

DGEM warnt: Millionen Menschen sind mangelernährt – auch Ältere und Menschen mit Diabetes und Adipositas

Malnutrition Awareness Week 2025

Berlin - Mangelernährung betrifft längst nicht nur untergewichtige Menschen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen sowie Patientinnen und Patienten mit chronischen oder schweren Erkrankungen - etwa im Krankenhaus - aber auch Menschen mit Adipositas oder Typ-2-Diabetes. Das machten die Expertinnen und Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) in ihrer Pressekonferenz zur Malnutrition Awareness Week 2025 deutlich und sagen: 50.000 Todesfälle pro Jahr wären vermeidbar.

„Mit dem Älterwerden schrumpfen die körperlichen Reserven, die Verwundbarkeit nimmt zu“, erklärte Professor Dr. med. Jürgen Bauer, 2. Vizepräsident der DGEM und Ärztlicher Direktor des Geriatrischen Zentrums der Universitätsklinik Heidelberg. „Wenn Energie und Eiweiß fehlen, baut der Körper Muskelmasse ab. Die Folgen sind gravierend: Schwäche, Stürze, Verlust der Selbstständigkeit.“ Allein im Krankenhaus verliere ein älterer Patient innerhalb von 3 Tagen bis zu 1 Kilogramm Muskelmasse. „Das entspricht etwa 4 Steaks – ein Bild, das man nicht vergisst“, sagte Bauer. „Und es zeigt, wie entscheidend Ernährung für Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter ist.“

Warnsignal Gewichtsverlust

Bauer warnte davor, Gewichtsverlust im Alter zu unterschätzen: „Ein Kilo weniger im Jahr wirkt harmlos – ist es aber nicht. Jede ungewollte Gewichtsabnahme im höheren Alter sollte medizinisch abgeklärt werden.“ Besonders gefährdet seien ältere Menschen mit Appetitverlust, Depression oder sozialer Isolation. Auch die zunehmende Altersarmut werde die Situation weiter verschärfen.

Mangelernährung auch bei Übergewicht

Wie vielfältig die Erscheinungsformen von sein können, zeigte der Beitrag von Professorin Dr. Julia Szendrödi, Präsidentin der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG): „Bis zu 30 Prozent der Menschen mit Adipositas oder Typ-2-Diabetes weisen trotz ausreichender Kalorienzufuhr einen ausgeprägten Mikronährstoffmangel auf“, so Szendrödi. „Man erwartet das nicht – aber selbst bei Menschen mit Überernährung fehlen oft Vitamine und Spurenelemente.“

Muskeln schützen statt nur Kalorien zählen

In der Ernährungstherapie bei Typ-2-Diabetes liegt der Fokus häufig auf einer strikten Kalorien- und Kohlenhydratreduktion, während der Erhalt von Muskelmasse zu wenig berücksichtigt wird. Doch genau das kann gravierende Folgen haben: Muskelabbau schwächt den Körper, schränkt die Beweglichkeit ein und verschlechtert die Stoffwechsellage. Expertinnen und Experten betonten daher, wie wichtig es ist, die Nährstoffversorgung und gezieltes Muskeltraining als feste Bestandteile der Diabetesbehandlung zu verankern – sowohl im stationären als auch im ambulanten Bereich. Andernfalls droht eine sogenannte sarkopene Adipositas, also ein gleichzeitiges Auftreten von Übergewicht und Muskelschwund, die die Insulinresistenz verschärft und die Gebrechlichkeit fördert. „Diese paradoxe Form der Mangelernährung ist ein wachsendes Problem, das wir viel

früher erkennen müssen“, so Szendrödi.

Mangelernährung ist vermeidbar, wenn die Strukturen stimmen

DGEM-Präsident Dr. med. Gert Bischoff betont die gesundheitspolitische Dimension des Problems: „Wir wissen aus großen Studien, dass durch ein systematisches Screening und eine leitliniengerechte Ernährungstherapie jährlich über 50.000 Todesfälle verhindert werden könnten. Mangelernährung ist kein unausweichliches Schicksal – sie ist vermeidbar, wenn die Strukturen stimmen.“ Die DGEM fordert verbindliche Ernährungsteams in allen Krankenhäusern, ein flächendeckendes Screening bei Aufnahme, eine angemessene Vergütung im ambulanten Bereich sowie die konsequente Umsetzung qualitätsgesicherter Standards wie *nutriZert* und *E-Zert*. „Nur wenn Ernährung als zentraler Bestandteil der medizinischen Versorgung verstanden und finanziert wird, können wir die Versorgungslücke schließen – im Interesse von Millionen Betroffenen.“

Mitschnitt und Pressemappe der Pressekonferenz
unter <https://www.dgem.de/presseveranstaltungen>