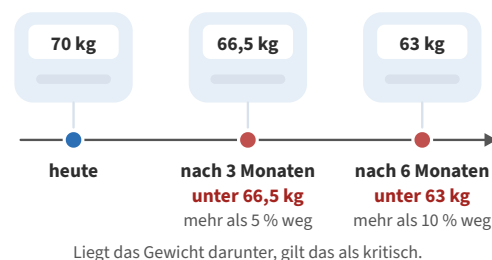


Woran man es erkennt

- **Ungewollter Gewichtsverlust.** Als kritisch gilt: mehr als 5 % in drei Monaten oder mehr als 10 % in einem halben Jahr. Bei 70 kg sind das schon 3,5 kg – also weniger, als die meisten für bedeutsam halten
- **Kleidung wird weit,** Ringe rutschen, das Gebiss sitzt plötzlich locker. Oft die ersten Hinweise, lange bevor jemand auf die Waage steigt
- Kraftverlust: Aufstehen vom Stuhl fällt schwer, der Griff wird schwach, die Wasserflasche geht nicht mehr auf
- Sichtbarer Muskelschwund an Oberarmen, Schläfen und Schultern
- Wunden heilen schlecht, blaue Flecken, dünne Haut
- Häufige Infekte, lange Erholungszeiten
- Essensreste auf dem Teller, ausgelassene Mahlzeiten, immer dasselbe einfache Essen
- Leerer Kühlschrank oder abgelaufene Lebensmittel

Am zuverlässigsten ist Wiegen: einmal im Monat, immer zur gleichen Zeit, in ähnlicher Kleidung, notiert. Diese eine Gewohnheit erkennt Mangelernährung Monate früher als jedes Gefühl. Vorlage im Pfl egetagebuch.

Beispiel: 70 kg



Kritisch bei mehr Verlust als ...

Gewicht vorher	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
in 3 Monaten	2,5 kg	3 kg	3,5 kg	4 kg	4,5 kg
in 6 Monaten	5 kg	6 kg	7 kg	8 kg	9 kg

Am zuverlässigsten: einmal im Monat wiegen.

Kritisch ist mehr als 5 % Gewichtsverlust in drei Monaten oder mehr als 10 % in einem halben Jahr – meist weniger, als man für bedeutsam hält.

Genug trinken – was hilft

- **Richtwert etwa 1,5 Liter am Tag** – bei Herz- oder Nierenerkrankungen die Menge ausdrücklich mit dem Arzt festlegen, dort gilt manchmal das Gegenteil
- **Feste Trinkrituale:** ein Glas zu jeder Mahlzeit, zu jeder Tablette, zu jedem Besuch
- **Sichtbar bereitstellen** – was man sieht, trinkt man. Kleine Gläser an mehreren Stellen wirken besser als eine große Kanne
- Anbieten statt fragen: „Hier ist Ihr Tee“ wirkt besser als „Möchten Sie etwas trinken?“
- Vorlieben nutzen: Saftschorle, Tee, Kaffee, Malzbier – auch Suppe, Wassermelone, Joghurt und Wackelpudding zählen mit
- **Trinkprotokoll** über ein paar Tage – meist ist das Ergebnis überraschend
- Bei Schluckstörungen Andickungsmittel verwenden, nach logopädischer Anleitung

⚠ Besonders aufpassen bei

- **Hitze** – im Sommer steigt der Bedarf deutlich
- **Entwässernden Medikamenten**
- **Fieber, Erbrechen, Durchfall** – hier kann ein Mangel binnen Stunden entstehen
- **Menschen mit Demenz**, die Durst nicht mehr äußern
- **Menschen**, die wegen Inkontinenz bewusst weniger trinken

Bei zunehmender Verwirrtheit, Schläfrigkeit oder deutlich reduzierter Urinmenge gehört das noch am selben Tag ärztlich beurteilt.

Was Angehörige und Pflegende tun können

- **Monatlich wiegen und notieren** – die wirksamste Einzelmaßnahme
- **Beim Essen dabei sein.** Gesellschaft wirkt besser als Ermahnung
- **Nicht drängen.** Druck am Tisch verdirbt den Appetit endgültig – auch gut gemeinter
- **Den Mund anschauen:** Prothese, Druckstellen, Beläge. Und einmal im Jahr zum Zahnarzt, auch bei Pflegebedürftigkeit – viele machen Hausbesuche
- **Beim Verdacht auf Schluckstörung** – Husten beim Essen, feuchte Stimme danach, Speisereste im Mund, wiederholte Lungenentzündungen – Logopädie verordnen lassen
- **Praktische Hilfen organisieren:** Essen auf Rädern, Einkaufsdienst, Haushaltshilfe über den Entlastungsbetrag, gemeinsame Mittagstische, Tagespflege mit warmer Mahlzeit
- **Bei Pflegebedürftigkeit:** Ernährungsmanagement ist ein Expertenstandard – Heim und Pflegedienst müssen ein Konzept haben. Nachfragen ist berechtigt

