






KANN MAN MANGEL-ERNÄHRUNG MESSEN?

Eine Mangelernährung wird durch Ihren Arzt diagnostiziert. Eine erste Einschätzung kann über den sogenannten BMI erfolgen. Dies ist eine Maßeinheit, die aussagt, ob unser Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße im Normalbereich liegt. Wiegen Sie sich regelmäßig und lassen Sie Ihren Body-Maß-Index (BMI) feststellen.

Der BMI wird nach der folgenden Formel berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße (m}^2\text{)}}$$

	BMI	Gewicht
	> 40,0	
	30,0–40,0	Übergewicht
	25,0–30,0	
	20,5–25,0	Normalgewicht
	20,5–17,0 17,0–16,0 < 16,0	Untergewicht

WIR KÖNNEN IHNEN HELFEN

Gesundheits- und Krankenpflegerinnen und -pfleger, Arzt/Ärztin, Diätassistentin, Logopäden und Ergotherapeuten

- Information, Beratung, Anleitung
- Kontrollen Ihres Gewichts und BMI
- Körperliche Untersuchung
- Beurteilung des Ernährungszustandes
- Verordnung von Zusatznahrung
- Planung für die Entlassung

Wir unterstützen Sie und ihre Angehörigen gern. Sollten Sie Fragen zum Thema Mangelernährung haben, wenden Sie sich an das Fachpersonal auf Ihrer Station!



Klinikum Osnabrück GmbH
 Am Finkenhügel 1 · 49076 Osnabrück
 Telefon 0541 405-0 · Fax 0541 405-4198
 info@klinikum-os.de · www.klinikum-os.de



PATIENTEN- INFORMATION

MANGELERNÄHRUNG – WAS IST DAS?



SEHR GEEHRTE PATIENTEN UND PATIENTINNEN,

wenn der menschliche Körper zu wenig energiereiche Kost und lebensnotwendige Nährstoffe bekommt, kann er seine lebenswichtigen Funktionen nicht aufrecht erhalten. Der Körper gerät in eine Art Not-situation, diesen Zustand nennen wir Mangelernährung.

Mögliche Alarmsignale:

- Auslassen oder Ablehnen von Mahlzeiten
- Körperliche Schwäche
- Hautveränderungen
- Teilnahmslosigkeit
- Eingefallenes Gesicht
- Dünne Arme und Beine
- Gewichtsverlust



FOLGEN DER MANGELERNÄHRUNG KÖNNEN SEIN:

- Wundheilungsstörungen
- Höhere Infektanfälligkeit
- Organfunktionsstörungen
- Abnahme der Muskelkraft
- Beeinträchtigung der Herzleistung und Atemfunktion
- Verlangsamte Rekonvaleszenz

WELCHE URSACHEN FÜHREN ZUR MANGELERNÄHRUNG?

- Unregelmäßige Mahlzeiten
- Appetitlosigkeit, z. B. durch Medikamente und vermindertes Durstgefühl
- Kau- und Schluckbeschwerden
- Einseitige Ernährung
- Schlecht angepasste Zahnprothesen
- Verändertes Geschmackempfinden
- Vergesslichkeit, Verwirrtheit
- Krankheiten, Schmerzen, Depressionen

Lebensqualität und Lebenserwartung können bei Personen, die an einer Mangelernährung leiden deutlich eingeschränkt sein.

