

Leitfaden zur Fehlernährung

Warum ist Essen und Trinken so wichtig ?

Essen und Trinken sind menschliche Grundbedürfnisse und spielen daher eine zentrale Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden.

Essen und Trinken beeinflussen die Lebensqualität, sind wichtige Bestandteile sozialer und kultureller Identität und dienen der Gesunderhaltung durch Nährstoffaufnahme.

Eine Fehlernährung wirkt sich auf sämtliche Stoffwechsel- und Organfunktionen aus.

Welche Arten der Fehlernährung gibt es ?

- Überernährung (zuviel)
- Unterernährung (zuwenig)
- Mangelernährung (einseitig)

Welche Risikofaktoren können zu einer Fehlernährung führen ?

- fehlende Fähigkeit zum selbständigen Essen
- Schluckstörungen
- mangelnde Kaufähigkeit
- Geschmacksverluste/-veränderungen
- fehlende Einsicht (z.B. hinsichtlich einer krankheitsspezifischen Diät, der Notwendigkeit, weniger bzw. mehr zu essen)
- einseitige Ernährung
- Appetitlosigkeit durch medikamentöse Nebenwirkungen
- Demenz, Vergesslichkeit
- Einsamkeit
- mangelnde Bewegung

Woran erkennt man eine Fehlernährung ?

- bedeutende Gewichtsverluste > 5% in einem Monat;
7,5% in drei Monaten; 10% in sechs Monaten

- bedeutende Gewichtszunahme > 5 % in einem Monat;
7,5% in drei Monaten;10% in sechs Monaten
- Sie oder ihr Angehöriger essen nur die gleichen Speisen
- körperliche Schwäche (Sie oder ihr Angehöriger sind weniger mobil/bewegen sich weniger als sonst/ klagen über Müdigkeit und Abgeschlagenheit)
- auffällige Vitalzeichen (z.B. hoher/niedriger Blutzucker, Puls, Blutdruck)
- auffällig häufig Verdauungsstörungen
- auffälliges Durstgefühl

Wie kann ich einer Fehlernährung entgegenwirken ?

Folgende Maßnahmen können Sie ergreifen, um dem Risiko einer Fehlernährung zu begegnen:

- abwechslungsreiche Kost
- fettärmere, eiweißreichere Kost
- Möglichkeiten hochkalorischer Kost
- angemessene Hilfsmittel
- Rücksprache mit Hausarzt
- Empfehlung zur Ernährungsberatung

Wichtige Adressen zum Thema Ernährung:

Adressen zum fahrbaren Mittagstisch erhalten Sie von uns.

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM)e.v.
Olivaer Platz 7, 10707 Berlin
Tel: 88912852
www.dgem.de

Fresenius Kabi Deutschland GmbH
61346 Bad Homburg
Tel.: 06172/6868200
www.fresenius-kabi.de

Buchempfehlung:
"Mein großes Gesundheitskochbuch"
Südwest-Verlag 2006
ISBN 978-3-517-08255-4

Haben sich noch Unklarheiten oder Fragen ergeben ?

Sie können sich gerne an uns wenden:

Kramer & Kramer

Pappelallee 22

10437 Berlin

Tel.: 4485504

Bürozeiten: Mo-Fr 08.00-16.00 Uhr

Email: info@kramer-kramer.eu