



# Merkblatt für pflegende Angehörige

## *Vermeidung von Mangelernährung*

### **Tips zur Pflege:**

#### **Nahrungsverweigerung, z. B. bei Demenz**

Ruhe und Geduld beim Essen vermitteln, Essgewohnheiten möglichst beibehalten, immer wieder an das Essen erinnern, Essen erlebbar machen durch z. B. bekannte Gerüche, Geschirrkloppern, Mithilfe bei der Zubereitung, bei Bedarf Mahlzeit beenden und zu einem späteren Zeitpunkt erneuter Versuch.

#### **Appetitlosigkeit**

Mehrmals kleinere Portionen anbieten, auf appetitliche Zubereitung und Anrichtung auf dem Teller achten, Liebesspeisen anbieten, Appetit durch saure Speisen oder eine gut gewürzte Vorsuppe anregen, möglichst mit dem Pflegebedürftigen in Gemeinschaft essen.

#### **Sodbrennen**

Vermeidung von säurehaltigen Lebensmitteln, nach dem Essen nicht hinlegen, ggf., nur mit erhöhtem Oberkörper, nach ärztlicher Absprache 2-3 Stunden nach dem Essen säurebindende Medikamente verabreichen, Joghurt anbieten, bindet wegen des Eiweißgehalts die Säure, mehrere kleinere Mahlzeiten anbieten

#### **Blähungen und Völlegefühl**

Auf blähende Nahrungsmittel (z. B. Kohl, Zwiebeln, kohlenstoffhaltige Getränke) verzichten, langsam essen und gut kauen, Entblähende Tees verabreichen (Fenchel-Kümmel oder Anistee), mehrere kleinere Mahlzeiten anbieten, zu den Mahlzeiten wenig Flüssigkeit anbieten, zur Bewegung anregen falls möglich.

#### **Schluckstörungen**

Den Kopf so stützen, dass er leicht nach vorne gebeugt ist, dies erleichtert den Schluckakt, vollständig schlucken lassen, ggf., mehrmals nachschlucken, Mund muß für den nächsten Bissen leer sein, mit kleinen Mengen beginnen, Flüssigkeit in kleinen Schlucken anbieten, bei verzögertem Schluckreflex sanfte Ausstreichung von der Unterseite des Kinns zum Kehlkopf hin, da so der Schluckreflex unterstützt wird, nach dem Essen Pflegebedürftigen mindestens 20 Minuten aufrecht sitzen lassen.

## **Vermeidung von Mangelernährung**

### **Erläuterungen**

Mangelernährung ist nicht zwangsläufig eine Begleiterscheinung des hohen Alters. Vielmehr ist sie als Situation der Unterversorgung im Zusammenhang mit akuten und/oder chronischen Erkrankungen anzusehen.

Veränderungen des Appetits und auffällige Veränderungen des Körpergewichts sind als wichtige Warnhinweise für Ernährungsprobleme immer ernst zu nehmen.

Die Beseitigung bereits eingetretener Mangelernährung ist ungleich schwieriger als deren Vermeidung, daher hat die Vorbeugung große Bedeutung.

Allerdings gibt es Erkrankungen, bei denen auch durch eine noch so zuverlässig durchgeführte Vorbeugung eine Mangelernährung nicht zu vermeiden ist.

Dazu zählen z. B. unheilbare Tumorerkrankungen, Lungen- Herz- Nieren- und Lebererkrankungen im Endstadium, fortgeschrittene Erkrankungen des Dünndarms, Kurzdarmsyndrom, Entfernung des Magens sowie die Unfähigkeit zu essen bei gleichzeitiger Ablehnung künstlicher Ernährung. Auch natürliche Altersveränderungen sowie die Demenzerkrankung werden als unbeeinflussbar angesehen.

Die Mindestanforderung an die Ernährung umfaßt täglich:

1 warme Mahlzeit, 1 Stück Obst, 1 Portion Gemüse oder Salat, 1 Glas Milch und Joghurt, Quark oder Käse, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1,5-2,0 Liter Flüssigkeit, mehrmals pro Woche 1 Stück Fleisch, Fisch oder 1 Ei.

Die Nahrungsaufnahme sollte möglichst eigenständig vom Pflegebedürftigen durchgeführt werden. Hierzu hält der Sanitätsfachhandel unzählige Eßhilfsmittel bereit, die zum Teil auf spezielle Krankheitsbilder zugeschnitten sind. Vereinbaren sie dort eine Beratung, nehmen Sie die ärztlichen Diagnosen mit zu dem Gespräch, falls der Pflegebedürftige Sie nicht begleiten kann.

Wichtige allgemeine Pflegemaßnahmen zur Vermeidung einer Unterernährung sind: Schaffung einer angenehme Atmosphäre beim Essen, eventuell in Gemeinschaft, aufrechte Sitzhaltung (auch im Bett), öfter kleine Portionen appetitlich angerichtet, Lieblingsspeisen, Einsatz geeigneter Hilfsmittel, regelmäßige Gewichtskontrollen. Sollten Erkrankungen die Ursache für eine Mangelernährung sein, sollte der Hausarzt kontaktiert werden. Er kann z. B. Zusatznahrung aber auch weitere Therapien wie z. B. Logopädie verordnen.

Nimmt der Pflegebedürftige trotz der Vorbeugemaßnahmen nicht zu oder nimmt gar weiter ab, ist in jedem Fall der Hausarzt zu informieren.

**Zu folgenden weiteren Themen liegen Merkblätter vor:**

- **Dekubitus/ Lagerung**
- **Exsikkose (Flüssigkeitsmangel)**
- **Rückenschonende Arbeitsweise**
- **Atemübungen**
- **Essen anreichen/ Aspirationsprophylaxe**
- **Gestaltung des Krankenzimmers**
- **Umgang mit Schmerz**
- **Umgang mit verwirrten Patienten**
- **Vermeidung von Stürzen**
- **Vermeidung v. Gelenkerkrankungen**
- **Umgang mit Schwerstkranken**
- **Umgang mit Inkontinenten**

**Weitere Fragen zu allen Themen der Krankenpflege beantworten wir Ihnen gern. Rufen Sie uns an:**



**CHRISTOPHERUS**  
Pflegedienste

Christopherus Pflegedienste Essen  
Laubenhof 9  
45326 Essen Tel.: 0201/33 33 31  
Christopherus Pflegedienste Leverkusen  
Am Gesundheitspark 4  
51375 Leverkusen Tel.: 0214/83 02 20  
Christopherus Pflegedienste Bochum  
Bergwerkstr. 18  
44795 Bochum Tel.: 0234/4526535