

**PRESSEMITTEILUNG 04/2010 vom 20.4.2010:**

### **Ungewollter Gewichtsverlust: Wenn Pfleger und Ärzte sich um Essen kümmern müssen**

---

Bonn – Schlemmen hat Konjunktur – zumindest im deutschen Fernsehen. Kaum ein Tag vergeht, an dem nicht Profi- oder Hobbyköche die Nation mit ihren kulinarischen Tipps beglücken. An einer wachsenden Zielgruppe gehen diese Empfehlungen jedoch vorbei: den älteren Menschen. Um deren Ernährung müssen sich nicht nur Köche sorgen, sondern immer öfter Ärzte und Pflegekräfte.

Denn mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer Mangelernährung, insbesondere wenn Krankheiten hinzukommen. Mangelernährung ist ein typischer Begleiter von Krebserkrankungen, aber auch von Demenz und anderen chronischen Krankheiten. Gut die Hälfte aller Pflegeheimbewohner ist laut einer Studie der Universität Witten/Herdecke von Mangelernährung bedroht. Rund 40 Prozent aller Krebspatienten weisen bereits bei der Diagnosestellung eine Mangelernährung auf.

Die Bedeutung des Ernährungszustandes darf daher nicht auf die leichte Schulter genommen werden, denn er beeinflusst die Lebensqualität und Genesungschancen erheblich. Wenn die Patienten über längere Zeit nicht ausreichend essen und trinken, werden dem Körper notwendige Nährstoffe vorenthalten und er baut seine Fett- und dann Eiweißdepots ab. Mögliche Folgen sind Schwächesymptome, verminderte Abwehrkräfte und ein ungünstiger Krankheitsverlauf.

Doch Mangelernährung ist nicht immer leicht zu diagnostizieren. Sie ist vielen Patienten nicht auf den ersten Blick anzusehen. Das gilt insbesondere für Übergewichtige. Als kritischer ungewollter Gewichtsverlust gilt bereits ein Verlust von fünf Prozent vom Ausgangsgewicht in drei Monaten oder zehn Prozent in den vergangenen sechs Monaten. Ein schleichender Gewichtsverlust lässt sich nur durch regelmäßiges Wiegen feststellen.

Meistens lassen sich die frühzeitig erkannte Unterversorgung und ungewollte Gewichtsabnahme mit einfachen Maßnahmen rückgängig machen. Ernährungsmediziner raten daher den Betroffenen möglichst vollwertige Nahrung mit reichlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Milcherzeugnissen, Eiern, Fleisch und Fisch anzubieten, aber auch ihre Lieblings Speisen zu kochen. Außerdem sollten ihnen kleine Portionen in mehreren Mahlzeiten über den Tag verteilt angeboten werden.

Reicht all dies nicht aus, lassen sich mit einer individuellen Ernährungstherapie beispielsweise mit Hilfe von Trink- und Zusatznahrung bei stark unterversorgten Patienten die Eiweiß- und Nährstoffversorgung schnell und deutlich verbessern sowie die Kalorienmenge selbst zubereiteter Mahlzeiten erheblich anheben.

Weil es gerade für pflegende Angehörige und Pflegende schwierig ist, drohende Mangelernährung zu erkennen, hat der Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln für eine besondere Ernährung, kurz Diätverband, kostenlose Hilfen entwickelt: Pflegende Angehörige können bei der Gewichtskontrolle auf eine kostenlose Gewichtskarte und eine Erfassungssoftware für den PC zurückgreifen. Beide Module wurden mit Unterstützung der Deutschen Krebsgesellschaft und der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) entwickelt. Für Patienten gibt es zudem Aufklärungsbroschüren mit Ernährungstipps. Broschüren, Gewichtskarte und Software können aus dem Internet unter [www.ungewollter-gewichtsverlust.de](http://www.ungewollter-gewichtsverlust.de) herunter geladen werden.

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:**

Bundesverband der Hersteller von Lebensmitteln  
für eine besondere Ernährung e. V.  
Godesberger Allee 142 -148  
53175 Bonn  
Tel. 0228-30851-0  
[www.diaetverband.de](http://www.diaetverband.de)

Postina Public Relations GmbH  
Alte Bergstraße 27  
64342 Seeheim-Jugenheim  
Tel. 06257-50799-0  
E-Mail: [office@postina-pr.de](mailto:office@postina-pr.de)