
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. J. G. Wechsler
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



Newsletter November 2012

Mangelernährung - vorbeugen und behandeln

Im ernährungsmedizinischen Verständnis bedeutet Mangelernährung, dass der Körper nicht ausreichend mit Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate und/oder Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt wird.

Mindestens 25 % der Patienten in deutschen Krankenhäusern sind mangelernährt, wobei ältere und kranke Menschen über dem 70. Lebensjahr 5x häufiger betroffen sind als unter 30-Jährige [1,2]. In geriatrischen Kliniken sind bis zu 60 % der Patienten mangelernährt.

Die Tumorkachexie ist eine Form der Mangelernährung und eine der häufigsten Komplikationen von Krebserkrankungen. Unbeabsichtigter Gewichtsverlust mit Abbau von Skelettmuskulatur und Fettdepot sind die Folge. Die Kachexie erhöht das Risiko für einen ungünstigen Krankheitsverlauf: Die Komplikationsrate steigt, die Lebensqualität, Therapietoleranz und Überlebenszeit sinken.

Zahlreiche Studien haben belegt, dass der Krankheitsverlauf und die Lebensqualität der Patienten durch eine gezielte Ernährungsintervention positiv beeinflusst werden. [3]

Wie kann man Mangelernährung entgegen wirken?

Die Ursachen einer Mangelernährung müssen abgeklärt werden, um entsprechende Maßnahmen ergreifen zu können (Versorgungsprobleme, psychische Erkrankungen, einseitige Ernährungsgewohnheiten, chronische Erkrankungen etc.)

Bei Krebserkrankungen sollte auf Begleiterscheinungen eingegangen werden wie: Appetitlosigkeit, Übelkeit/ Erbrechen, Kau- und Schluckbeschwerden, Mundtrockenheit, Durchfall, Geschmacksveränderungen u.-verlust. Es sollten Lebensmittel mit hohem Energiegehalt ausgewählt und Zwischenmahlzeiten eingeplant werden. Eine individuelle Wunschkost ist zu bevorzugen, wobei folgende Lebensmittel bevorzugt empfohlen werden:

Milchprodukte:	Vollmilch, Joghurt mind. 3,5%, Sahnequark, Doppelrahmfrischkäse, Sahne, Milchpulver zum einrühren etc.
Fleisch und Fisch:	Fleisch mit Soße, fettreiche Wurstsorten wie Leberwurst, Teewurst, Lachs, Hering...
Eier	in jeder Form
Fette:	Olivenöl, Rapsöl, Nussöl, Leinöl, Butter, Margarine
Getreide, Getreideprodukte:	Brot und Semmeln mit Nüssen od. Samen, Müsli, Milchbrötchen, Croissants
Kartoffeln, Reis, Nudeln:	In Butter oder Öl schwenken, Bratkartoffeln, Kartoffelbrei mit Fettzugabe, Pommes
Gemüse, Hülsenfrüchte:	Oliven, Salat mit hochwertigem Öl, eingelegten Tomaten, Walnüssen, Käse- od. Schinkenwürfel, Gemüse und Suppen mit Butter, Sahne, od. Creme fraiche
Obst, Nüsse:	Avocado, Bananen, Weintrauben, alle Sorten in Verbindung mit einem vollfetten Milchprodukt, Trockenobst, alle Nusssorten und Samen
Getränke:	Fruchtsäfte mit 100 % Fruchtgehalt, Limonaden, Malzbier, Kakao, Milchshakes, Trinkjoghurt, Mandelmilch,
Zucker, Süßigkeiten und Knabberartikel:	immer Snacks zur Hand haben, Kracker, Muffins, Eis, Schokolade, Traubenzucker statt Haushaltszucker verwenden (höhere Energiedichte)

Im Krankenhaus Barmherzige Brüder München setzen wir das von der Europäischen Gesellschaft für Klinische Ernährung und Metabolismus (ESPEN) empfohlene „Nutritional Risk Screening 2002“ (NRS) ein. Wird im Fragebogen ein Score von 3 oder mehr Punkten (d.h. es liegt ein Ernährungsrisiko vor) erzielt, erfolgt eine gezielte Ernährungsintervention mit Ernährungsberatung, ggf. Tellerdiagramm und einer hochkalorischen Trinknahrung.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Ernährungsberatung Tel. 1797-2028 od. -2127 im Haus oder das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München

Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff, B. Hann, E. Kolodziej, J. Neumeier, A. Schmollgruber, S. Wennström

Literatur: 1. Pirlich M et al. (2006) The German Hospital Malnutrition Study. Clin Nutr 25: 563-572 Ernährungsumschau 2. Pirlich M et al. (2003) Prevalence of malnutrition in hospitalized medical patients: impact of underlying disease. Digestive Diseases 21: 2445-2251 5/10
3. Biesalski/Bischoff/Puchstein: "Ernährungsmedizin", 4. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, Thieme-Verlag Stuttgart, 2010