



Anzeichen einer Mangelernährung

Margit Rennert, Pflegepädagogin BA und
Fachschwester für klinische Ernährung (DGEM)

Protein-Energy- Mangelernährung

z.B. Sarkopenie:

- unfreiwilliger Verlust von Skelettmuskelmasse und –kraft
- Gründe sind weniger Bewegung im Alter
- Folgen sind unsicherer Gang, Stürze und Schwäche

(Valentini et al. 2013, S. 103)

Anzeichen eines Nahrungsmangels

- Ungewollter Gewichtsverlust
10% in sechs Monaten
5% in 1-3 Monaten
- BMI; wenn korrekt ermittelbar
< 18,5 kg/m²
über 64 Jahre < 20 kg/m²



Anzeichen eines Nahrungsmangels

- Subjektiver Eindruck
 - tief liegende Augen
 - vorstehende Knochenvorsprünge
 - eingefallene Wangen
- Zu weit gewordene Kleidung



Anzeichen eines Flüssigkeitsmangels

- Unerwartete Verwirrtheit
- Trockene Schleimhäute
- Konzentrierter Urin



Auffällig geringe Essmenge

- Über einen Zeitraum von mehreren Tagen wird kaum oder viel weniger als gewöhnlich gegessen oder
- auffällige Essensreste beobachtet



Auffällig geringe Trinkmenge

- Weniger als 1000 ml Flüssigkeit
(über mehrere Tage)
- Bereitgestellte Trinkgefäße werden
kaum geleert



Erhöhter Flüssigkeitsbedarf

- Stark geheizte Räume
- Sommerhitze
- Fieber
- Unzweckmäßige Kleidung

Erhöhter Energie- und Nährstoffbedarf



- Offenen Wunden wie Dekubitus oder Ulcus Cruris
- Hyperaktivität z.B. bei Demenz
- Verdauungsstörungen (z.B. Diarrhoe, Digestionsstörung)
- Stresssituationen
- Blutverlust



Vielen Dank

für die Aufmerksamkeit –
und nun freuen wir uns auf
Ihre Fragen:



Literatur

- Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM)
Valentini, Volkert, Schütz, Ockenga, Pirlich, Druml,
Schindler, Ballmer, Bischoff, Weiman,, Lochs (2013):
DGEM-Terminologie in der klinischen Ernährung. *Aktuelle
Ernährungsmedizin, 38, 97-111*
- Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der
Pflege (Hrsg.): Expertenstandard Ernährungsmanagement
zur Sicherung und Förderung der oralen Ernährung in der
Pflege. 1. Aktualisierung 2017; S.21-25, Osnabrück.