



MANGELERNÄHRUNG – AUFBAUKOST

Einfach gut ergänzt

Mangelernährung – mit der richtigen Analyse zu mehr Lebensqualität

In unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft befassen wir uns innerhalb der Fachrichtungen Medizin und Ernährungswissenschaften mit der Thematik „Übergewicht“, dessen Behandlung und Präventionsmaßnahmen. Was jedoch in vielen Fällen außer Acht gelassen wird, ist das Krankheitsbild der Mangelernährung, das in Deutschland bereits weit verbreitet ist. Ein noch unterschätztes Thema, das so gar nicht zu dem uns allgegenwärtig umgebenden Überfluss passt.

Das Gespenst in Sachen Ernährung

Mittlerweile leben in Deutschland über 1,9 Millionen Menschen mit diagnostizierten ernährungsbedingten Mangelerscheinungen – eine überraschend hohe Anzahl, wenn man die heutige Vielfalt und problemlose Zugänglichkeit von Lebensmitteln bedenkt.

Experten gehen dabei sogar noch von einer weitaus höheren Anzahl Betroffener aus, da Mangelernährung nicht in der Weise offensichtlich erkennbar ist, wie dies bei Krankheitsbildern, die z. B. mit Übergewicht zusammenhängen, der Fall ist. Es handelt sich dabei sozusagen um eine Art Gespenst in Sachen Ernährung – hauptsächlich zu Hause bei sich selbst verpflegenden Senioren, in Pflegeheimen und Krankenhäusern.

Früherkennung und Ursachenforschung – prioritäre Erstmaßnahmen

Medizinisch werden zwei Formen der Mangelernährung unterschieden: Die quantitative beschreibt die mangelhafte oder zu geringe Aufnahme von Nahrungsmitteln und das damit zusammenhängende Defizit an Nährstoffen. Eine qualitative Mangelernährung liegt hingegen vor, wenn die Ernährung einseitig ist und so dem Körper zu wenig oder teilweise gar keine Nährstoffe zugeführt werden. Insbesondere diese Variante ist ohne eingehende Untersuchungen nur schwer oder spät zu diagnostizieren.

Trotz unterschiedlicher Ursachen sind die Folgen beider Formen identisch: ein massiver Verlust an Lebensqualität, einhergehend mit einer gravierenden Verschlechterung des Gesundheitszustandes der Betroffenen. Dies bedeutet hohe zeitliche, therapeutische und kostenintensive Aufwendungen bei der Behandlung für Pflege- und Krankenhausbetriebe. Somit nehmen Prävention, Früherkennung und insbesondere auch Ursachenforschung einen hohen Stellenwert in der Praxis ein.

Viele Antworten für des Rätsels Lösung

Die Ursachen für eine quantitative oder qualitative Mangelernährung sind vielfältig: chronische Erkrankungen, dauerhafte Arzneimittelaufnahme, geändertes Geschmackempfinden, Kau- und Schluckstörungen, Immobilität, schlecht sitzende Zahnprothesen, psychische und soziale Einschnitte (Einsamkeit, Tod eines Partners etc.), neurologische Erkrankungen oder auch Schlaganfälle und deren Folgen.

Gemeinsam mit Ihrem Patienten zum Erfolg

Liegt bereits eine Mangelernährung vor, sollten die jeweiligen Ursachen gemeinsam mit dem Patienten vor der Zusammenstellung der Ernährungstherapie eindeutig analysiert werden. So kann erfolgreich therapeutisch gearbeitet werden. Des Weiteren sollte eine kontinuierliche Kontrolle des Gesundheitszustandes Ihrer Kunden stattfinden, denn nur so können präventive Maßnahmen eingeleitet sowie Nichteinhaltung oder nach wie vor bestehende Mängel rechtzeitig erkannt und behoben werden.



Praxis der Ernährung

Im Alter sinkt der Energieumsatz des Körpers und damit auch der Bedarf an energiespendenden Nährstoffen wie Fett und Kohlenhydraten. Dagegen steigt der Bedarf an Eiweiß, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen an.

Für die Ernährungstherapie bedeutet dies, dass grundsätzlich auf ausgewogene, fett- und kalorienarme Nahrungsmittel zurückgegriffen werden sollte. Viel frisches Obst und Gemüse, Milchprodukte, mageres Fleisch, viel Fisch, Getreideprodukte und die maßvolle Verwendung von Zucker und Salz stellen optimale Möglichkeiten zur abwechslungsreichen Verpflegung Ihrer Patienten dar.

Die Ergänzung macht es aus

Zusätzlich eingesetzte nährstoffreiche Nahrungsergänzungsmittel sorgen dafür, dass eine ausreichende Nährstoffzufuhr täglich sicher gewährleistet werden kann. Diesbezüglich bieten sich viele Alternativen an, bei denen besonders auf den jeweiligen Nährstoffgehalt zu achten ist.

Ihr Partner, REWE-Großverbraucher-Service, hat für Sie ein spezielles Sortiment für die Ernährung Ihrer Patienten zusammengestellt, in dem Sie für jeden Bedarf die optimale Ergänzung finden.

Mit der Freude am Essen kehrt die Lebensqualität zurück

Neben der ausreichenden Ernährung ist auch die Freude am Essen ein sehr wichtiger Gesichtspunkt. Positive psychische Aspekte fördern die Lust und den Antrieb, etwas zu essen, steigern das Selbstwertgefühl und beugen Mangelernährung oder deren Verstärkung vor. Die gelungene Anrichtung der Speisen und Tischdekorationen, das Essen in Gesellschaft und ausreichend Zeit für die Einnahme sind hier in der Praxis bewährte Maßnahmen.