

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 1-2

Artikel: "Aktiv gegen Mangelernährung"
Autor: Meier, Remy
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721126>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.06.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Aktiv gegen Mangelernährung»

Die Folgen von Mangelernährung würden oft unterschätzt, sagt Spezialist Dr. med. Remy Meier. Und er erklärt auch, was die Betroffenen und ihre Umgebung dagegen tun können.

Oft schwindet mit zunehmendem Alter der Appetit, und der Menüplan wird vernachlässigt. Einsamkeit, verminderter Geruchs- und Geschmackssinn, Schluckbeschwerden oder Schwierigkeiten beim Einkauf können Gründe dafür sein. Eine einseitige Ernährung kann jedoch Folgen haben und zu einer Mangelernährung führen. Dr. med. Remy Meier sagt, welche.



Der Experte:
PD Dr. med.
Remy Meier,
Gastroenterologe
am Kantonsspital
Liestal BL und
Präsident der Ge-
sellschaft für Kli-
nische Ernährung.

Wird der Mangelernährung genügend Bedeutung zugemessen? Nein, die Bedeutung krankheitsbedingter Mangelernährung wird oft unterschätzt. Sie wird bei Patienten deshalb selten als eigenständiges Problem erkannt. Bis zu 40 Prozent der älteren Spitalpatienten sind beim Eintritt mangelernährt, und oft verschlechtert sich der Ernährungszustand während des Spitalaufenthalts. Zu wenig Nährstoffe haben vor allem Menschen, die krank sind oder seelisch leiden.

Was ist die Folge? Mangelernährung vermindert die Lebensqualität und die Prognose der Betroffenen. Sie verschlechtert beispielsweise die Abwehrmechanismen, wodurch es bei einem Infekt länger braucht, bis man wieder gesund ist. Auch gebrochene Knochen wachsen langsamer zusammen, die Wundheilung wird verzögert. Zudem baut der Körper Muskeln ab, was zu einer Muskelschwäche führt, und es fehlen dem Körper die Nährstoffe, die er täglich braucht, um zu funktionieren. Mangelernährung verursacht also schwerwiegende Komplikationen und verlängert den Spitalaufenthalt, was zu erheblichen Mehrkosten führt.

Wann ist jemand ungenügend ernährt? Wenn jemand einen Body-Mass-Index, BMI, unter 18,5 hat – das sind zum Beispiel alle Topmodels. Auch bei älteren Menschen gilt diese Zahl. Der Body-Mass-Index setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergrösse.

Wie findet man heraus, dass jemand an einer Mangelernährung leidet? Mit einem

Fragebogen. Sehr wichtig ist der Gewichtsverlust in den letzten Wochen und Monaten und wie viel man noch gegessen hat. Zudem berücksichtigen wir Gewicht, psychischen Zustand und Schwere der Erkrankung. Wir wollen auch wissen, welche Medikamente geschluckt werden.

Warum essen ältere Menschen falsch oder ungenügend? Da gibt es sehr viele verschiedene Gründe. Der wichtigste Auslöser sind wohl chronische Erkrankungen. Alzheimer etwa führt zu einem Gewichtsverlust, weil die Leute zu essen vergessen. Und wer Schmerzen hat beim Gehen, meidet das Einkaufen eher. Einige Menschen haben zudem nicht mehr so viel Kraft und können keine grossen Mengen nach Hause schleppen. Auch Probleme mit den Zähnen oder der Tod nahestehender Personen können Gründe sein, dass jemand das Essen verweigert.

Wie wird Mangelernährung behandelt? Indem wir versuchen, den Nährstoff- und den Kaloriengehalt der Nahrung zu erhöhen. Das heisst, die Patienten müssen in erster Linie genug essen, also ungefähr 30 Kalorien pro Kilogramm Körpergewicht. Für einen 70 Kilo schweren, normal aktiven Menschen sind das pro Tag mindestens 2100 Kalorien. Die Anzahl der zugeführten Kalorien sollte das Gewicht konstant halten und richtet sich auch nach der körperlichen Aktivität. Unterstützend wirken dabei oft sehr kalorienhaltige Fertigdrinks, die viel Eiweiss enthalten, aber auch Fett und Kohlenhydrate. Personen, die sich nicht nor-

mal ernähren können, brauchen eine Ernährungsberatung, damit sie in Zukunft ausgewogener essen. Bei manchen Kranken organisieren wir nach dem Austritt gleich einen Mahlzeitendienst oder die Spitex, damit sie sofort Hilfe bekommen.

Welche frühen Alarmzeichen gibt es für Angehörige? Schlechter Appetit und kleinere Essportionen können Anzeichen sein. Fragen Sie nach, was zum Mittag- und zum Nachtessen verzehrt wurde. Schauen Sie zudem öfter mal in den Kühlschrank der betreffenden Person. Ist er ständig leer, muss abgeklärt werden, warum. Wenn es in der Nähe beispielsweise keinen Lebensmittelladen gibt, kann die fehlende Mobilität ein Hinderungsgrund sein, um Gemüse und Obst einzukaufen. Erkundigen Sie sich in diesem Fall nach Supermärkten mit Lieferangeboten, oder spannen Sie Bekannte ein, die ab und zu den Einkauf übernehmen. Laden Sie ältere Menschen auch einmal ein – gemeinsames Essen mit Freunden steigert den Appetit. ■

INSERAT

Das Auto ohne Führerschein

Mit Kabine und Heizung.
Nur Velo-Nummer erforderlich.



Fährt 10 km/h, kommt bei einer Steigung bis zu 35% auch ans Ziel.

Mit dem **Steuerrad** kann man **Gas geben und bremsen**.

Kinderleicht auch mit einer Hand zu fahren. Die Beine werden nicht benötigt. Ideal für Menschen mit **Gehproblemen**.

Sind Sie interessiert?

Bitte Prospekte anfordern bei:
Werner Hueske

Graf-Carello-Elektrofahrzeuge

Seestrasse 22
8597 Landschlacht TG
Telefon 079 335 49 10
carelloswiss@t-online.de