Fakt

Nach der Definition der WHO sind in Deutschland rund 1,5 Millionen Menschen von Mangelernährung betroffen.

Wenn Essen zur Qual wird

Betroffene richtig pflegen und versorgen

Mangelernährung frühzeitig erkennen und behandeln

Adipositas ist in der heutigen Zeit ein viel diskutiertes Krankheitsbild – rund die Hälfte aller Deutschen gilt als „übergewichtig". Dem gegenüber steht das Thema Mangelernährung, das in der breiten Öffentlichkeit jedoch nicht als gleichwertig angesehen wird. Dabei kann man die finanziellen Lasten, die das Gesundheitssystem trägt, durchaus miteinander vergleichen: **Während Übergewicht jährlich einen Schaden von 14 Milliarden Euro verursacht, sind es bei Mangelernährung immerhin 9 Milliarden.**

Depression und Isolation können Auslöser sein.

Ältere Menschen sind Leidtragende

Einer der Hauptgründe, weshalb das Krankheitsbild in der breiten Masse unbeachtet bleibt, ist die Tatsache, dass Betroffene meist nicht mehr am öffentlichen Leben teilnehmen. Sie liegen in Krankenhäusern, in Pflegeheimen oder zu Hause – **die meisten Patienten sind ältere Menschen, die sich nicht selbst versorgen können.** Als mangelernährt gilt, wer einen BMI von unter 18,5 hat. Dieser Wert lässt sich berechnen, indem man das Körpergewicht durch die -größe im Quadrat teilt. Eine 160 cm große Person, die 60 kg wiegt, hat demzufolge z. B. einen BMI von 23,4. Bei der Einstufung spielt jedoch auch das Alter eine Rolle. **Deshalb empfehlen Gesundheitsorganisationen, ab einem höheren Alter die BMI-Untergrenze bei 20 zu ziehen.**

Viele Faktoren

Unter einer Mangelernährung versteht man allgemein, dass dem Körper nicht genügend Nahrung zugeführt wird, um seinen Energiebedarf zu decken – oder diese Nahrung nicht alle nötigen Nährstoffe beinhaltet. Die Auslöser sind vielseitig: So können Patienten aufgrund einer schweren chronischen Erkrankung ein gestörtes Appetit- und Sättigungsgefühl entwickeln. Magen-Darm-Erkrankungen sorgen dafür, dass der Transport der Nahrung durch den Körper nicht mehr reibungslos verläuft. Und auch Kau- sowie Schluckbeschwerden erschweren die Nährstoffversorgung – etwa dann, wenn Patienten dabei Schmerzen haben und das Essen absichtlich vermeiden.

Der Appetit kann durch medikamentöse Nebenwirkungen beeinträchtigt werden.

Fotos: Fotolia / Rido / didesign

Eisenmangel führt zu Blutarmut, die sich in Müdigkeit äußert.

Die richtige Therapie

Schon eine leichte Mangelernährung kann sich durch allerlei Symptome bemerkbar machen: **Schwächegefühle, Müdigkeit, wenig Appetit und Antriebsarmut sind erste Anzeichen.** Die Folgen sind wesentlich aussagekräftiger: Sie decken vom Abbau von Muskelmasse und einem damit einhergehenden erhöhten Sturzrisiko bis hin zu Herzrhythmusstörungen und Demenz praktisch alle Übel der Medizin ab. Um eine Mangelernährung korrekt zu behandeln, muss zunächst die Ursache ermittelt werden. So helfen bei Schluckbeschwerden spezielle Therapien. Natürlich kann man Speisen auch mundgerecht zerkleinern – **ein komplettes Pürieren muss hingegen nicht sein, zumal breiige Nahrung häufig als unappetitlich angesehen wird.** Medikamente kommen für innere Beschwerden zum Einsatz, können aber ebenso Teil des Problems sein. So ist eine mögliche Nebenwirkung von Antidepressiva Appetitmangel, während Schmerz- und Bluthochdruckmittel den Geschmackssinn verändern können. Manche Betablocker rufen Mundtrockenheit hervor, während Chemotherapien Übelkeit nach sich ziehen. **Für viele Medikamente gibt es Ersatz-Präparate mit anderen Verträglichkeiten.**

Bei Kau- und Schluckbeschwerden kann es helfen, Speisen zu zerkleinern.

