

Altersmediziner veröffentlichen neue Tipps und Hilfen gegen eine Mangelernährung

Hochaltrige Menschen haben generell ein erhöhtes Risiko, eine Mangelernährung zu entwickeln, bis zu 50 Prozent geriatrischer Patienten sind bereits von einer Mangelernährung betroffen. „Um dem entgegenzuwirken, brauchen wir in den Krankenhäusern wie auch in Pflegeeinrichtungen und Altersheimen eine wesentlich bessere Aufklärung zu Ursachen und Folgen einer Mangelernährung. Gerade bei Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust muss sofort gehandelt werden“, sagt Professorin Dorothee Volkert (Foto), Leiterin der Arbeitsgruppe „Ernährung und Stoffwechsel“ der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) und Mitarbeiterin am Institut für Biomedizin des Alterns an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Jetzt hat die DGG-Arbeitsgruppe einen neuen [Infolyer für Mediziner, Patienten und Angehörige](#) vorgestellt, der Anregungen für eine bessere Ernährung im hohen Alter geben soll.

„Konkret wollen wir erst einmal erreichen, dass betroffene Personen ein Bewusstsein für eine mögliche Mangelernährung entwickeln. Viele wissen gar nicht, dass beispielsweise kognitive Einschränkungen oder eine körperliche Schwäche direkt damit zusammenhängen“, sagt Volkert. „Dafür ist es wichtig, dass möglichst viele Einrichtungen unseren neuen Infolyer ausdrucken und den Betroffenen zur Verfügung stellen.“ Den Flyer zur Mangelernährung gibt es auch im editierbaren PDF-Format, sodass hier jede Einrichtung auch die eigenen Kontaktdaten angeben kann. „Als Arbeitsgruppe der DGG bieten wir mit den zusammengestellten Informationen eine fachlich unabhängige Grundlage, die Einrichtungen mit älteren Patienten gerne für sich nutzen können“, so Volkert.

Appetitlosigkeit führt zu erhöhtem Krankheitsrisiko und verzögerter Genesung

Im Alltag sind bei älteren Menschen häufig Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust zu beobachten. Diese Probleme müssen ernst genommen werden. Mögliche Folgen sind ein erhöhtes Krankheitsrisiko, eine verzögerte Genesung, die Muskelkraft nimmt ab und letztendlich werden Selbstständigkeit und Lebensqualität eingeschränkt. „Deswegen sollten Betroffene sofort reagieren und die eigene Ernährung optimieren“, sagt Volkert. Auch sei oft zu beobachten, dass Hunger und Durst nicht wahrgenommen werden – tatsächlich aber zu wenig Nährstoffe und Flüssigkeit aufgenommen werden. „Wenn ärztlich nicht anders verordnet, sind eineinhalb Liter Wasser am Tag in Form von verschiedenen Getränken sinnvoll. Hinzu kommen jeden Tag eiweißreiche Produkte wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte, auch Zwischenmahlzeiten mit Nüssen, Obst oder Käsewürfeln bereichern die tägliche Ernährung.“

Passende Lösungen auch bei Kau- und Schluckbeschwerden

Was die Experten der DGG-Arbeitsgruppe „Ernährung und Stoffwechsel“ auch festgestellt haben: Viele ältere Menschen leiden unter Kau- und Schluckproblemen, haben Schwierigkeiten bei Einkauf und Zubereitung von Mahlzeiten, müssen alleine essen oder haben grundsätzliche Sorgen und Ängste, die zu einer mangelnden Ernährung führen können. „Hier sollte niemand die falsche Scheu haben, nach passender Unterstützung zu fragen. Hilfe beim Einkaufen oder der Essenzubereitung gehören einfach dazu. Bei Bedarf gibt es auch spezielles Besteck, Teller oder Tassen, die das Essen

erleichtern“, sagt Dorothee Volkert. Ihr Tipp: „Nehmen Sie sich Zeit für alle Mahlzeiten, achten Sie auf eine gute Mundhygiene und wiegen Sie sich regelmäßig.“

[Den Infolyer „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie \(DGG\) gibt es zum Runterladen auf der Website der DGG-Arbeitsgruppe „Ernährung und Stoffwechsel“.](#)