

Kennen Sie Ihren Grundumsatz?

Der Grundumsatz gibt an, wie viel Energie der Körper benötigt, ohne eine größere körperliche Aktivität durchzuführen.

Allein das Aufrechterhalten der Körperfunktionen benötigt Energie, somit werden Kalorien auch im Ruhezustand verbraucht.

Der Grundumsatz ist abhängig von:

- Körpergröße und Gewicht
- Geschlecht
- Alter
- Körperzusammensetzung
- Körpertemperatur (z.B. Fieber)

Eine grobe Formel zur Grundumsatzberechnung :
1,0 kcal pro kg Körpergewicht
(Normalwert BMI) pro Stunde

Maßnahmen bei einem Verdacht auf Mangel ernährung

Haben Sie den Eindruck, dass Sie oder ein Angehöriger unter Mangelernährung leiden? Dann sprechen Sie uns darauf an. Unsere Ärzte, unser Pflegepersonal und unsere Diätassistentinnen helfen Ihnen gerne weiter.

Denn es bedarf sehr viel Sorgsamkeit und Unterstützung von verschiedenen Seiten, um ein bestehendes Nährstoffdefizit auszugleichen.

Kontakt

Ernährungsteam
Malteser Waldkrankenhaus St. Marien
Rathsberger Straße 57, 91054 Erlangen

Telefon +49 (0) 9131 822-3475 (Montag bis Mittwoch)

Telefon +49 (0) 9131 822-3643 (Mittwoch bis Freitag)

ernaehrungsberatung@waldkrankenhaus.de

Bitte wenden!

Vorbeugung von Mangelernährung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) hat zehn Regeln erstellt, die Ihnen eine schnelle Übersicht über eine ausgewogene Ernährung geben:

- Vielseitig essen
- Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
- Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“ ...
- Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
- Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- Zucker und Salz in Maßen
- Reichlich Flüssigkeit
- Schmackhaft und schonend zubereiten
- Sich Zeit nehmen und genießen
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie im Internet unter:

www.dge.de
Deutsche Gesellschaft für Ernährung
www.dsl-mangelernaehrung.de
Deutsche Seniorenliga e.V.



Vermeidung von Mangelernährung

Information

Malteser Waldkrankenhaus St. Marien, Erlangen

Liebe Patienten, liebe Angehörige

Essen und Trinken gehören zu den wichtigsten Dingen im Leben, nicht umsonst heißt es schon in einer alten Bauernweisheit „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“.

Doch man sollte darauf achten, dass dabei der Nährstoffbedarf auch tatsächlich gedeckt ist. Gerade im Alter verändert sich der Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf. Führen wir dem Körper nicht ausreichend Nährstoffe zu, drohen Schwächezustände sowie Störungen im Stoffwechsel mit ernsthaften Folgeerkrankungen.

Mit diesem Faltblatt wollen wir Sie über die Gefahren der Mangelernährung aufklären und Sie über richtiges Ess- und Trinkverhalten informieren.

Ursachen und beeinflussende Faktoren einer Mangelernährung

- Körperliche Beeinträchtigung, um Essen und Trinken selbständig aufzunehmen
- Verändertes Ernährungsverhalten, wie einseitige Ernährung oder Appetitlosigkeit
- Seh-, Kau- und/oder Schluckbeschwerden
- Verringerter Geruchs-, Geschmacks- und/oder Durstempfinden
- Erhöhter Energie-, Nährstoff- und/oder Flüssigkeitsbedarf
- Krankheiten, Schmerzen, Depressionen
- Große Operationen verbunden mit längerer Nahrungskarenz
- Nebenwirkungen von Medikamenten

Alarmsignale und Merkmale einer Mangelernährung

- Körpergewicht liegt 20% oder mehr unter dem Normalgewicht
- Unbeabsichtigter Gewichtsverlust bei angemessener Nahrungsaufnahme (5% in 1-3 Monaten, 10% in 6 Monaten)
- Schnelles Sättigungsgefühl während der Nahrungsaufnahme
- Appetitlosigkeit
- Mangel an Energie
- Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen und übermäßige Darmgeräusche
- Durchfälle (Diarrhö)

Eine Mangelernährung hat vielfache Auswirkungen auf den Körper.

Mögliche Folgen einer Mangelernährung sind unter anderem:

- Allgemeine Schwäche und Müdigkeit
- Neurologische Störungen
- Herzrhythmusstörungen
- Schwächung des Immunsystems
- Muskelabbau und Störungen im Bewegungsablauf

Haben Sie den Verdacht, dass Ihr Ernährungsstatus oder der Ihres Angehörigen unzureichend ist, können Sie sich mit dem Body-Mass-Index und der Errechnung des Grundumsatzes einen ersten Eindruck verschaffen:

Body-Mass-Index

Der Körpermasseindex ist eine Maßzahl, bei der das Körpergewicht eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße gestellt wird. Berechnen Sie Ihren eigenen BMI-Wert mit Hilfe dieser Formel:

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m} \times \text{Körpergröße in m}}$$

Normalwerte nach Altersgruppe

Alter	BMI
19-24 Jahre	19-24
25-34 Jahre	20-25
35-44 Jahre	21-26
45-54 Jahre	22-27
55-64 Jahre	23-28
> 64 Jahre	24-29

Aber bitte bedenken Sie, dass der BMI-Wert alleine nicht aussagekräftig ist, ob Sie oder ein Angehöriger an einer Mangelernährung leiden. Viel mehr müssen auch andere Faktoren wie Geschlecht, Alter oder Muskelmasse einbezogen werden. Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen an unser Pflegepersonal oder unsere Diätassistentinnen.