# Problem Mangelernährung

Rund vierzig Prozent der Schweizerinnen und Schweizer bringen zu viele Pfunde auf die Waage. In unserem Land sind Lebensmittel in grosser Fülle leicht zugänglich, das Angebot an Nahrungsmitteln ist breit, und trotzdem ist Mangelernährung auch bei uns ein Thema.

Unter Mangelernährung versteht man die zu geringe Zufuhr von Nahrung oder Nahrungsbestandteilen, die der Körper zum Leben braucht. Sowohl untergewichtige als auch normal- und übergewichtige Menschen, die sich sehr einseitig ernähren und ihren Bedarf an Nährstoffen nicht decken, können davon betroffen sein. Aber auch gewisse Krankheiten (z. B. Darmkrankheiten) können dazu führen, dass Nährstoffe vom Körper nicht ausreichend aufgenommen werden können, also ausgeschieden werden, und so ein Defizit an Nährstoffen entsteht. Ein erhöhter Bedarf an Nährstoffen in bestimmten Lebensphasen kann die Entstehung einer Mangelernährung ebenfalls begünstigen. Mangelernährung ist ein häufiges Problem in Schweizer Spitälern. So weiss man heute, dass jeder fünfte Patient bei Spitaleintritt Anzeichen von Mangelernährung hat. Häufig verschlechtert sich der Ernährungszustand während des Spitalaufenthalts, weil die Mangelernährung nicht erkannt wird.

### Mangelernährung hat Folgen

Mangelernährung ist ein schleichender Prozess, der von den Betroffenen und ihrem Umfeld oft lange nicht erkannt wird. Wird der Körper nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt, fühlt man sich müde, ausgelaugt und niedergeschlagen. Betroffene verspüren keinen Appetit und leiden an Schlafstörungen. Wer sich über längere Zeit einseitig ernährt oder zu wenig Nahrung zuführt, zeigt schon nach wenigen Wochen Symptome einer Mangelernährung. Das Immunsystem wird geschwächt, und das Krankheitsrisiko steigt. Mit der Zeit kann die Funktion wichtiger Organe (z. B. Herz, Lunge, Darm, Leber, Nieren) beeinträchtigt werden. Zu einer Störung der Organfunktionen kann es bereits kommen, wenn Betroffene in kurzer Zeit fünf bis zehn Prozent ihres Körpergewichts verlieren. Durch Mangelernährung kommt es zu Abbauprozessen im Körper. Davon betroffen sind insbesondere die Muskel- und die Knochenmasse. Nicht zuletzt hat die Mangelernährung auch einen Einfluss auf das Gehirn und die Psyche. Oft nimmt die Lebensqualität ab. Laut einer Studie des Bundesamts für Gesundheit verursacht Mangelernährung in der Schweiz jährlich Kosten von mehr als einer halben Milliarde Franken.

### Häufiges Problem im Alter

Mangelernährung trifft häufig ältere Menschen. Im Alter sinkt der Energieumsatz des Körpers. Ältere Menschen brauchen also weniger Kalorien, konkret weniger Kohlenhydrate und Fette. Der Bedarf an Eiweiss, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen bleibt hingegen hoch oder steigt sogar an. Gleichzeitig nimmt die Fähigkeit des Darms, Nährstoffe aufzunehmen, im Laufe des Lebens ab. Ältere Menschen sollten Lebensmittel konsumieren, die fett- und kalorienarm sind, aber eine hohe Nährstoffdichte aufweisen. Häufig ernähren sich Men-


## Zweithaar und Haarersatz in grösster Auswahl

*Dieselbe Dame mit drei verschiedenen Zweitfrisuren*

Die seit 13 Jahren bekannten Zweithaarspezialisten der «Perückeria» haben ihr Angebot erweitert. Mit der neuen «Haarpraxis» wurde ein zusätzlicher, neuer Raum geschaffen, um die Kundinnen noch umfassender und angenehmer betreuen zu können: Darin befinden sich Produkte und Modelle, welche sich als Haarersatz speziell gut eignen und auch höchste Ansprüche erfüllen.
Dabei ist ein Kompetenz-Zentrum für Haar(ersatz) mit einer der grössten Auswahl selbst über die Landesgrenzen hinaus entstanden.

