

informiert aktuell:

Mangelernährung im Alter:

Wenn die Seele leidet, fällt das Essen aus ...

Viele ältere Menschen leiden an Mangelernährung. Als Hauptursache gilt - neben medizinischen Faktoren - die häufig beklagte Appetitlosigkeit. Für viele ist es nicht einfach, alt zu werden, da sie vielen Verlustsituationen ausgesetzt sind. Das Ende der Berufstätigkeit, der Tod geliebter Menschen, die Abnahme der Leistungsfähigkeit oder gar gesundheitliche Probleme erzeugen Gefühle der Hilflosigkeit und Einsamkeit. Und wenn die Seele leidet, bleibt der Appetit aus...

Verständlicherweise bereitet es den wenigsten Menschen Freude, für sich allein zu kochen und die Mahlzeiten ohne Gesellschaft einzunehmen. Geradezu bedrückend erleben dies allein lebende Senior/innen, die ihren Lebenspartner bereits verloren haben. Deshalb sind sie in dieser Lebenssituation besonders gefährdet, an Mangelernährung zu erkranken.



Unser Körper braucht Energie und Nährstoffe zur Aufrechterhaltung der Organfunktionen. Wird der Bedarf über einen längeren Zeitraum nicht gedeckt, weil regelmäßig Mahlzeiten ausgelassen werden, reagiert er mit Leistungsabfall. Die daraus resultierende Erschöpfung und Antriebslosigkeit wird oft als typische Alterserscheinung verkannt oder der seelischen Verfassung zugeschrieben. Sie kann ihrerseits wiederum der Grund für weiteren Appetitverlust sein. Daraus entsteht schnell ein Teufelskreis, aus dem gerade ältere Menschen schwer wieder herauskommen.

Warnsignale für eine Unterversorgung:

Essverhalten: seltene Mahlzeiten, einseitiger Speiseplan, Klagen über Appetitlosigkeit

Körperliche Verfassung: Müdigkeit, Schwäche, Zittern, häufiges Frieren, Kopfschmerzen, Schwindel, Sehschwäche, Gewichtsverlust, mattes Haar, Haarausfall

Psychische Beschwerden: Lustlosigkeit, Verwirrtheit, geminderte Konzentrationsfähigkeit

Haut: trockene, schlaffe Haut, Schuppenbildung, Blässe, Risse oder wunde Stellen am Mund

Angehörige können helfen, die schwierige Situation zu bewältigen, wenn sie durch gemeinsame Aktivitäten und Gesellschaft bei den Mahlzeiten die Motivation zu essen erhöhen.

Abwechslungsreiche Mischkost in angemessener Menge ist immer die beste Möglichkeit, dem Körper zu geben, was er braucht.

Wenn die Betroffenen ihr Essverhalten nicht in dem Maße ändern können/ wollen, dass eine ausreichende Versorgung mit Kalorien und Nährstoffen gewährleistet ist, kann hochkalorische Trinknahrung helfen, eine Mangelernährung zu vermeiden. Täglich ein bis zwei Portionen zusätzlich zur sonstigen Kost reichen meistens aus, um Ernährungsmängel auszugleichen und die Lebenskraft zu erhalten. Und wenn das Allgemeinbefinden sich bessert, kommt oftmals auch der Appetit zurück.

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)