

Kann man Mangelernährung auch messen?

Wiegen Sie sich regelmäßig und lassen Sie Ihren Body-Maß-Index (BMI) feststellen! Das ist eine Maßeinheit, die aussagt, ob unser Körpergewicht im Normalbereich liegt, ob wir zu viel oder zu wenig wiegen.

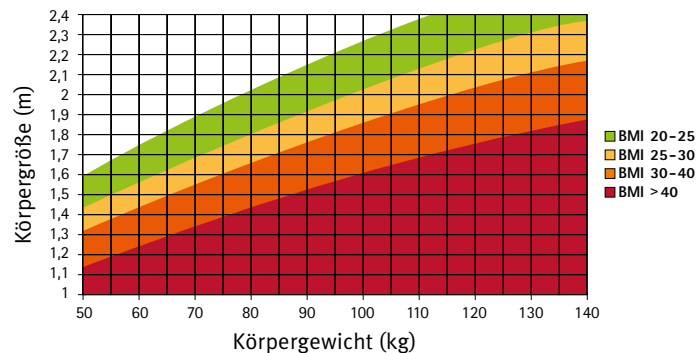
Man kann den BMI auch selbst nach folgender Formel berechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)} \times \text{Körpergröße (in m)}}$$

Beispiel: 60 kg Gewicht, 1,65 m Körpergröße
 $\text{BMI} = 60 : (1,65 \times 1,65) = 22,03$

Wenn Ihr BMI unter 20,5 liegt, ist dies ein Anzeichen für Unterernährung und Mangelernährung!

Body-Maß-Index



Wie können wir Ihnen helfen?

Arzt / Ärztin:

- » durch eine ausführliche körperliche Untersuchung
- » durch Beurteilung des Ernährungszustandes
- » durch Verordnung von Zusatznahrung

Gesundheits- und Krankenpfleger/in:

- » durch regelmäßige Kontrolle Ihres Gewichts und Ihres BMI

Diätassistent/in:

- Tel. 0851 5300 81573 oder 82390
- » durch Beratung und Betreuung bei Ihrer Ernährung

Ernährungswissenschaftler/in:

- Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin Sabrina Maaßen
- Tel. 0851 5300 89343

Wenn Sie noch Fragen haben oder weitergehende Informationen zum Thema Mangelernährung brauchen, können Sie sich jederzeit gerne an das Pflegepersonal auf Ihrer Station wenden!

Impressum

- Herausgeber: Klinikum Passau
- Redaktion: Prof. Dr. Matthias Wettstein, Veronika Feiner, Gerhard Bartlweber, Eleonore Jungbauer
- Layout: Michaela Dorsch, Stefanie Rottbauer, Werbeagentur Hauer-Heinrich GmbH

Mangelernährung – was ist das?

Information für Patienten und Angehörige

Wir sind für Sie da

www.klinikum-passau.de



Liebe Patientin, lieber Patient,

wenn Sie Ihrem Körper über einen längeren Zeitraum zu wenig energiereiche Kost und lebensnotwendige Nährstoffe zuführen, kann er seine lebenswichtigen Funktionen nur noch begrenzt aufrechterhalten.

Er gerät dann in eine Art Notsituation, die man als einen Zustand der Mangelernährung bezeichnet. Ältere, schwer kranke und pflegebedürftige Patienten sind besonders gefährdet.

Welche Ursachen und Lebensumstände führen häufig zu Mangelernährung?

- » Vergesslichkeit, Verwirrtheit
- » Nebenwirkungen von Medikamenten
- » Krankheiten, Schmerzen, Depressionen
- » Einseitige Ernährung
- » Unregelmäßige Mahlzeiten
- » Kau- und Schluckbeschwerden
- » Erkrankungen der Zähne und des Mundes
- » Appetitlosigkeit und vermindertes Durstgefühl
- » Schmerzen nach der Nahrungsaufnahme
- » Schlecht angepasste Zahnprothesen
- » Verändertes Geschmackempfinden bei älteren Menschen



Welche Folgen kann eine Mangelernährung haben?

- » Schwäche, Müdigkeit
- » Appetitlosigkeit
- » Antriebslosigkeit, fehlender Lebenswille
- » Organfunktionsstörungen
- » Höhere Infektanfälligkeit
- » Wundheilungsstörungen

Stoffwechselstörungen, die in der Folge zu weiteren ernsthaften Erkrankungen führen können.

Fragenkatalog zur Erkennung von Mangelernährung:	ja	nein
Haben Sie eine Kau- und / oder Schluckstörung?		
Hatten Sie in den letzten drei Monaten einen größeren Gewichtsverlust?		
Hatten Sie in den letzten Wochen eine verminderte oder geringe Nahrungsaufnahme?		
Leiden Sie an Krebs, Nierenerkrankungen, Schlaganfall, Leberzirrhose, Demenz, Parkinson oder einer anderen schweren Erkrankung?		
Hatten Sie vor Kurzem einen operativen Eingriff oder eine Intensivtherapie?		
Liegt Ihr BMI unter einem Wert von 20,5?		

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit „ja“ beantwortet haben, muss Ihr Ernährungszustand vom Arzt überprüft werden.

Mögliche Alarmsignale für Mangelernährung

- » Eingefallenes Gesicht, knochige Hände
- » Auslassen oder Ablehnen von Mahlzeiten
- » Körperliche Schwäche
- » Hautveränderungen
- » Teilnahmslosigkeit und Depressionen
- » Dünne Arme und Beine

Wenn eines oder mehrere dieser Anzeichen auf Sie zutreffen, informieren Sie bitte Ihren Arzt!

