

PRESSEMITTEILUNG 08/2009 vom 28.5.2009:

Appetit wecken, Leben erhalten – Pflegende sollten Ernährung ihrer kranken Angehörigen beobachten

Bonn – Wer sich in den eigenen vier Wänden um erkrankte Angehörige kümmert, der verzweifelt manchmal: Nicht einmal essen wollen die Kranken. Dabei ist dies kein böser Wille. Oft fehlt der Appetit, etwa nach einer Strahlenbehandlung oder Chemotherapie. Mitunter leidet der Patient an Schluckbeschwerden oder Verdauungsstörungen wegen Schleimhaut- oder Darmentzündungen.

Dabei ist die richtige Ernährung für die Genesung entscheidend. Wenn die Patienten über längere Zeit nicht ausreichend essen und trinken, drohen Mangelernährung und ungewollter Gewichtsverlust. Denn werden dem Körper die notwendigen Nährstoffe vorenthalten, baut dieser zuerst Fett- und dann Eiweißdepots ab. Ein solches Risiko steigt mit dem Lebensalter der Patienten und mit der Schwere der Erkrankung deutlich an. Mögliche Folgen sind Schwächesymptome, verminderte Abwehrkräfte und ein ungünstiger Krankheitsverlauf. Bei Menschen, die bereits an Krebs leiden, bestimmt auch ein guter Ernährungszustand Lebensqualität und Lebensdauer.

Trotz dieser ernährungsmedizinischen Erkenntnisse wird dem Körpergewicht noch zu wenig Beachtung geschenkt. Dabei reicht für eine Erstbeurteilung des Ernährungszustands aus, die Patienten regelmäßig auf die Waage zu stellen, um die Gewichtsveränderung systematisch zu erfassen - und zwar auch bei Übergewichtigen, denn das Ausmaß der Gewichtsveränderung ist medizinisch relevant, nicht nur das tatsächliche Gewicht der Patienten. Als kritischer ungewollter Gewichtsverlust gelten bereits fünf Prozent vom Ausgangsgewicht in drei Monaten oder zehn Prozent in den vergangenen sechs Monaten.

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, Eier, Fleisch und Fisch anzubieten, aber auch ihre Lieblingsspeisen zu kochen. Außerdem sollten ihnen kleine Portionen in mehreren Mahlzeiten über den Tag verteilt angeboten werden. Appetit wecken auch Zwischenmahlzeiten wie etwa Milchreis, Joghurt oder Grießbrei. Getränke wie Malzbier, Kakao oder dickflüssige Säfte eignen sich gut zur Energieanreicherung. Zudem werden dickflüssige Getränke von Patienten mit Schluckbeschwerden in der Regel besser vertragen.

Reicht all dies nicht aus, lassen sich mit Hilfe von Trink- und Zusatznahrung bei stark unterversorgten Patienten die Eiweiß- und Nährstoffversorgung schneller verbessern und die Kalorienmenge selbst zubereiteter Mahlzeiten erheblich anheben.

Wichtig sind auch eher psychologische Elemente: Eine appetitliche und geschmacksintensive Zubereitung der Speisen sowie eine angenehme Atmosphäre beim Essen in Gesellschaft mit ansprechend gedecktem Tisch steigern die Freude an der Mahlzeit. Gelingt es den Angehörigen, die Patienten trotz ihrer Erkrankung zu körperlicher Aktivität zu ermuntern, fördern sie zugleich den Appetit.

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 herunter geladen werden.

Hilfe für Angehörige auf einen Blick

Um Mangelernährung entgegenzusteuern, geben Ernährungsmediziner folgende Tipps:

- vollwertige Nahrung mit reichlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Milcherzeugnissen, Eier, Fleisch und Fisch anbieten
- Lieblingsspeisen anbieten
- Kleine Portionen über den Tag verteilt reichen
- Kalorienreiche Getränke wie Malzbier, Kakao oder dickflüssige Säfte anbieten
- Durch Trink- und Zusatznahrung aus der Apotheke Eiweiß- und selbst zubereitete Mahlzeiten anreichern
- Möglichst in Gesellschaft essen, auf angenehme Atmosphäre achten

Hinweis an die Redaktionen:

Auf Anfrage stellen wir Ihnen gern eine Infografik zum Thema zur Verfügung. Bitte rufen Sie uns an: 06257-507990.

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

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