Fr. Pinkwart
Diätassistentin

Dr. med. Sibylle Gebauer
Chefärztin Geriatrie und Tagesklinik

Dominikus
Krankenhaus Berlin
caritas

Was können Sie tun?

- Gestalten Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreich.
- Achten Sie auf regelmäßige Bewegung.
- Besuchen Sie regelmäßig Ihren Zahnarzt.
- Nutzen Sie Hilfsdienste wie fahrbare Mittagstische oder einen Einkaufsdienst.
- Benutzen Sie ggf. Hilfsmittel zum Essen.
- Achten Sie auf eine angemessene Trinkmenge.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht.

Sie sollten täglich zu sich nehmen:

- 1 warme Mahlzeit
- mindestens 1 Portion Obst oder Obstsaft
- mindestens 1 Portion Gemüse oder Salat oder Gemüsesaft
- 1 großes Glas Milch
- 1 Portion Joghurt, Quark oder Käse
- Ca. 1,5 l Flüssigkeit
- 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier oder pflanzliches Eiweiß (Sojaprodukte, Hülsenfrüchte)
- 3 bis 4 Scheiben Vollkorn- oder Mischbrot

Nahrungsergänzungsmittel - sind Sie ein Muss?

Ob der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln oder Trinknahrung für Sie sinnvoll ist und welche es gibt, sollten Sie mit einer Diätassistentin oder Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt individuell besprechen.

Kontakt

Während Ihres Krankenhaus-Aufenthaltes können Sie auf Anforderung Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihres behandelnden Arztes in Anspruch nehmen.

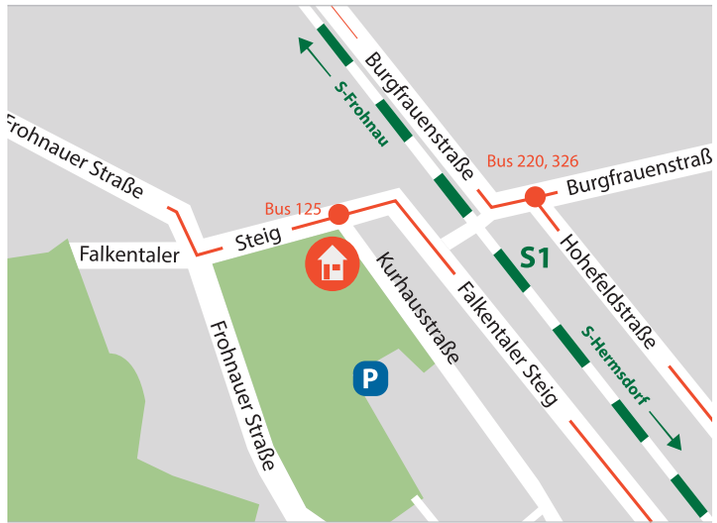
Sekretariat Geriatrie/Tagesklinik

Telefon 030/4092-361 · Fax 030/4092-334
E-Mail geriatrie@dominikus-berlin.de

Stützpunkte der Stationen

Station 06	Telefon 030/4092-410
Station 07	Telefon 030/4092-430
Station 08	Telefon 030/4092-431
Tagesklinik	Telefon 030/4092-721

Dominikus-Krankenhaus Berlin
Kurhausstraße 30 · 13467 Berlin
Telefon 030/4092-0
www.dominikus-berlin.de



© Dominikus · GE 05.02.05 · Version 01 · Stand 08.06.2015

Mangelernährung im Alter -

Ratgeber für Patienten und Angehörige

Rechtzeitig erkennen - frühzeitig reagieren

Was ist Mangelernährung?

Der Körper wird nicht ausreichend mit Energie, Eiweiß und lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt.

Wie erkennt man Mangelernährung?

- Eine Abnahme von mehr als 5% ihres Ausgangsgewichtes in den letzten 3 Monaten ist auffällig!

Wiegen Sie sich regelmäßig und beobachten Sie Ihren Gewichtsverlauf!

Berechnung BodyMassIndex (BMI)

Die Körpermassenzahl ist eine Maßzahl zur einfachen Bewertung des Körpergewichtes eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in KG}}{\text{Größe in m}^2}$$

- ≤ 18,5 Untergewicht
- 18,5–25,0 Normalgewicht (bei älteren Menschen >20)
- 25,0–30,0 Übergewicht
- ≥ 30,0 Adipositas

Auch übergewichtige Menschen können mangel- oder fehlernährt sein.

Welche Ursachen kann die Mangelernährung haben?

- ☐ einseitige Ernährung
- ☐ Störungen des Geschmacks- und Geruchssinnes im Alter
- ☐ Kau- und Schluckbeschwerden (z.B. durch schlecht sitzende Zahnprothesen)
- ☐ mangelnde Bewegung
- ☐ Völlegefühl/Verstopfung
- ☐ erkrankungsbedingte Symptome wie z.B. Schmerzen und Luftnot
- ☐ Einsamkeit, Depression, Trauer oder Vergesslichkeit
- ☐ Appetitlosigkeit

Welche Folgen können aus Mangelernährung entstehen?

- schnelle Ermüdbarkeit
- erhöhtes Sturzrisiko durch Verlust der Muskelkraft
- Schwäche des Immunsystems/Infektanfälligkeit
- verzögerte Wundheilung
- Hautveränderungen
- neurologische Störungen
- Verwirrtheit
- Herzrhythmusstörungen
- Verlust der Lebensqualität

Tipp

Nutzen Sie diesen Ratgeber als Checkliste und nehmen Sie ihn zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit.

Dieser Kreislauf muss vermieden werden!

Empfehlungen

- Kochen und essen Sie ausgewogen alles was schmeckt, denn Essen soll Spaß machen!
- Essen Sie genussvoll in einer angenehmen Umgebung, in netter Gesellschaft und in Ruhe!
- Essen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten!

Wir möchten, dass Sie bei bestmöglicher Gesundheit bleiben und sich wohlfühlen!