Weitere Maßnahmen

Sinnvoll ist für Betroffene, von den drei Mahlzeiten abzuweichen, und stattdessen über den Tag verteilt mehrere kleine „Happen" zu sich zu nehmen. **Feste Essenszeiten und eine behagliche Atmosphäre leisten ebenfalls einen Beitrag.** Ist das zu kompliziert, bieten Apotheken sogenannte Bilanzierte Trinknahrung in verschiedenen Geschmacksrichtungen an. Diese enthalten alle wichtigen Nährstoffe in genau richtiger Portionierung. Trotz eventuellen Schwächegefühlen sollten Betroffene tägliche Bewegung und frische Luft auf ihren Plan setzen – Spaziergänge sind ideal. Je früher eine Mangelernährung diagnostiziert wird, desto besser stehen die Heilungschancen. Deshalb sollten nicht nur Ärzte, **sondern auch Angehörige stets ein Auge auf ihr Umfeld haben, wenn ein Verdacht vorliegt.**

Mobile Hilfsdienste unterstützen bei der Betreuung zu Hause.

mein TV magazin

Störende Bläschen

Einfache Mittel gegen Herpes und Fieberbläschen

Ein Kuss, etwas Stress oder auch eine Erkältung rufen sogenannte Fieberbläschen hervor. In diesem Fall muss man nicht immer direkt zu teuren Medikamenten greifen – einige altmodische Hausmittel gibt auch die Küche her.

✖ **Purer Alkohol** ist ein bewährtes Mittel gegen Herpes. Die Flüssigkeit muss gekühlt sein und wird mit einem Wattebällchen sanft auf die Wunde getupft.

✖ **Knoblauch gilt für viele als Wundermittel.** Die Zehen werden geschält und dann direkt auf die entsprechende Stelle gelegt. Das funktioniert allerdings nur vorbeugend – nach einem Ausbruch wirkt die Prozedur eher negativ.

✖ **Am einfachsten bekämpft man Herpes mit Eiswürfeln –** denn eine Kühlung stoppt die Verbreitung von Bakterien. Die Eiswürfel werden in ein Tuch gewickelt und vorsichtig aufgelegt. Diese Anwendung sollte direkt nach Ausbruch erfolgen – haben sich die Bakterien erst verbreitet, ist es zu spät.

mein TV magazin

Hausmittel gegen Mundgeruch

Grundsätzlich sollte jeder mindestens zweimal täglich seine Zähne putzen. Speziell gegen unangenehmen Mundgeruch gibt es allerdings noch weitere Tricks zur Anwendung.

✖ **Salbei wirkt entzündungshemmend.** Den Mund mit lauwarmem Salbeitee auszuspülen, hilft gegen unangenehme Gerüche.

✖ **Ein Teelöffel Apfelessig,** aufgelöst in lauwarmem Wasser, ergibt eine hausgemachte Spülung zum Gurgeln. Der erste Schluck wird ausgespuckt, der Rest getrunken. Auch Teebaumöl eignet sich zum Gurgeln – aber nicht zum Trinken.

✖ **Eine gute Alternative ist das Ölziehen.** Ein Esslöffel Sonnenblumen-, Sesam- oder Kokosöl wird dabei 20 Minuten lang im Mund hin und her bewegt. Am Ende spuckt man das Öl wieder aus und putzt die Zähne.

✖ **Kleingeriebene Äpfel** zu essen, schwächt Mundgeruch ebenfalls ab. Das Obst hilft nicht nur, sondern ist auch noch lecker!