

## Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Ein Trinkplan und das Bereitstellen der Getränke für den Tag können helfen, ausreichend zu trinken.

Ein Glas Wasser oder Tee zu den Mahlzeiten sollte zur Gewohnheit werden.

- Besonders geeignet sind zum Beispiel Mineralwasser, Saftschorlen, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte.
- Wasserreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Melone, Gurke, Tomaten, Suppen.
- Bei Untergewicht können kalorienreiche Getränke zum Beispiel Milch, Milchmixgetränke, Trinkjoghurt, gezuckertes Mineralwasser, Limonade, Malzbier zusätzliche Energielieferanten sein.
- Genießen Sie Alkohol nur in Maßen.

Ihren individuellen Tagesbedarf besprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt.

## Regelmäßige Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist sehr wichtig für Kreislauf, Knochen und Muskulatur, aber auch für Ihr seelisches Wohlbefinden. Darüberhinaus wirkt sie appetitanregend.

## Gewichtskontrolle

Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht, um einen ungewollten Gewichtsverlust rechtzeitig zu bemerken.

Für Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter des Pflegedienstes gern zur Verfügung.



IMMANUEL  
DIAKONIE

Immanuel Klinikum Bernau  
Herzzentrum Brandenburg

Ladeburger Straße 17  
16321 Bernau bei Berlin

Tel. (0 33 38) 6 94-1  
Fax (0 33 38) 6 94-444  
bernau@immanuel.de

### Kontakt

Dipl. KS Birgit Pilz  
Tel. (0 33 38) 6 94-900  
bernau.pflege@immanuel.de

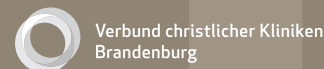
[www.bernau.immanuel.de](http://www.bernau.immanuel.de)  
[www.herzzentrum.immanuel.de](http://www.herzzentrum.immanuel.de)

### Träger

Krankenhaus Bernau GmbH

Eine Gesellschaft der  
Immanuel Diakonie.

**EFQM** Member  
Shares what works.



Verband christlicher Kliniken  
Brandenburg

DEM LEBEN ZULIEBE.

IMMANUEL KLINIKUM BERNAU  
HERZZENTRUM BRANDENBURG



IMMANUEL  
DIAKONIE

## Mangelernährung bei Erwachsenen Patienten- und Angehörigeninformation



Eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung ist für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wichtig. Eine längerfristige Unterversorgung an Energie und Nährstoffen, Appetitlosigkeit und das Auslassen und Ablehnen von Mahlzeiten können zu einer Beeinträchtigung Ihrer Gesundheit führen.



### Die häufigsten Risikofaktoren, die zu einer Mangelernährung führen können

- Appetitlosigkeit
- Geringes Durstempfinden
- Verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden
- Kau- und Schluckbeschwerden
- Einseitige Ernährungsgewohnheiten
- Körperliche Behinderungen
- Fehlende Bewegung
- Fehlende Motivation zur Essenszubereitung und zum Essen
- Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Demenz
- Akute und chronische Krankheiten
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Soziale Faktoren

### Folgende Symptome können Hinweise auf eine Mangelernährung sein:

- Gewichtsverlust
- Antriebsarmut, Müdigkeit, Kraftlosigkeit
- Appetitlosigkeit
- Muskelabbau
- Infektanfälligkeit
- Verzögerte Wundheilung
- Dehydratation (Austrocknung)

### Wieso kommt es gerade bei älteren Menschen häufig zu einer Mangelernährung?

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Das Hunger- und Durstgefühl, aber auch der Geschmacks- und Geruchssinn, können beeinträchtigt sein.

Je älter man ist, desto mehr Aufmerksamkeit benötigt die Ernährung, damit eine gute Lebensqualität gewährleistet werden kann.

### Worauf sollten Sie bei einer bestehenden Mangelernährung achten?

#### Ernährungsempfehlungen

- Bevorzugen Sie eiweißreiche Nahrungsmittel zum Beispiel Vollmilch, Rahmkäse oder Sahne.
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten.
- Verfeinern Sie Ihre Mahlzeiten mit Butter, Öl oder Sahne.
- Verwenden Sie zum Kochen am Besten hochwertige Raps- oder Olivenöle.
- Verwenden Sie kohlenhydrathaltige Beilagen wie Brot, Reis, Nudeln oder Kartoffeln.
- Essen Sie viel Obst und Gemüse; bei Kau- oder Schluckschwierigkeiten kochen Sie das Obst und Gemüse weich.
- Süßigkeiten / Snacks wie Pudding, Quarkspeise, Sahnejoghurt, Schokolade oder Nüsse sind zusätzliche Energielieferanten.

**Genießen Sie Ihr Essen in einer angenehmen Atmosphäre.**