



2-8

# HANDOUT KOMPAKT

HENSELEIT+

MANGELERNÄHRUNG

PROPHYLAXEN



**Mangeler-  
nährung**

ERFAHREN SIE  
HIER:

**prophylaktische  
Maßnahmen beim Risiko  
der Mangelernährung**

## PROPHYLAXE BEI MANGELERNÄHRUNG

**Sicherstellung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege**

Prophylaktische Maßnahmen bei Risiko der Mangelernährung.

### **Definition**

- Quantitative Mangelernährung: Es werden nicht ausreichend Kalorien aufgenommen,
- Qualitative Mangelernährung: Es fehlen lebenswichtige Nahrungsbestandteile (z.B. Vitamine)
- Globale Malnutrition: Es fehlt an beidem.
  
- Mangelernährung durch unzureichende Nahrungszufuhr (exogen)
- Mangelernährung durch unzureichende Nahrungsverwertung (endogen)

### **Ziel**

Bei jedem Patienten mit pflegerischen Unterstützungsbedarf oder einem Risiko oder Anzeichen von Mangelernährung, ist die orale Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme entsprechend seinen Bedürfnissen und seinem Bedarf sichergestellt.

### **Vorgehensweise**

- 1. Die Pflegefachkraft überprüft bei der Aufnahme das Risiko für eine Mangelernährung / Flüssigkeitsdefizit
- 2. Ist ein Risiko gegeben, werden Maßnahmen zur Vermeidung mit dem Betroffenen und wenn vorhanden mit den Angehörigen und an der Pflege Beteiligten besprochen und gemeinsam Maßnahmen geplant. Die Pflegefachkraft verfügt über aktuelles Fachwissen zur Vermeidung einer Mangelernährung.
- 3. Die Pflegefachkraft erstellt nach der Aufnahme mittels der Anamnese eine Pflegeplanung.

Foto: Chinnapong, getty images



Foto: Katarzyna Bialasiewicz, getty images

- 4. Die geplanten Maßnahmen werden im Verlauf der Pflege von allen Mitarbeitern berücksichtigt, umgesetzt und deren Wirksamkeit im Pflegebericht dokumentiert.
- 5. Nach einem individuell festgelegten Zeitintervall und bei akuter Veränderung, wird die Pflegefachkraft die durchgeführten Maßnahmen auf ihre Wirksamkeit hin überprüfen. Hierbei ist sie zudem auf Rückmeldungen und den schriftlichen Pflegebericht angewiesen.
- 6. Erzielen die durchgeführten Maßnahmen keinen Erfolg, wird erneut der aktuelle Pflegezustand begutachtet und erneut Maßnahmen geplant und von allen umgesetzt.
- 7. Besteht bereits eine Mangelernährung, wird die Pflegefachkraft mit dem verantwortlichen Arzt Rücksprache halten. Die vom Arzt verordneten Maßnahmen finden dann in der geplanten Pflege vorrangig Berücksichtigung. Wenn es der Betroffene möchte/zulässt, ist zusätzlich eine speziell ausgebildete Ernährungsschwester in die Pflege einzubeziehen.

### **Ursachen**

#### *Häufige Altersveränderungen*

- Veränderte Hunger- und Sättigungsregulation
- Nachlassende Sinneswahrnehmungen
- Veränderte Körperzusammensetzung
- Eingeschränkte Stressbewältigung
- Ernährungsverhalten
- Einseitige Ernährung
- Ungenügende Nahrungsmenge
- Krankheits- und Medikamenteneffekte
- Appetitmangel (Anorexie)
- Behinderung bei der Nahrungsaufnahme
- Störungen der Verdauungsfunktion und Störungen des Magen-Darm-Traktes
- Erhöhte Nährstoffverluste oder erhöhter Nährstoffbedarf
- Schmerzen

#### *Körperliche Behinderungen*

- Bewegungsstörungen, Immobilität
- Behinderungen der oberen Extremitäten
- Kaubeschwerden
- Schluckstörungen

### *Geistige und psychische Beeinträchtigungen*

- Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Demenz
- Depressionen
- Psychosen, Angst vor Vergiftung

### *Sozioökonomische, soziale Aspekte*

- geringes Einkommen
- Einsame Wohnsituation, ungewohnte Umgebung
- Fehlende Hilfsangebote
- Trauer

