet keine angemessene Ernährung statt, dann drohen durch Mangelernährung körperliche Beeinträchtigungen, die bis zu Störungen wichtiger Organfunktionen führen können. Wenn die Energie im Körper nachlässt, schwinden auch Lebensfreude und Lebensqualität. Mangelernährung bedeutet, dass über längere Zeit dem Körper nicht genügend Nährstoffe zugeführt wurden oder dass eine fehlende Qualität der Nahrung keine ausreichende und ausgewogene Ernährung ermöglicht.

### **Ursachen von Mangelernährung**

Es handelt sich um eine Verkettung mehrerer Ursachen, die in der Summe zu einer risikoreichen Ernährungssituation führen:

- einseitige Ernährungsgewohnheiten
- Appetitlosigkeit (zu kleine Verzehrmenen)
- nachlassendes Durstempfinden (es droht die Gefahr der Austrocknung)
- Kau- und Schluckbeschwerden (z.B. schmerzende Zähne, schlecht angepasste Zahnprothese, Folgen eines Schlaganfalls)
- Krankheit und Schmerzen
- Bewegungseinschränkung
- Nebenwirkungen von Medikamenten (Antibiotika, Digitalis, Psychopharmaka)

## **Folgen der Mangelernährung und Maßnahmen dagegen**

Die Folgen sind, wenn sie unbehandelt bleiben, weitreichend.

- Mangel an Energie (Müdigkeit, Schwäche, Infektanfälligkeit)  
→ Kohlenhydrate sind reine Energielieferanten (Brot, Kartoffeln, Nudeln, Haferflocken)
- Vitaminmangel (Schlaflosigkeit, Muskelschwäche, erhöhtes Sturzrisiko, Störung der Wundheilung, Appetitlosigkeit)  
→ Obst und Gemüse, auch als Saft gut geeignet.

Faserige Sorten wie Spargel, Rhabarber, Sauerkraut sind bei Kau- und Schluckstörungen nicht geeignet.

## **Weitere Maßnahmen**

Es bedarf viel Sorgsamkeit und Unterstützung, eine bestehende Mangelernährung auszugleichen. Deshalb ist es oberstes Ziel, den Ursachen der unzureichenden Ernährung auf den Grund zu gehen und diesen Faktoren weitgehend mit vielseitigen Möglichkeiten zu begegnen. Gerichte sollen appetitlich und geschmackvoll zubereitet sein - Lieblingsspeisen dürfen nicht fehlen. Auch zu große Portionen können den Appetit verderben, daher eignen sich mehrere kleine Mahlzeiten am Tag für eine ausreichende Ernährung.

Bei Kau- und Schluckbeschwerden hat sich das Andicken mit Instant-Dickungsmittel bewährt. Das Pulver ist geschmacksneutral und kann in jede Form von flüssigen Nahrungsmitteln eingerührt werden.

Die durch Mangelernährung entstehenden Beeinträchtigungen lassen sich verhindern. Achten Sie auf Alarmsignale wie unbeabsichtigte Gewichtsabnahme, körperliche Schwäche und Appetitlosigkeit. Haben Sie einen Verdacht, dass Ihre Ernährung unzureichend ist, dann sprechen Sie uns an!

Wir unterstützen Sie!