

Mangelernährung und Flüssigkeitsmangel

Wann spricht man von Mangelernährung und Flüssigkeitsmangel?

Der Volksmund sagt: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“

Eigentlich holt sich der Körper über das Hunger- und Durstgefühl, was er benötigt. Im Alter und bei Pflegebedürftigkeit lassen Durst und Appetit aber oft nach und es kann zu gefährlichen Mangelsituationen kommen.

Faustformel: Allgemein lässt sich sagen, dass der Mensch mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit und ca. 1.600 kcal Nährstoffe sowie Vitamine und Spurenelemente braucht. Liegt die Zufuhr dauerhaft darunter, leidet der Körper Mangel und ist unterversorgt. Es gibt jedoch bestimmte Erkrankungen mit Trinkmengenbegrenzung und Krankheiten mit erhöhtem Kalorienbedarf. Bitte fragen Sie Ihren Hausarzt, worauf bei Ihnen speziell zu achten ist!

Wer ist gefährdet, unter Flüssigkeitsmangel und Mangelernährung zu leiden?

Die Gefahr von Mangelernährung besteht bei Pflegebedürftigen, die in den letzten drei Monaten ungewollt mehr als 5% oder im letzten halben Jahr mehr als 10% ihres Körpergewichts verloren haben.

Häufige Ursachen von Mangelernährung

- Probleme mit der Zahnprothese
- Seh- und Geschmacksbeeinträchtigung
- Depression, Einsamkeit und Isolation
- Fehlende Lebensmittel im Haushalt
- Schmerzen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Nachlassender Appetit im Alter oder als Folge von chronischer Krankheit

Das Risiko von Flüssigkeitsmangel besteht für Personen, die dauerhaft weniger als 1,2 Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen. Dies gilt ganz besonders in der warmen Jahreszeit und bei Fieber, Schwitzen, Durchfall und Erbrechen.

Was kann ich Angehöriger als tun, um Mangelernährung zu verhindern?

- achten Sie auf intakte, richtig sitzende Zahnprothesen; manche Zahnärzte machen auch Hausbesuche!
- orientieren Sie sich bei der Speisenwahl an den Lieblingsgerichten des Pflegebedürftigen
- im Alter ist es oft sinnvoll, die Speisen etwas stärker zu würzen
- bieten Sie auch „zwischen durch“ frisches Obst und rohes Gemüse an
- nutzen Sie die Kursangebote der Krankenkasse für gesunde Ernährung!
- fragen Sie uns nach Trinkkonzentraten zur Erhöhung der Eiweißzufuhr
- servieren Sie bei den Mahlzeiten kleine Portionen
- fünf Mahlzeiten bieten mehr Abwechslungsmöglichkeit als nur drei Mahlzeiten
- sorgen Sie für Esskultur: ein schön gedeckter Tisch macht Appetit- und essen Sie möglichst gemeinsam
- wenn der Pflegebedürftige viel Bewegungsdrang hat, isst es sich im Gehen vielleicht einfacher
- wenn die normalen Esswerkzeuge nicht mehr benutzt werden können: lassen Sie ruhig das Essen mit den Fingern zu!
- üben Sie möglichst keinen Druck aus - unter Zwang entwickelt sich kein Appetit
- lassen Sie sich von uns zu geeigneten Hilfsmitteln beraten
- kontrollieren Sie regelmäßig das Körpergewicht
- behalten Sie den Überblick und protokollieren Sie die tägliche Verzehrmenge
- achten Sie auf möglichst ausgewogene Ernährung: weniger Fett und dafür mehr Eiweiß und Vitamine; z. B. Milchprodukte, Fisch, frisches Obst und Gemüse, Getreideprodukte

Was kann ich als Angehöriger tun, um Flüssigkeitsmangel zu verhindern?

- bieten Sie stets Lieblingsgetränke an; nur Alkohol sollte es möglichst nicht sein!
- stellen Sie in allen Räumen Getränke bereit und machen Sie darauf aufmerksam
- reichen Sie zum Essen, beim Aufstehen und zu allen möglichen Gelegenheiten ein Getränk
- reichen Sie immer wieder das Trinkglas an, aber verzichten Sie auf unnötigen Zwang
- bei Schluckstörungen helfen angedickte Getränke (z.B. mit ThickenUp)
- fragen Sie uns nach sinnvollen Hilfsmitteln; ein „Schnabel“-Becher ist oft ungeeignet!
- führen Sie ein Trinkprotokoll oder markieren Sie die Flasche, damit Sie den Überblick über die Trinkmenge behalten

Wie erkenne ich einen bedrohlichen Flüssigkeitsmangel?

Achten Sie bitte besonders auf:

- plötzliche Verwirrtheit
- Teilnahmslosigkeit und abnorme Müdigkeit
- zunehmenden Schwindel und Kopfschmerzen
- neu auftretende Gangunsicherheit und Fallneigung
- wenig bzw. konzentrierte Ausscheidungen

Wenn diese Zeichen auftreten, sprechen Sie Ihren Hausarzt bzw. uns an, damit es nicht zu einer bedrohlichen Situation kommt!

Bitte sprechen Sie uns bei weiteren Fragen gerne an!

Häusliche Krankenpflege Lutermann & Bister - Telefon 02196 1514