



ERNÄHRUNGSTHERAPIE/-BERATUNG

MANGELERNÄHRUNG URSACHEN UND BEHANDLUNGEN

MANGELERNÄHRUNG

URSACHEN UND EMPFEHLUNGEN

VORKOMMEN DER KLINISCHEN MANGELERNÄHRUNG

Bei jedem 5. Patienten wird eine klinische Mangelernährung diagnostiziert. Mangelernährung kann untergewichtige, normalgewichtige und übergewichtige Menschen betreffen. Das höchste Risiko haben ältere Menschen und Patienten mit mehreren Erkrankungen.

Von Mangelernährung spricht man, wenn ein Ernährungsdefizit besteht. Dieses entsteht, indem der Körper über die Ernährung nicht ausreichend mit Energie, Eiweiss, Vitaminen, Mineralstoffen und Elektrolyten versorgt wird.

Ernährungstherapeut*innen und Ärzt*innen stellen die Diagnose einer Mangelernährung bei Abnahme der gewohnten Essmenge, bei ungewolltem Gewichtsverlust oder auch bei veränderten Laborparametern. Etwas Selbstverständliches wie das tägliche Essen kann während eines Spitalaufenthaltes zu einer Herausforderung oder gar zur Belastung werden.

VIELE URSACHEN

Die Ursachen der Mangelernährung sind häufig vielschichtig und können in einer verminderten Nahrungsaufnahme, einem erhöhten Nährstoffbedarf oder einer gestörten Nährstoffverwertung liegen.

Ein häufiger Grund für eine verminderte Nahrungsaufnahme ist Appetitlosigkeit. Diese kann z.B. durch Schmerzen, Übelkeit, Geschmacksstörungen, Medikamente und psychische Belastungen hervorgerufen werden. Auch Kau- und Schluckprobleme, Nüchternphasen vor Untersuchungen und nach Operationen können die Nahrungsaufnahme beeinträchtigen.

Die gängige Annahme, dass ein liegender Patient weniger Energie verbraucht, stimmt nur zum Teil. Mindestens zwei Drittel der Energie verbraucht unser Körper im Ruhezustand. Selbst bei bettlägerigen Patienten ist der Nährstoffbedarf durch die Erkrankung erhöht. Insbesondere bei Entzündungen, Infektionen, Wunden, Tumorerkrankungen, Knochenbrüchen und nach Operationen braucht der Körper mehr Energie und Nährstoffe. Einschränkungen in der Nährstoffverwertung entstehen z.B. durch Entzündungen des Darmes, des Magens und der Bauchspeicheldrüse. Auch Stoffwechseleränderungen wie beim Diabetes, bei Tumorerkrankungen und nach grossen Operationen können die Nährstoffverwertung beeinträchtigen.

AUSWIRKUNGEN

Eine unbehandelte Mangelernährung führt zu vermehrten Komplikationen, beispielsweise Wundheilungsstörungen, höherem Infektionsrisiko, zu einer Schwächung des Abwehrsystems und damit potenziell zu einem längeren Spitalaufenthalt. Die Anfälligkeit für Krankheiten ist erhöht und die Funktion wichtiger Organe geschwächt. Mangelernährung bewirkt zudem einen Muskelabbau, der zu Kräfteverlust und einer vermehrten Hilfs- und Pflegebedürftigkeit führen kann. Die allgemeine Lebensqualität, die psychische Verfassung und die Genesungsaussichten sind durch eine Mangelernährung vermindert.

WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Das übergeordnete Ziel ist die Erhöhung der Nährstoffzufuhr. Dies kann durch eine Anpassung des täglichen Essensangebots, zusätzliche Zwischenmahlzeiten, den Einsatz von Ergänzungsnahrung, Sondennahrung und in Einzelfällen von Nahrungsinfusionen erfolgen. Dabei werden die Diagnose, der Ernährungszustand und der Stoffwechsel berücksichtigt. Manchmal ist die Behandlung der Mangelernährung über den Klinikaufenthalt hinaus notwendig.



Folgende Empfehlungen können helfen, Ihren Bedarf auch zu Hause zu decken:

Was gegen Übelkeit helfen kann

- Kaltes oder Flüssiges wird oft besser vertragen als Warmes oder Festes.
- Frische Ingwer-, Pfefferminz- und Fencheltees können bei Übelkeit wohltuend wirken.
- Verwenden Sie «warme» Gewürze wie Kardamom, Koriander, Zimt, Kreuzkümmel,

Was den Appetit anregt

- Kauen Sie häufig Kaugummi.
- Verwenden Sie bitteres Gemüse wie Chicorée, Endivie, Kresse, Radicchio und Rucola.
- Setzen Sie Gewürze wie Ingwer, Anis, Basilikum, Dill, Fenchel, Kurkuma, Lorbeer, Nelke, Rosmarin, Schnittlauch, Wacholder, Zimt, Chili, Curry, Pfeffer und Senf ein. Diese wirken appetitanregend.
- Trinken Sie Ingwertee oder Aperitifs mit Bitter Lemon, Tonic Water oder frischem Orangensaft.
- Ein frischer Zitronenschnitt im Wasser regt ebenfalls den Appetit an.
- Reichern Sie Speisen mit Olivenöl, Rapsöl, Butter, Rahm, Mandelmus, Avocado oder Honig an.

