

## Fragenkatalog zur Selbsteinschätzung zur Erkennung von Mangelernährung

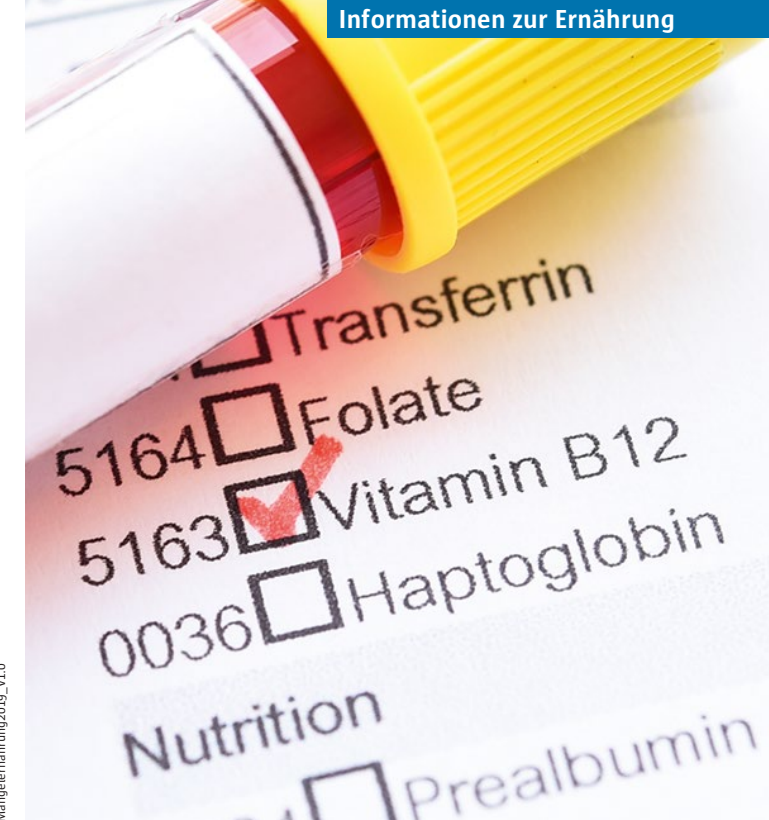
	Ja	Nein
Haben Sie eine Kau- und/oder Schluckstörung?		
Haben Sie in den letzten drei Monaten vermehrt Gewicht verloren?		
Haben Sie in den letzten drei Monaten nur sehr wenig oder deutlich weniger Nahrung zu sich genommen als normalerweise?		
Hatten Sie einen Schlaganfall oder leiden Sie an Krebs, einer Nierenerkrankung, Leberzirrhose, Demenz, Parkinson oder einer anderen schweren Erkrankung?		
Hatten Sie vor kurzem einen operativen Eingriff oder eine Intensivtherapie?		
Liegt Ihr BMI unter einem Wert von 20,5?		

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie Ihren Ernährungszustand von einem Arzt überprüfen lassen.



**St. Marien  
Krankenhaus  
Berlin**

### Informationen zur Ernährung



FL\_SWB\_MARK\_PatInfo-Mangelernährung2019\_V1.0

### Wie können wir Ihnen helfen?

#### Pflegepersonal

- durch regelmäßige Kontrolle Ihres Gewichtes und Ihres BMIs

#### Ärztliches Fachpersonal

- durch eine ausführliche körperliche Untersuchung
- durch Beurteilung des Ernährungszustandes
- durch die Verordnung von Zusatznahrung

#### Diätassistenten/Logopäden

- durch Einbeziehung eines/r Diätassistenten/in oder eines/r Logopäden/in in die Beratung

Wenn Sie weitere Fragen haben oder zusätzliche Informationen zum Thema Mangelernährung brauchen, können Sie sich jederzeit gerne an das Pflegepersonal auf den Stationen wenden.

#### St. Marien-Krankenhaus Berlin

Gallwitzallee 123-143 | 12249 Berlin

Telefon 030/767 83-0 | Telefax 030/767 83-442

info@marienkrankenhaus-berlin.de

www.marienkrankenhaus-berlin.de

#### Träger

St. Marien e.V.

