

CHECKLISTE ZUM ANKREUZEN:

Besteht bei Ihnen ein Risiko für eine Mangelernährung?

Haben Sie in letzter Zeit weniger gegessen (z. B. wegen Appetitverlust, Verdauungsproblemen, Schwierigkeiten beim Kauen oder Schlucken)?

Ja Nein

Haben Sie in den letzten 3 Monaten ungewollt Gewicht verloren?

Ja Nein

Sind Sie schwer oder chronisch erkrankt (bspw. Lungenentzündung, Schlaganfall, Krebserkrankung) oder hatten Sie eine größere Operation in den letzten 3 Monaten?

Ja Nein

Liegt Ihr Body-Mass-Index (BMI) unter 20,5 (Körpergewicht in kg / Körpergröße in m²)?

Ja Nein

Ist ihre Mobilität eingeschränkt (Bettlägerigkeit oder Wohnung wird kaum verlassen)?

Ja Nein

Wenn Sie eine der Fragen mit JA beantwortet haben, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Gemeinsam können Sie eine weiterführende Diagnostik und ggf. die Einleitung einer Therapie besprechen.

ERNÄHRUNGSTIPPS

Welche Lebensmittel helfen, das Gewicht möglichst stabil zu halten?

Kalorienreiche, nährstoffdichte Lebensmittel:

- Nüsse, Trockenfrüchte, Süßigkeiten
- fettreiche Milchprodukte, Fleisch, Wurstwaren



Kalorienreiche Getränke:

- Fruchtsäfte, Milchshakes, Kakaotränke usw.

Leicht verdauliche Lebensmittel:

- Weißbrot, Toast, Feingebäck, Kuchen usw.

Wie kann ich mein Essen anreichern?

- Butter, Sahne, Crème fraîche, pflanzliche Öle, Erdnussbutter, Mandelmus
- Speisen mit Käse überbacken
- Salate mit Nüssen, Käse oder Croutons bestreuen
- Joghurt mit Nussöl, Trockenfrüchten oder Samen verfeinern
- Auch Maltodextrin- und/oder Eiweißpulver kann zum Anreichern verwendet werden. Diese können in flüssige und breiige Speisen eingerührt werden (z. B. Joghurts, Suppen, Cremespeisen, etc.)

Bitte beachten Sie, dass allgemeine Empfehlungen für eine gesunde Ernährung (z. B. fettarm, pflanzenbasiert) bei einer ausgeprägten Mangelernährung meist nicht ausreichend sind, um den Mehrbedarf an Energie zu decken.

Mangelernährung gemeinsam bekämpfen!
#MAW2023

**MALNUTRITION
AWARENESS
WEEK**

RISIKOFAKTOR MANGELERNÄHRUNG



www.mangelernahrung-bekampfen.de

In Kooperation mit:



VERMITTLUNG AN EXPERT:INNEN

Diese Broschüre kann eine Beratung durch eine Ernährungsfachkraft nicht ersetzen. Lassen Sie sich bitte professionell unterstützen. Zertifizierte Fachkräfte finden Sie hier:

- ➔ DGE (Dt. Gesellschaft für Ernährung e.V.)
- ➔ QUETHEB (Dt. Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e.V.)
- ➔ VDD (Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V.)
- ➔ VFED (Verband für Ernährung und Diätetik e.V.)
- ➔ VDOE (Berufsverband Oecotrophologie e.V.)

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen die Notwendigkeit einer Ernährungsberatung bescheinigen. Wenden Sie sich mit diesem Nachweis an Ihre Krankenkasse, um eine mögliche Finanzierung oder Bezuschussung der Beratungsleistung abzuklären.

WAS IST EINE MANGELERNÄHRUNG?

Eine Mangelernährung zeigt sich nicht immer durch ein ausgezehrtes Erscheinungsbild. Vielmehr handelt es sich um einen Ernährungszustand, bei dem ein Mangel oder ein Ungleichgewicht von Energie, Eiweiß oder anderen Nährstoffen messbare negative Auswirkungen auf die Zusammensetzung und die Funktion des Körpers hat. Als Folge kommt es vor allem zu einem Verlust von Muskelmasse.



WER IST HÄUFIG DAVON BETROFFEN?

Ca. **20 %** der Patient:innen in deutschen Kliniken sind mangelernährt¹



Bis zu **80 %** der Patient:innen mit fortgeschrittener Krebserkrankung sind betroffen²

15 – 20 % der Patient:innen weisen bereits bei der Krebsdiagnose Anzeichen einer Mangelernährung auf²



Ca. **25 %** der Bewohner:innen in deutschen Pflegeheimen sind mangelernährt³

Durch den demographischen Wandel bzw. die Alterung der Gesellschaft nimmt die Häufigkeit von Mangelernährung stetig zu.

1 Cederholm T, et al. Clin Nutr 2019; 38: 1–9 | 2 SVDE Fachgruppe Onkologie & Praevcare GmbH. URL: <https://www.vdd.de/fuer-experten/therapie/pocket-guide/> | 3 Volkert D, et al. DGE e.V. 14. DGE-Ernährungsbericht. Erratum. Bonn; 2019: 6-48.

SYMPTOME EINER MANGELERNÄHRUNG

- ➔ Ungewollter Gewichtsverlust
- ➔ Appetitlosigkeit, einseitige Ernährung
- ➔ Verlust von Muskelkraft, eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit
- ➔ Schwächegefühl, Kreislaufprobleme
- ➔ Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- ➔ Verminderte Konzentrationsfähigkeit, Kopfschmerzen
- ➔ Infektionsanfälligkeit

FOLGEN EINER MANGELERNÄHRUNG?

Nimmt zu:

- ➔ Müdigkeit, Kraftlosigkeit
- ➔ Risiko von Stürzen und Frakturen
- ➔ Risiko von Druckgeschwüren und Infektionen
- ➔ Sterblichkeit

Nimmt ab:

- ➔ Therapieerfolg
- ➔ Wundheilung
- ➔ Funktionsfähigkeit des Immunsystems
- ➔ Heilungsprozess
- ➔ Selbstständigkeit
- ➔ Gleichgewicht und Beweglichkeit

