



Mangelernährung im Alter

Erfassung des Ernährungszustandes
Beobachtung
Screening z. B. MNA, Must, Checkliste Determine

Regelmäßige Gewichtskontrolle, Oberarm- Wadenumfangmessung
Body-Mass-Index

Hilfestellung bei der Essensversorgung z. B. Essen auf Räder, Einkaufs- und Heimhilfe

Information, Beratung, bzgl. adäquater Ernährung – Prävention „was braucht der alte Mensch“
Essmotivation schaffen

Pflegerische Interventionen zur Mundgesundheit
Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme
Additive Ernährung bei Bed.

Unterstützung bieten, die Ursache der Mangelernährung nach Möglichkeit zu beseitigen
Vermittlerfunktion

Interventionen

- ### Ziele
- Die Pflegefachkraft verfügt über Kompetenzen zur Identifikation von Anzeichen für eine drohende oder eine bestehende Mangelernährung
 - Der Patient und seine Angehörigen sind über die Entstehung und Folgen einer Mangelernährung sowie über mögliche Maßnahmen informiert, beraten und angeleitet
 - Das Ziel von Ernährungsmaßnahmen bei älteren Menschen ist, die Bereitstellung von ausreichender Mengen an Energie, Eiweiß und Mikronährstoffen, um neben der Deckung des täglichen Bedarfs, den Ernährungszustand zu erhalten oder zu verbessern um eine Mangelernährung zu vermeiden
 - Körperfunktionen, Aktivität, Selbstständigkeit, Rehabilitationsfähigkeit und Lebensqualität sind verbessert
 - Reduktion der Morbidität, des Pflegebedarfes und der Mortalität

Entstehungsfaktoren / Risikofaktoren

Somatische Erkrankungen
Chron. Schmerzen
Maligne Tumoren
Multimorbide Zustände

Psychische Erkrankungen
Demenz
Depression
Gestörte Sinneswahrnehmung

Körperliche Einschränkung
Funktionseinschränkung der Arme, Hände und Finger

Veränderung der Körperzusammensetzung

Altersanorexie
Geringer Appetit bei schneller Sättigung

Abnahme der Verdauungsleistung

Mangelernährung im Alter
Definition: Mangelernährung ist eine Nährstoffzufuhr die den Stoffwechselbedarf nicht deckt, ein häufiges Problem bei älteren Menschen.
(Bulechek et al., 2013)

Veränderung des Nährstoffbedarfes

Verändertes Trinkverhalten
Vermindertes Durstempfinden
Angst vor dem Toilettengang

Medikamente und ihre Auswirkungen
Appetitmindernd
Übelkeit
Nährstoffmangel

Persönliche Lebenssituation älter Menschen

Reduktion von Geruchs- und Geschmackssinn

**Herabgesetzte Mundgesundheit
Schlechter Zahnstatus**

Objektive Merkmale

Knochige Hände
Eingefallene Gesichtszüge
Sichtbarer Gewichtsverlust z. B. locker sitzende Hosen

Körpergewicht liegt 20 % oder mehr unter dem Idealgewicht
Zeigt Antriebs- oder Teilnahmslosigkeit

Äußert Appetitlosigkeit, vermindertes Hungergefühl
Klagt über Kraftlosigkeit, Müdigkeit oder Erschöpfung

Frieren
Klagt über Kopfschmerzen und Schwindel
Erhöhte Infektanfälligkeit

Subjektive Merkmale

Folgen

Gestörte Immunfunktion und Wundheilung, erhöhte Komplikationsrate, langsamere Genesung, stationäre Aufenthalte

Circulus vitiosus – von einer sich gegenseitig bedingenden Verschlechterung von Krankheiten und Mangelernährung

Dekubitus, Stürze, gestörte Organfunktionen
Verminderte Lebensqualität
Erhöhte Morbidität und Mortalität

Erhöhter Pflegeaufwand
Höhere Kosten für die Krankenversorgung, die das Gesundheitssystem belasten

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt in jeder Lebensphase zur Gesundheit bei. Besonders im Alter haben Mahlzeiten eine hohe soziale Bedeutung, da sie dem Tag Struktur geben und für Genuss, Freude und Gemeinschaftlichkeit sorgen. Eine bedarfsdeckende Ernährung kann Krankheiten vermindern und die Lebensqualität erhöhen. Bedürfnis steht vor Bedarf – Vor jeder Empfehlung, jeder therapeutischen Intervention steht die Autonomie und die Selbstbestimmung hochbetagter Menschen. Drei Grundbedürfnisse: Connect with me – See who I am – Include me

Literaturverzeichnis: Arbeitsgemeinschaft für klinische Ernährung (AKE) (Hrsg.): Konsensus-Statement Geriatrie. *Empfehlungen für die Ernährung des älteren Menschen in der Langzeitpflege*. Wien

Bartholomeyczik S, Schreier M.M. (2004): *Mangelernährung bei alten und pflegebedürftigen Menschen. Ursachen und Prävention aus pflegerischer Perspektive*. -Review/Literaturanalyse. Hannover: Schlütersche Verlag.