Gallwitzallee 123-143 | 12249 Berlin

Das St. Marien-Krankenhaus Berlin gehört zur Marien-Gruppe (Krankenhäuser, Senioreneinrichtungen, Medizinisches Versorgungszentrum, Therapeutische Praxen, Ambulanter Pflegedienst, Beratungs- und Service-Gesellschaft für sozial-medizinische Einrichtungen): [www.marien-gruppe.de](http://www.marien-gruppe.de)

**Mangelernährung – was ist das?**  
Informationen für Patienten und Angehörige

Eine Mangelernährung kann Müdigkeit und Antriebslosigkeit, aber auch eine höhere Infektionsanfälligkeit zur Folge haben.

## Mangelernährung – Ursachen, Anzeichen & Folgen

### Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

wenn Sie Ihrem Körper über einen längeren Zeitraum hinweg zu wenig energiereiche Kost und lebensnotwendige Nährstoffe zuführen, kann er seine lebenswichtigen Funktionen nur noch begrenzt aufrechterhalten.

Er gerät dann in eine Art Notsituation, die man als einen Zustand der Mangelernährung bezeichnet. Ältere, schwer kranke und pflegebedürftige Patienten sind dabei besonders gefährdet.

### Welche Ursachen und Lebensumstände führen häufig zu Mangelernährung?

- Vergesslichkeit, Verwirrtheit
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Krankheiten, Schmerzen, Depressionen
- Einseitige Ernährung
- Unregelmäßige Mahlzeiten
- Kau- und/oder Schluckbeschwerden
- Erkrankungen der Zähne und des Mundes
- Appetitlosigkeit und vermindertes Durstgefühl
- Schmerzen nach der Nahrungsaufnahme
- Schlecht angepasste Zahnprothese
- Verändertes Geschmacksempfinden bei älteren Menschen

### Welche Folgen kann eine Mangelernährung haben?

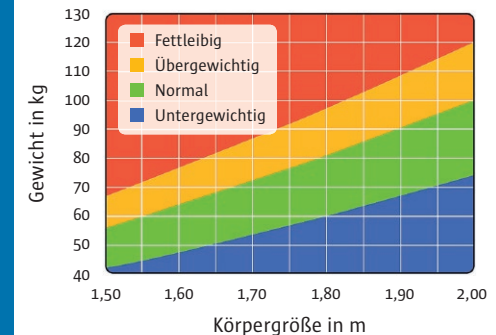
- Schwäche, Müdigkeit
- Appetitlosigkeit
- Antriebslosigkeit, fehlender Lebenswille
- Organfunktionsstörungen
- Höhere Infektionsanfälligkeit
- Wundheilungsstörungen
- Stoffwechselstörungen, die in der Folge zu weiteren ernsthaften Erkrankungen führen können

### Mögliche Alarmsignale für Mangelernährung

- Eingefallenes Gesicht, knochige Hände
- Auslassen oder Ablehnen von Mahlzeiten
- Körperliche Schwäche
- Hautveränderungen
- Teilnahmslosigkeit und Depressionen
- Dünne Arme und Beine

Wenn eines oder mehrere dieser Anzeichen auf Sie oder Ihren Angehörigen/Ihre Angehörige zutreffen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

## Body-Mass-Index (BMI)



### Kann man Mangelernährung auch messen?

Wiegen Sie sich regelmäßig und lassen Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI) feststellen oder berechnen Sie den BMI selbst. Der Body-Mass-Index ist eine Maßeinheit, die aussagt, ob unser Körpergewicht im Normalbereich liegt, ob wir zu viel oder zu wenig wiegen.

### Den Body-Mass-Index selbst berechnen

Man kann den BMI mit der folgenden Formel selbst berechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m} \times \text{Körpergröße in m}}$$

Beispiel:

60 kg Gewicht, 1,65 m Körpergröße

$$\text{BMI} = 60 \text{ kg} / (1,65 \text{ m} \times 1,65 \text{ m}) = 22,03$$

Wenn der BMI unter 20,5 liegt, ist dies ein Anzeichen für Unterernährung und Mangelernährung. Sollten Sie dies bei sich oder Ihrem Angehörigen/Ihrer Angehörigen feststellen, sprechen Sie bitte mit einem Arzt/einer Ärztin oder einem Mitarbeiter/einer Mitarbeiterin des Pflegepersonals.