### **Maßnahmen**

- Risikoeinschätzung (z.B. mit dem Mini Nutritional Assessment)
- Einschätzung der Energie- / Flüssigkeitsbedarfs
- Förderung der Fähigkeiten
- Beziehungsgestaltung zwischen Bewohner und Pflegepersonal
- Therapeutische Maßnahmen
- Bedürfnis- und bedarfsgerechte Ernährung
- Informationsweiterleitung
- Beratung

### **Bestandteile der Nahrung**

Um den Motor „Körper“ in Gang zu halten brauchen wir folgende unverzichtbare Bestandteile in der Ernährung

- Eiweiß
- Fett
- Kohlenhydrate
- Vitamine
- Mineralstoffe
- Wasser
- Ballaststoffe

Ein Mangel kann zu schweren Erkrankungen führen!

### **Eiweiß**

- Eiweiß sorgt für den Aufbau der Körpersubstanzen und erhält sie.
- Durch das tägliche Absterben von Zellen, müssen diese erneuert werden und dies geschieht über die Zufuhr von der Mischung aus tierischen und pflanzlichen Eiweißen.
- Tierische Eiweiße sind in Fleisch, Fisch, Eier und Milch enthalten.
- Zuviel Verzehr von tierischen Eiweißen kann die Gesundheit belasten durch die Zufuhr von Cholesterin, Purinen und gesättigten Fettsäuren.
- Pflanzliche Eiweiße sind in Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten enthalten.



Foto: Oleksandranaumenko, getty images



Foto: science photolibrary

### **Mineralstoffe und Spurenelemente**

- Mineralstoffe sind anorganische Bestandteile sowohl des Körpers, als auch der Nahrung in Verbindung mit Vitamine, Enzymen, Hormonen.
- Sie sind für den Aufbau und Erhalt des Körpergewebes, Zellen, Knochen, Zähnen und des ungestörten Ablauf des Körperhaushaltes verantwortlich.
- Dazu gehören Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Eisen, Fluor, Jod und Zink.
- Ballaststoffe
- Als Ballaststoffe bezeichnet man Pflanzenfasern und Nahrungsschlacke die von dem menschlichen Körper nicht mehr abgebaut werden können, jedoch für den Stoffwechsel von großer Bedeutung sind.
- Ballaststoffe haben die physikalische Eigenschaft Wasser zu binden und dienen somit als Füll- und Quellstoff um auch die Darmaktivität gut in Gang zu halten.

### **Kohlenhydrate**

- Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energiespender.
- Hier wird zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten unterschieden.
- Lebensmittel mit einfachen Kohlenhydraten liefern schnelle Energie, die aber nicht lange vorhält. Enthalten z.B. in Zucker, Süßwaren, Limonade.
- Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten werden vom Körper langsamer verwertet, stellen aber für einen längeren Zeitraum eine gleichmäßige Energiezufuhr bereit. Sie bringen außerdem mehr Vitamine und Mineralstoffe mit und sind in der Regel in mehr Ballaststoffen gepackt. Sie sind in Obst, Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukten enthalten.

### **Fette**

- Fette enthalten besonders viele Kalorien, aber lebensnotwendig sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die in hochwertigen Pflanzenmargarinen und in Pflanzenölen vorkommen (Leinöl, Distelöl, Sonnenblumenöl).
- Vitamin A, D, E und K sind fettlöslich und gelangen über den Darm in den Blutkreislauf.
- Wichtig ist auf die „versteckten“ Fette zu achten, weil ein übermäßiger Verbrauch zu gesundheitlichen Schäden führen kann.
- Der tägliche Fettverbrauch sollte 70 bis 90g pro Tag nicht überschreiten.

## Körperhaltung beim Essen

- möglichst gerade sitzen
- Rücken muss unter Umständen gestützt werden
- Körperhaltung möglichst in Mittelstellung
- die Schultern sind leicht nach vorne gebeugt
- Füße fest auf den Boden, Hüftgelenke gebeugt
- Arme auf den Tisch ablegen
- Kopf wird leicht nach vorn gehalten

Diese Körperhaltung bildet die beste Voraussetzung und Ausgangslage zum Essen, Trinken und Sprechen. Aus dieser Haltung ergibt sich ein natürliches "Nach-vorn-Fallen" der Zunge und der Nahrungsbissen bleibt, dank normaler Körpermittelhaltung, in der Mitte des vorderen Teils des Mundes auf der Zunge liegen und gleitet nicht allzu schnell und unzerkaut in den Rachen hinunter.

