

PROPHYLAXE

PFLEGE  DIREKT!

Pflege ist bunt

Klienten- und Angehörigenberatung



Prophylaxe

MANGELERNÄHRUNG



Ein kostenloser Beratungsservice der **Pflege Direkt GmbH**

Ambulanter Pflegedienst

Nürnberger Straße 8
90613 Großhabersdorf
Tel.: 09105-9081
Fax: 09105-9083
Email: p.nitschky@pflege-direkt.de
www.pflege-direkt.de



Sehr geehrter Kunde, sehr geehrter Angehöriger,

das vorliegende Informationsblatt soll Sie darüber aufklären, was Mangelernährung ist und was man dagegen unternehmen kann.

Was ist eine Mangelernährung?

Es können grundsätzlich zwei Formen der Mangelernährung unterschieden werden:

- Eine unzureichende Energiezufuhr (*Unterernährung*), etwa durch Hungern (*in Industrieländern häufig Anorexia nervosa*), sowie durch Krankheiten, die die Nährstoffaufnahme bzw. die Verstoffwechslung behindern (*z. B. Morbus Crohn, Diabetes mellitus*).
- Eine zwar ausreichende Energiezufuhr, aber ein Mangel an Proteinen, Vitaminen und Mineralien, etwa durch eine sehr einseitige Ernährung ohne frisches Obst und Gemüse (*Mangelernährung*).



Wer ist besonders gefährdet?

Menschen, bei denen folgende **Risikofaktoren** bestehen:

Krankheiten, medikamentöse Therapie, Alterserscheinungen

- Akute und chronische Krankheiten, gegebenenfalls mit Schmerzzuständen
- Krankheiten, die mit dem Verlust kognitiver Fähigkeiten einhergehen, etwa Demenz
- Nebenwirkungen von Medikamenten, zum Beispiel Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Geruchs- und Geschmacksveränderungen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit
- Körperliche Einschränkungen, etwa eine Halbseitenlähmung, Einsteifung einzelner Gelenke
- Erkrankungen, die zu einem erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf beziehungsweise zu einem erhöhten Flüssigkeitsbedarf führen, wie etwa Infektionen mit Fieber, Wundheilungsstörungen zum Beispiel Dekubitus, Tumorerkrankungen, erhöhter Bewegungsdrang bei demenziellen Erkrankungen
- Eingeschränkter Geruchs- und Geschmackssinn
- Schluckstörungen
- Schlechter Mund- und Zahnstatus



Psycho-soziale Einschränkungen

- Depression
- Mangel an sozialen Kontakten, soziale Isolation
- Ungünstig gelerntes und geübtes Ernährungsverhalten durch Armut, Gewohnheit, Unwissen, Drogenabhängigkeit
- Ängste vor Allergien oder Unverträglichkeiten
- Wahnvorstellungen, etwa die Vorstellung, das Essen und die Getränke könnten vergiftet sein
- Religiöse oder weltanschauliche Ernährungsgewohnheiten (*etwa koscheres Essen im Judentum, vegetarische Ernährung, Verzicht auf Schweinefleisch bei Moslems*)

Dazu kommen ungeeignete Umgebungsfaktoren

- Unterbrechung der Mahlzeit
- Unangenehme Gerüche
- Keine flexiblen Essenszeiten
- Keine unterstützende Hilfe, wenn man während der Mahlzeit alleine ist
- Fehlende Hilfsmittel, um eine selbständige Nahrungsaufnahme zu ermöglichen usw.

Bei Ihnen / Ihrem Angehörigen / Ihrem Betreuten wurde im Rahmen einer Risikoanalyse ein Ernährungsdefizit festgestellt. Wir schlagen deshalb folgende Maßnahmen vor, damit der Ernährungszustand wieder verbessert wird:

- Durchführung einer Ernährungsberatung
- Logopädie zur Behandlung der Schluckstörung
- Besuch eines Zahnarztes bei Kaubeschwerden und schlechtem Mundstatus (*Entzündungen, Mundtrockenheit*)
- Facharztbesuch, Gastroenterologie zum Abklären von Erkrankungen des Verdauungsapparates
- Einsatz von Hilfsmitteln, z. B. besonderes Besteck, Tasse mit Griffverstärkung, Teller mit erhöhtem Rand, Benutzung von Trinkhalmen
- Wunschkost, also die Wahlmöglichkeit der Speisen für den Klienten
- Einbeziehung des Klienten in die Speisenherstellung (*hat eine appetitanregende Wirkung*)
- Einsatz von Fingerfood (*mundgerechte Zubereitung des Essens*)
- Einsatz von Trinknahrung (*die sog. "Astronautenkost". Sie gibt es für zahlreiche Krankheitsbilder, unter anderem auch als hochkalorische Trinknahrung für Demenzkranke*)
- Essen mit einheitlicher Konsistenz. (*Diese Speisen sind nicht zwangsläufig immer püriert. Es gibt etwa auch passierte, dickflüssige Gerichte. Falls möglich wird etwa nur das Fleisch oder der Fisch püriert, nicht aber die anderen Komponenten. Oder das Brot wird von der Rinde befreit und ist so leichter zu kauen.*)



- ⇒ Überprüfung der täglich einzunehmenden Medikamente auf Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen und Störung der Geschmacksempfindungen
- ⇒ Behandlung einer Depression
- ⇒ Diskussion aller Beteiligten über die Anlage einer PEG unter Beachtung des Klientenwillens (*Patientenverfügung*)

Die häufigsten Fragen

⇒ **Wer kommt für die Kosten der Sondennahrung auf?**

Die Kosten für die Sondennahrung übernimmt immer die Krankenkasse, wenn eine entsprechende Erkrankung vorliegt.

⇒ **Wer bezahlt die spezielle Trinknahrung (*Astronautenkost*)?**

Wenn die Trinknahrung medizinisch notwendig ist, etwa um einen erheblichen Gewichtsverlust in kurzer Zeit zu stoppen, dann übernehmen bei bestimmten Diagnosen, die vom Arzt gestellt werden, die Krankenkassen die Kosten. Aber manchmal ist es auch notwendig, sich bei Ablehnung durch die Krankenkasse zu wehren und einen Widerspruch einzulegen.



⇒ **Kann ich, beziehungsweise mein Angehöriger trotz einer Magensonde noch normal essen?**

Ja, sofern der Betroffene keine erhebliche Schluckstörung aufweist, kann beispielsweise ein Joghurt eingegeben werden. Es ist sehr sinnvoll und wünschenswert, dass der Klient mit einer Magensonde auch über den normalen Weg isst. Damit wird er nicht ausgegrenzt und kann mit allen Sinnen genießen.



Für Rückfragen stehen wir unter der Rufnummer 09105/9081 gerne zur Verfügung.

Ihr Team von Pflege Direkt



PFLEGE DIREKT!
Pflege ist blau!

Wie entwickelt sich mein Gewicht:



Wiegen Sie sich einmal wöchentlich zu einem bestimmten Termin *(zum Beispiel am Sonntag nach dem Aufstehen oder gegebenenfalls auch öfter)* und tragen Sie das Gewicht hier ein.

Datum

Gewicht

_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____
_____	;	_____