### Dabei profitieren Sie von

- langjähriger Erfahrung, grossem Know-How und Engagement.
- Dienstleistungen und Produkten mit reellem Preis-/Leistungsverhältnis, zentral (mitten im Strassenkreuz der Städte Bern – Zürich – Luzern – Basel) gelegenen, rollstuhlgängigen Shops mit grosszügigen Öffnungszeiten, wo Sie die Angebote diskret anprobieren und sich beraten lassen können.
- von der Möglichkeit von Direktabrechnungen mit den zuständigen Sozialversicherungen auf Wunsch. Bei den Mitarbeiterinnen handelt es sich um erfahrene, kompetente, motivierte und bestens geschulte Coiffeusen.

Für eine seriöse Einzelberatung stehen Ihnen die Hairteams auf telefonische Anmeldung gerne zur Verfügung.

*Perückeria/Haarpraxis*
*by Hairplay GmbH, Untere Grabenstrasse 8, CH-4800 Zofingen*
*Telefon 062 752 57 00*
*info@perueckeria.ch*
*www.perueckeria.ch*

schen, die ihre Mahlzeiten alleine einnehmen, unausgewogen und unregelmässig. Schliesslich machen Kochen für eine Person und alleine am Tisch sitzen keinen Spass. Auch die eingeschränkte Beweglichkeit führt dazu, dass das Einkaufen und Kochen zur Last wird. Oft treten im Alter Kau- und Schluckprobleme auf, was zur Folge haben kann, dass Betroffene weniger und unausgewogen essen. Manche Senioren verlieren einfach den Appetit. Im Alter verändert sich das Geschmacksempfinden. Die Abnahme der Geschmacksknospen auf der Zunge kann dazu führen, dass ältere Menschen Vanillecreme und Konfibrot einem Salat mit Vollkornbrot vorziehen, weil sie die Geschmacksrichtung «süss» besonders gut wahrnehmen. Schlechte Zähne, ein schlecht angepasstes Gebiss und die Unfähigkeit, selbständig zu essen, erhöhen das Risiko für Mangelernährung ebenfalls. Wird Mangelernährung nicht erkannt, kann sie im schlimmsten Fall zum Tod führen.

**Lesetipp**

**Mangelernährung trotz Überfluss?!**
Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, die Gesellschaft für klinische Ernährung der Schweiz und der Schweizerische Verband dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH haben diese Broschüre herausgegeben. Sie enthält zahlreiche Tipps zur Erkennung, Behandlung und Vorbeugung von Mangelernährung. Die Broschüre kann kostenlos bezogen werden bei:
Vereinigung Diät
Elfenstrasse 19, Postfach 1009
3000 Bern 6
Tel. 031 352 11 88, Fax 031 352 11 85
Email info@hodler.ch

### Auch junge Menschen betroffen

Mangelernährung kann auch Kinder und Jugendliche treffen. Dadurch können das Wachstum, der Aufbau der Knochen und die Hirnreifung gestört werden. Ein Mangel an Nährstoffen droht auch, wenn jemand versucht, möglichst schnell viel Gewicht zu verlieren. Denn die meisten Crash-Diäten propagieren eine einseitige Ernährung und sind ungesund. Eine weitere Risikogruppe sind Menschen, die sich wegen Stress am Arbeitsplatz keine Zeit für richtige Mahlzeiten nehmen und sich von Fast Food ernähren. Aber auch bei Vegetariern und insbesondere bei Veganern können Nährstoffmängel auftreten. Bekannt sind Eisenmangel und Vitamin-B12-Mangel.

