



**Krankenpflege und Nachbarschaftshilfe  
Moorenweis e.V.**

Ringstr. 26  
82272 Moorenweis

**Telefon 08146 / 7879**

**Fax 08146 / 9151**

## **Mangelernährung - eine Frage des Alters?**



Bildmaterial: [www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de)



### **Mangelernährung - was ist das?**

Bei einer Mangelernährung wird der Körper nicht mehr ausreichend mit Energie, Eiweiß und lebensnotwendigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

### **Mangelernährung - eine typische Alterserscheinung?**

Mit Sicherheit **nein!**

Aber mit zunehmendem Alter steigt auch die Anfälligkeit für Krankheiten.

Was aber viele nicht wissen:

Das, was häufig als „Alterserscheinungen“ bezeichnet wird, deutet vielfach auf eine Mangelernährung hin.

Wichtig ist es, Anzeichen für eine mögliche Mangelernährung frühzeitig zu erkennen um rechtzeitig gegensteuern zu können.

### **Ursachen können sein:**

- Appetitmangel
- Vereinsamung
- psychische Stresssituationen
- Beschwerden beim Kauen und Schlucken
- Zahnbeschwerden
- fehlende Motivation für die Vorbereitung und Zubereitung von Mahlzeiten
- Medikamente, die Appetitmangel oder Übelkeit verursachen
- chronische Erkrankungen
- veränderte Verdauungsfunktion

### **Mangelernährung – Nicht auf die leichte Schulter nehmen!**

Mangelernährung ist bei Senioren öfter anzutreffen – wird aber häufig zu wenig beachtet. Das kann ernsthafte Folgen haben:

#### **Für den Betroffenen selbst:**

- Verluste der Lebensqualität
  - körperliche Kräfte und das seelische Wohlbefinden lassen nach.
- erhöhte Infektionsanfälligkeit
  - die Immunabwehr ist geschwächt, Erkältungs- und andere Krankheiten treten häufiger auf.
- verzögerte Wundheilung
  - die Gefahr des Wundliegens erhöht sich.
- Einschränkung der Organfunktion
  - wichtige körperliche Abläufe werden beeinträchtigt, es kann zu Herz-, Atem- und Verdauungsbeschwerden kommen

#### **Es gilt Alarmsignale zu erkennen und zu beachten.**

Vor allem,

- wenn Sie ungewollt Gewicht verlieren
  - sich anhaltend schlapp und müde fühlen
  - körperliche Schwäche empfinden
  - Risse oder wunde Stellen in den Mundwinkeln bemerken
  - Knochen markant hervorstehen
- sollten Sie handeln und Kontakt mit Ihrem Hausarzt oder einer Ernährungsberatung aufnehmen.

## Mangelernährung – kann man entgegenwirken!

Sinnvoll ist es Lebensmittel mit einem hohen Energiegehalt auszuwählen und Zwischenmahlzeiten einzuplanen, die reich an wichtigen Nährstoffen sind. Folgende Lebensmittel sind besonders zu empfehlen:

### Milch und Milchprodukte

- Vollmilch, Joghurt 3,5%, Kefir, Dickmilch
- Sahnequark, Doppelrahmfrischkäse, Mascarpone, Ricotta, vollfette Sojaprodukte

### Fleisch und Fisch

- alle Fleischsorten mit Sauce
- vollfette Wurstsorten wie Leberwurst, Teewurst
- Lachs, Hering, Makrele, Sahnehering, Räucherfisch

### Eier in jeder Form

### Fette

- Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Nussöle,
- Butter, Margarine

### Getreide, Brot und Backwaren

- Brot und Brötchen mit Nüssen oder Samen
- Müslimischungen
- Milchbrötchen, Croissants

### Kartoffeln

- in Butter geschwenkt, Bratkartoffel
- Kartoffelbrei mit Sahne und Butter

- **Gemüse, Hülsenfrüchte**  
alle Sorten zubereitet mit hochwertigen Fetten, z.B. als Salat mit Olivenöl, als Gemüse mit Butter oder Sahne
- **Obst, Nüsse**  
Avocado, Bananen, Weintrauben, alle Sorten in Verbindung mit einem Milchprodukt, getrocknete Obstsorten, alle Nussorten und Samen
- **Getränke**  
Fruchtsäfte mit 100% Fruchtgehalt, Limonaden, Malzbier, Kakao, Milchshakes, Trinkjoghurt

## Trinknahrung –

### Ein Weg aus der Mangelernährung

Trinknahrungen können auch ergänzend zur üblichen Ernährung eingesetzt werden. Sie sind in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich; Eiweiß- und oder Kalorienangereichert kommen sie zum Einsatz und können so einer Mangelernährung entgegenwirken.



Informationen von [www.pfrimmer-nutricia.de](http://www.pfrimmer-nutricia.de) / [nutri-risk.de](http://nutri-risk.de)

## Was können wir für Sie tun?

Im Rahmen unseres Leistungsangebotes können wir Sie unterstützen:

- bei der Zubereitung von kleinen warmen oder kalten Mahlzeiten (z.B. Frühstück)
- bei der Verabreichung von Essen und Trinken
- durch die Übernahme des Vorratseinkaufes
- indem wir Sie bei Vorratseinkäufen begleiten
- indem wir Sie zum Führen von Trink- und Essprotokoll anleiten

(Einige der vorgenannten Leistungsangebote können Sie im Rahmen der Pflegeversicherung abrufen)

### „Essen auf Rädern“

Als private Zusatzleistung bieten wir an drei Tagen in der Woche (Mo, Mi und Fr) „Essen auf Rädern“ an. Sie können hierbei wählen, ob Sie lediglich ein Hauptgericht oder nur Suppe oder eine komplette Mahlzeit wollen. Der Preis für ein komplettes Essen beträgt incl. Essenstransport z.Z. 10,20 Euro.

**Wir unterstützen Sie  
kompetent  
und zuverlässig!**