

## INFOS & TIPPS

zum Thema Mangelernährung

**Bei Mangelernährung denken viele an hungernde Menschen aus der sogenannten Dritten Welt. Doch auch in Deutschland leiden vor allem Senioren und chronisch Kranke an Nährstoffmangel.**

### Kommt häufiger vor, als wir denken!

Nimmt man die Weltgesundheitsorganisation als Bemessungsgrundlage, bei der Personen mit einem Body-Mass-Index (BMI) von unter **18,5 kg/m<sup>2</sup>** als mangelernährt gelten, sind **1.600.000 Deutsche betroffen**. Bei älteren Menschen liegt bereits bei einem BMI von unter 20 kg/m<sup>2</sup> eine Mangelernährung vor.

Geht man von den Krankenhauseinweisungen in Deutschland aus, sind laut dem Statistischen Bundesamt **25%** der über 11 Millionen Krankenhauspatienten mangelernährt oder haben ein hohes Risiko für Mangelernährung. Das entspricht einer Betroffenenanzahl von rund **2,8 Millionen**.

Die Gründe dafür sind vielfältig. Symptome der Mangelernährung entstehen ganz allmählich, wodurch die Folgen oft nicht als solche erkannt werden. Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schwäche oder auch ungewollter Gewichtsverlust werden als normale Alterserscheinungen abgetan.

### Tipps bei Mangel- und Unterernährung

**Ursachen erkennen und diesen nachgehen:** Bereits kleine Veränderungen können die Ursache einer Mangel- oder Unterernährung beheben wie beispielsweise die Anpassung einer Zahnprothese.

**Verhalten beobachten:** Werden Mahlzeiten und Getränke teils vollständig abgelehnt und hat die/der Betroffene keinen Appetit bzw. keine Freude mehr am Essen, können das Alarmsignale sein.



*MOGUNTIA bietet Ihnen hier die Unterstützung mit hochkalorischen Getränken in sieben Geschmacksrichtungen. Ein weiteres PLUS bietet der MOGUNTIA Früchte-Mix. In der richtigen Dosierung lässt sich der MOGUNTIA Früchte-Mix auch als Getränk einsetzen.*

**Gewichtsverlauf beobachten:** Muss der Gürtel enger geschnallt werden oder rutschen Ringe vom Finger? Regelmäßige Gewichtskontrollen lassen Probleme erkennen und erleichtern ein frühzeitiges Gegensteuern. Auch das Messen des Oberarmumfangs ist hilfreich, um einen Gewichtstrend zu erkennen. Ess- und Trinkprotokolle helfen, die verzehrten Mengen einzuschätzen.

**Energie- und Nährstoffdichte erhöhen:** Lebensmittel mit hoher Energiedichte (z.B. fettreiche Milchprodukte) und das Anreichern von Speisen (z.B. Saucen, Suppen und Breie mit energy PLUS Basisprodukten) können eine Unterversorgung an Energie beheben. Milch und Milchprodukte (energy PLUS hochkalorische Getränke) sowie Getreide und Hülsenfrüchte liefern wertvolles Eiweiß, an dem es älteren Menschen häufig mangelt.



*MOGUNTIA bietet hier mit energy PLUS eine Auswahl an Basis-Produkten wie beispielsweise energy PLUS Instant Binder Kristall klar, energy PLUS Eiweiß und energy PLUS Ballaststoffe. Mehr und detaillierte Informationen erhalten Sie über Ihren MOGUNTIA Fachberater.*

## Tipps bei Mangel- und Unterernährung

**Appetit & Geschmack anregen:** Kräftiges Würzen mit Kräutern und Gewürzen verstärkt Geruch und Geschmack der Speisen und der Appetit wird angeregt. **Achtung:** Es sollte aber **nicht mehr Salz** verwendet werden!



*Entdecken Sie die Welt der Gewürze von MOGUNTIA. Als eines der führenden Gewürzwerke Europas bietet die MOGUNTIA Gewürze von A wie Anis, über K wie Kurkuma und I wie Ingwer, bis hin zu Z wie Zimt. Fragen Sie Ihren Fachberater nach der MOGUNTIA Gewürzvielfalt.*

**Handling der Speisen verbessern:** Kleine Speisen (z.B. Fingerfood, herzhaft Breikost) in mundgerechter Form sind leichter zu kauen und der mitunter beschwerliche Umgang mit Messer und Gabel lässt sich umgehen. Dazu eignen sich z.B. kleingeschnittene Obst- und Gemüsestückchen, MOGUNTIA herzhaft Breikost, Brothäppchen, MOGUNTIA Portionsuppen, kleine Laibchen aus Fleisch, Gemüse oder Fisch, Kroketten, stichfeste Aufläufe usw. Spezialgeschirr und -besteck sowie Zubehör können zudem Erleichterung schaffen.



*MOGUNTIA bietet eine Vielzahl an Produkten in Form kleiner Speisen wie z.B. Suppen als Tassenportionen (Stationsverpflegung) sowie die neue herzhaft Breikost in drei leckeren Geschmacksrichtungen. Aber auch Basis-Produkte und Mischungen (Fix-Produkte) zur Herstellung kleinerer Speisen oder einzelner Menükomponenten finden Sie im MOGUNTIA FOOD SERVICE Sortiment. Angereichert mit den Basis-Produkten von energy PLUS sorgen sie für eine ausgewogene abwechslungsreiche Ernährung. Ihr MOGUNTIA Fachberater berät und unterstützt Sie bei der Auswahl der passenden Produkte.*

**Bedarfsdeckende Zufuhr über den Tag verteilen:** Da sich der Magen älterer Menschen nicht mehr so gut dehnen kann und die Sättigung schneller einsetzt, werden meist nur kleine Portionen verzehrt. Viele kleine (Zwischen-) Mahlzeiten wie die Portionssuppen oder die herzhaft Breikost, die über den Tag verteilt werden, sind besser geeignet, als wenige große Mahlzeiten.



*Fragen Sie Ihren MOGUNTIA Fachberater nach den unterschiedlichen Produkten für die Zwischenverpflegung. Beispielsweise bietet MOGUNTIA eine vielfältige Auswahl an Portionssuppen in sage und schreibe 14 unterschiedlichen Geschmacksrichtungen.*

**Die Zeiten:** Auch eine Spätmahlzeit (z.B. Joghurt, Milchdrink, energy PLUS hochkalorische Getränke, Obst- oder Käsewürfel) kann einer Unterversorgung vorbeugen.



*Nutzen Sie die Vielfalt der hochkalorischen energy PLUS Getränke aus dem Hause MOGUNTIA, die zusätzlich mit Ballaststoffen, Vitaminen und Eiweißen angereichert sind. Sieben Geschmacksrichtungen sorgen für eine ausgewogene Abwechslung in der Woche. Der MOGUNTIA FOOD SERVICE bietet zudem die neue herzhaft Breikost in drei leckeren Varianten, für eine optimale Versorgung bei Spät- und Zwischenmahlzeit.*

### **Angenehme Essatmosphäre schaffen, individuelle Bedürfnisse beachten, für Abwechslung sorgen:**

Dies fördert den Appetit und die Bereitschaft zum Essen und Trinken.

#### **Quellenangabe / Weitere Informationen:**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,  
Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen,  
Medizinischer Dienst der Krankenversicherung

