

## TIPPS FÜR DIE BETREUUNG VON MANGELERNÄHRTEN BETROFFENEN...

- Finden Sie Vorlieben, Abneigungen und Essensgewohnheiten (Rituale) der/des Betroffenen heraus (Essensbiographie)
- Schaffen Sie eine angenehme Essumgebung: Essen Sie wenn möglich gemeinsam, sorgen Sie für eine angenehme Körperposition (Kontakt der Beine mit dem Boden, aufrechte Körperposition) und bieten, wenn nötig, Ihre Hilfe an.
- Bereiten Sie das Essen in mundgerechten Stücken vor
- Servieren Sie es optisch ansprechend (zum Beispiel Joghurt in Cocktailglas)
- Bieten Sie den Betroffenen, wenn nötig, Spezialbesteck oder -geschirr an oder ermöglichen Sie ihm das Essen ohne Besteck (Fingerfood)
- Zusatznahrungen/Trinknahrungen: Können Sie gerne in Absprache mit dem ärztl. Team anbieten
- Gewichtskontrolle: Denken Sie daran 1x/Monat eine Gewichtskontrolle durchzuführen, um den Verlauf der Mangelernährung im Auge zu behalten.



### Impressum

Der Informationsfolder „Mangelernährung“ wurde im März 2022 von Pflegeexpert:innen der Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz auf dessen Verständlichkeit und Relevanz hin mithilfe wissenschaftlicher Checklisten überprüft und aktualisiert. Das Autor:innenteam gibt an, dass kein Interessenskonflikt besteht. Copyright: Text & Photographien (wenn nicht anders angegeben): GGZ

### Literatur

Matolycz E. (2011) Pflege von alten Menschen. Springer Verlag Wien.

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (2020). <https://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/mangelernaehrung-senioren> [21.03.2022].

Vitasyn (2021). <https://www.vitasyn.de/fachkreise/malnutrition-geriatrie/> [21.03.2022].



MANGEL-  
ERNÄHRUNG  
ggz.graz.at

GRAZ  
GERIATRISCHE  
GESUNDHEITSENTREN



Mangelernährung kommt im Alter, aufgrund von Veränderungen im Ess- und Trinkverhalten, gehäuft vor. Es ist wichtig Mangelernährung rechtzeitig zu erkennen, um schwerwiegende Folgen (wie etwa Abbau der Muskelmasse) zu vermeiden.

Informieren Sie sich und reagieren Sie rechtzeitig - es lohnt sich!

## WAS UNTER MANGELERNÄHRUNG ZU VERSTEHEN IST ...

Mangelernährung (Malnutrition) ist eine Form der Fehlernährung. Sie entsteht durch eine zu geringe Zufuhr von Nahrung oder Nahrungsbestandteilen, welche der Körper zum Leben braucht. Sie kann allerdings auch dadurch entstehen, dass ein Körper nicht in der Lage ist die Nahrung aufzunehmen.

## SO ERKENNEN SIE, OB SIE MANGELERNÄHRT SIND...

- Wenn Sie in den letzten 3 Monaten ungewollt mehr als 5% Ihres Körpergewichtes verloren haben oder
- Wenn Sie in den letzten 6 Monaten ungewollt mehr als 10% Ihres Körpergewichtes verloren haben oder
- Wenn Ihr Body Mass Index (BMI) kleiner als 20 ist

## HÄUFIGSTE URSACHEN, DIE ZU MANGEL-ERNÄHRUNG FÜHREN KÖNNEN ...

- wenig Appetit
- abnehmender Geschmacks- und Geruchssinn
- Kau- und Schluckstörungen
- körperliche oder psychische Erkrankungen (auch Schmerzen)
- Verdauungsstörungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Einsamkeit
- Scham vor dem Erbitten von Hilfe bei der Essenseinnahme
- Uvm.

## WIE MANGELERNÄHRUNG BEHANDELT WIRD...

Bei Menschen mit Mangelernährung werden die zugrundeliegenden Ursachen therapiert (wie etwa Behandlung von Krankheiten, Zahnbehandlungen, Schlucktraining). Zudem wird eine Verbesserung des Ernährungsstatus (etwa durch eine eiweißreichere Ernährung) angestrebt.

## ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI MANGELERNÄHRUNG...

- Reichern Sie Speisen und Gerichte mit gehaltvollen Lebensmitteln (z.B. Öle, Butter, Creme Fraîche) an. Verwenden Sie Kräuter und Gewürze, aber sparen Sie bei Salz.
- Eiweißreiche Ernährung: Ältere Menschen haben einen erhöhten Eiweißbedarf. Greifen Sie daher zu eiweißreicheren Produkten (etwa Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte...).
- Mehrere, über den Tag verteilte Mahlzeiten sind für ältere Menschen bekömmlicher als wenige große.