### Mangelernährung erkennen

Durch Mangelernährung entstehen gesundheitliche Beeinträchtigungen und die Lebensqualität sowie die Lebensfreude nehmen ab. Wenn Mangelernährung frühzeitig erkannt und mit einer gezielten Ernährungstherapie korrigiert wird, ist es möglich, den Kreislauf der Mangelernährung zu durchbrechen. Menschen, die an Schluckstörungen leiden, können von spezieller Nahrung profitieren, die sich einfacher schlucken lässt. Wichtig sind auch Beobachtungen des Umfelds. Ein deutliches Zeichen einer anhaltenden Mangelernährung ist die unbeabsichtigte Gewichtsabnahme innert weniger Wochen und Monate. Ein Alarmsignal für Angehörige sollte sein, wenn die Kleidung der Grossmutter plötzlich schlottert, das Gesicht eingefallen und die Hände knochig wirken. Appetitlosigkeit, sehr einseitige Ernährung, das Auslassen und Ablehnen von Mahlzeiten, körperliche Schwäche, Schluckstörungen, Hautveränderungen, Teilnahmslosigkeit und Depression sollten nicht einfach als allgemeine Alterserscheinungen abgetan werden.

Der Hausarzt kann durch Befragungen, Bluttests, verschiedene Messungen und eine ausführliche körperliche Untersuchung das Ausmass des Mangelzustandes beurteilen. Das Erscheinungsbild, Haut, Augen, Mund sowie neurologische Auffälligkeiten sind wichtige Anhaltspunkte für seine Einschätzung.

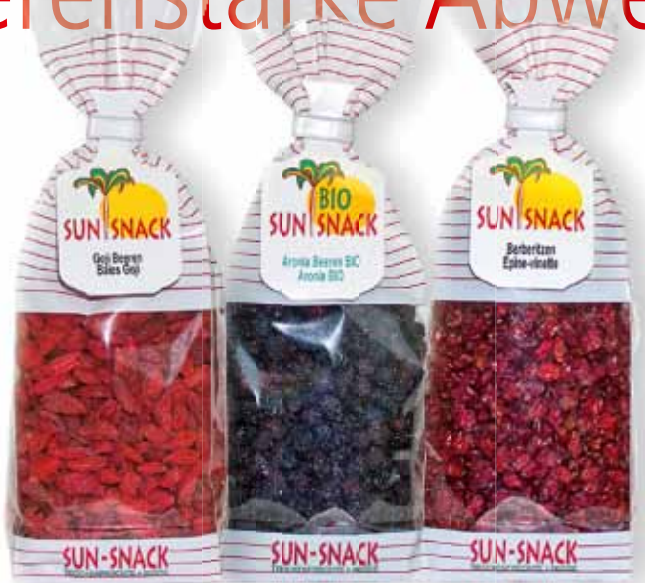
*Susanna Steimer Miller*

**Tipps gegen ungewollten Gewichtsverlust**

- Konsultieren Sie Ihren Hausarzt. Hinter einem ungewollten Gewichtsverlust können diverse gesundheitliche Probleme stehen.
- Essen Sie reichlich zu Zeiten, in denen Sie sich gut fühlen.
- Leiden Sie an Mangelernährung, halten Sie stets energiereiche Snacks bereit.
- Verfeinern Sie Ihre Speisen mit Butter, Oliven- oder Rapsöl, Rahm, Nüssen oder Käse.
- Wenn Sie schnell satt werden, essen sie mehrmals täglich kleine Portionen.
- Ein Spaziergang vor jeder Mahlzeit regt Ihren Appetit an.


Für beerenstarke Abwehrkräfte

Erhältlich in führenden Reformhäusern, Drogerien, Apotheken, Lebensmittel-Shops und -Fachgeschäften
Mehr Wissenswertes unter www.sun-snack.ch




Für Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden; 100% natürlichste, getrocknete Beeren, Trockenfrüchte und Nüsse.
Es gibt keine besseren. Nur andere.
100% Qualitätsgarantie!

Sun-Snack AG
CH-9430 St.Margrethen