Bruckler, I., Ott, A. (2002): Mundpflege. In: Metz, C., Wild, M., Heller, A. (Hrsg.) (2002): *Balsam für Leib und Seele – Pflege in Hospiz- und Palliativer Betreuung*. Freiburg im Breisgau: Lambertus Verlag

Bulechek G. M., Butcher H. K., Dochterman J. M., Wagner C. M. (Hrsg.) (2013): Deutschsprachige Ausgabe *Pflegeinterventionsklassifikation NIC* Hogrefe Verlag Bern

Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2013): Wissenschaftliche Aufbereitung für Empfehlungen *“Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen”*. Wien.

Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2015): *“Ich lade Dich zum Essen ein”*. Informationen für alle, die ältere Menschen betreuen, pflegen und verköstigen. Wien

Coleman, P. (2002): *Improving oral health care for the frail elderly: A review of widespread problems and best practices*. In: *Geriatric nursing*, 23

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2014): *Trinken im Alter. Fit im Alter. Gesund essen, besser leben*. Bonn

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2014): *Essen und Trinken bei Kau- Schluckstörungen im Alter. Fit im Alter. Gesund essen, besser leben*. Bonn

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2014): *Essen und Trinken bei Demenz. Fit im Alter. Gesund essen, besser leben*. Bonn

Frühwald T. (2007): Malnutrition I: *Diagnose und Ursachen*. In: *Geriatric Praxis* 04/2007. Internet: <http://www.geriatrie-online.at/dynasite.cfm?dssid=4285&dsmid=82749&dspaid=648767> (Zugriff: 29.01.08)

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (Hrsg.) *Expertenstandard „Ernährungsmanagement zur Sicherung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege – 1. Aktualisierung 2017“* Schriftenreihe des deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege. Osnabrück ISBN: 978-3-00-025800-8

Gottschalck, T., Dassen, T., Zimmer, S. (2004): *Empfehlungen für eine Evidenz-basierte Mundpflege bei Patienten in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen*.

Hackl JM, Jeske M, Galvan O, et al. (2006): *Prävalenz der Mangelernährung bei alten Menschen*. In: *Journal für Ernährungsmedizin* (08/2006) Internet: <http://www.kup.at/journals/abbildungen/gross/6881.html> (Zugriff: 29.01.2008)

Kiss, C.M. et al. (2016): *Ernährung und orale Gesundheit im Alter*. In: *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 41

Knippig, C. (2006): *Lehrbuch Palliative Care*. Hans Huber Verlag Bern.

Michelitsch, S., Schatzberger, I. (2007): *Ernährung im Alter: Mangelernährung im hohen Alter*. In *Procare* 12

Pearson, A., Chalmers, J. (2004): *Oral hygiene care for adults with dementia in residential aged care facilities*. In: *Joanna Briggs Institute Reports*, 2

Springer Journal Procare Ausgabe 04/2018 Autor: Bsc, Diätologin, Dipl. Verena Baumgartner, Springer Verlag Wien

Stefan, H. Allmer, F. et al., (2000): *Praxis der Pflegediagnosen*. Springer Verlag Wien

Volkert, D. et al. (2013): Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) in Zusammenarbeit mit der GESKES, der AKE und der DGG. *Klinische Ernährung in der Geriatrie*. In: *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 38 Georg Thieme Verlag Stuttgart

Internet:

<http://www.netdoktor.at/krankheiten/mangelernahrung> (08.02.2017) Autor: Martina Feichter, Medizinredakteurin, Biologin Zugriff 23.02.2021

http://www.pflege.de/leben-im-alter/ernaehrung/mangelernahrung#magazin-mangelernahrung-frühzeitig_erkennen (28.05.2019) Autor: Anna Engberg, fachlich geprüft von Cornelia Siefers, Ernährungsexpertin Zugriff 23.02.21