## Folgen der Mangelernährung

Skelettmuskulatur	<ul style="list-style-type: none"><li>• Muskelabbau</li><li>• Verlust der Muskelkraft</li><li>• Störungen im Bewegungsablauf</li><li>• Erhöhtes Sturzrisiko, Knochenbrüche</li></ul>
Herzmuskel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verringerung der Herzmuskelmasse und des Schlagvolumens</li><li>• Herzrhythmusstörungen</li></ul>
Lunge	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abnahme der Atemmuskulatur</li><li>• Schwächere und kürzere Atemzüge</li></ul>
Immunsystem	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schwächung des Immunsystems</li><li>• Erhöhung der Infektanfälligkeit</li><li>• Verzögerung der Genesung</li></ul>
Haut	<ul style="list-style-type: none"><li>• Störung und Verzögerung der Wundheilung</li><li>• Erhöhtes Risiko für Druckgeschwüre und Wundliegen</li></ul>
Gehirn	<ul style="list-style-type: none"><li>• Neurologische Störungen</li><li>• Demenz</li></ul>
Allgemeinbefinden	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allgemeine Schwäche</li><li>• Müdigkeit</li><li>• Antriebslosigkeit</li><li>• Verlust der Lebensfreude</li></ul>



## Prophylaktische Maßnahmen

- Die Mundgesundheit und die Mundhygiene werden regelmäßig kontrolliert
- Erkennen von Schluckproblemen
- Einschätzen von sensorischen Fähigkeiten und Sinnen wie Sehen, Riechen, Schmecken oder Tasten
- Beim Wegräumen der Tablettts wird stets darauf geachtet, ob der Patient ausreichend gegessen hat.
- Falls gehäuft Nahrungsmittel zurückgewiesen werden: Ursachenforschung
- Aufklärung über Folgen anhaltender Mangelernährung
- Anwenden von Trink- und Ernährungsprotokollen
- Ausreichende Nährstoff- und energiereiche Kost: Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, fettreiche Milch und Milchprodukte, Obst, Gemüse, Salate und Kartoffeln anbieten
- Der Patient wird frühzeitig befragt, ob er/sie - etwa falls eine Demenz fortschreitet - eine künstliche Ernährung wünscht oder diese ablehnt (Patientenverfügung)
- Medikamenteneinnahme überprüfen
- Überprüfen ob Schmerzen im Kiefer-, Mund-, Hals- oder Magenbereich den Appetit eines Patienten beeinträchtigen
- Der korrekte Sitz von Zahnprothesen wird regelmäßig kontrolliert
- Religiöse Gewohnheiten beachten
- Appetitanregung durch z.B. ein Glas Wasser vor dem Essen um den Speichelfluss anzuregen
- Individuelle Rituale und Essenszeiten beachten
- Leibspeisen beachten

Bei den individuellen Gewohnheiten gibt es keine Grenzen des Unmöglichen. Alles sollte bedacht werden. Eine gute und ausführliche Biografiearbeit kann einer Mangelernährung gegensteuern.



Foto: iStock-1053986724

## WEITERE THEMEN BEISPIELE:



Dekubitus



Kontraktur



Obstipation



Pneumonie



Thrombose



Intertrigo



Sie haben weitere Fragen  
oder wünschen eine  
Pflegeberatung?

Tel.: 030 / 224 774 27  
kontakt@henseleit-plus.de  
www.henseleit-plus.de

Alle Rechte der von HENSELEIT+ zur Verfügung gestellten Unterlagen oder Teilen davon, behalten wir uns vor, auch die der Übersetzung des Nachdrucks und der Vervielfältigung, sofern keine anderen Angaben gemacht werden. Kein Teil der Unterlagen darf ohne schriftliche Genehmigung von HENSELEIT+ oder der entsprechenden Verfasser, in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Verfahren), insbesondere unter Verwendung elektronischer Systeme, verarbeitet, vervielfältigt, verbreitet oder zur öffentlichen Wiedergabe benutzt werden.