- Nehmen Sie Gemüse, Salat und Früchte vorübergehend nur in kleinen Mengen zu sich, da diese wenig Energie liefern.
- Vanille, Anis, Kümmel oder Fenchel in Speisen und Getränken.
- Versprühen Sie Zitronenessenz im Zimmer oder auf ein Taschentuch.

Energiereich essen und trinken

- Nehmen Sie zwischen den Hauptmahlzeiten mehrere kleine Snacks wie Nüsse, Schokolade, Käse und Dörrfrüchte ein.
- Trinken Sie anstelle von Wasser kalorienhaltige Getränke (Milchgetränke, Fruchtsäfte, Tee mit Honig, Süssgetränke, Sirup), möglichst zwischen den Mahlzeiten.
- Meiden Sie lange Nüchternphasen in der Nacht und nehmen Sie eine Spätmahlzeit wie z.B. eine Honigmilch, Petit Beurre oder ähnliches vor der Nachtruhe zu sich

Mehr Eiweiss

- Essen Sie eiweissreiche Lebensmittel zu jeder Hauptmahlzeit, z.B. Ei, Fleisch, Fisch, Käse, Milch, Speisequark, Hüttenkäse oder Nussmus.



Ergänzungsnahrung

Falls Sie über Ihre tägliche Ernährung nicht ausreichend Nährstoffe aufnehmen können, stehen Trinknahrungen, Eiweiss- und Kohlenhydratprodukte sowie Vitamin-Supplemente zur Verfügung. Ihr Ärzt*in kann Ihnen das Gesuch zur Kostenübernahme der Trinknahrung durch Ihre Krankenkasse ausfüllen.

Ergänzungsnahrungen hausgemacht

Kalorien- und eiweisshaltige Ergänzungsnahrung können Sie auch wie folgt selbst herstellen. Das Rezept ergibt ca. 2,5 bis 3 dl Ergänzungsnahrung. Diese kann schluckweise über den Tag verteilt getrunken werden.



Bananenfrappé (= 437 kcal, 11.5 g Eiweiss)

- 80g Magerquark
- 50g Vollrahm
- 1 Kugel (ca. 50g) Rahmglacé Vanille
- 1 Teelöffel Rapsöl
- 1 Banane, grob geschnitten

Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse mischen.

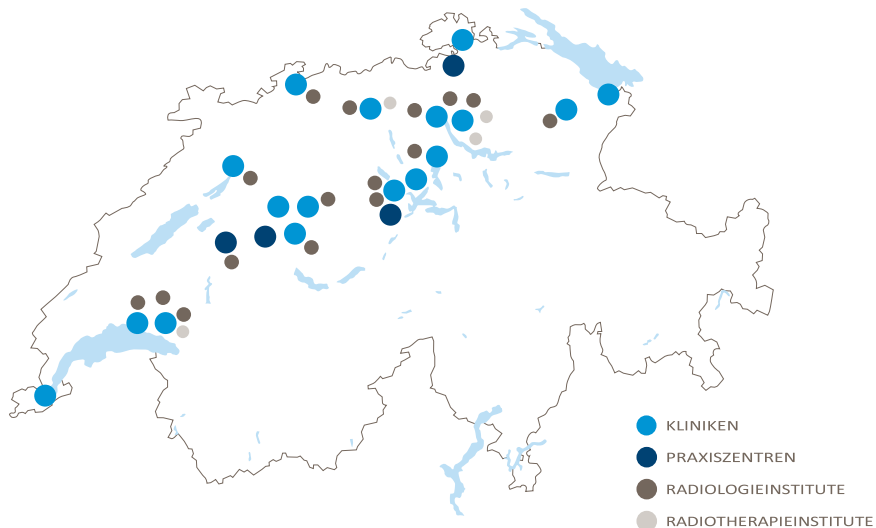
Sondennahrung und Nährlösungen

Bei ungenügender Zufuhr von Energie und Nährstoffen trotz Anreicherung kann es angezeigt sein, Nahrung direkt über eine Sonde in den Magen oder Dünndarm zuzuführen. Bei eingeschränkter Magen-Darm-Funktion können auch Nahrungsinfusionen über die Vene zum Einsatz kommen.

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK.

MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.



BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



ANDREASKLINIK CHAM ZUG

RIGISTRASSE 1

6330 CHAM

T +41 41 784 07 84

INFO.ANDREASKLINIK@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/ANDREASKLINIK