

Ursachen und Vorbeugung einer Mangelernährung

Hallo und herzlich willkommen zum Podcast „Klinische Ernährung“ der GHD Gesundheits GmbH Deutschland. Wir von der GHD Gesundheits GmbH Deutschland beraten seit vielen Jahren im Bereich der Ernährungstherapie. In meinem heutigen Podcast geht es um die Ursachen, Erkennung und Vorbeugung einer Mangelernährung.

Was sind denn die Ursachen einer Mangelernährung?

Die Gründe für eine Mangelernährung sind vielfältig. Sie kann einerseits durch ein falsches Ernährungsverhalten oder chronischen Erkrankungen wie Krebs ausgelöst werden. Andererseits können auch Erkrankungen wie zum Beispiel Demenz oder gesellschaftliche und finanzielle Faktoren zu einer Mangelernährung führen.

Woran erkenne ich eine Mangelernährung?

Eines der wichtigsten Anzeichen für eine Mangelernährung ist die ungewollte Gewichtsabnahme, die sich häufig an knochigen Fingern oder Händen sowie einem eingefallenen Gesicht bemerkbar macht. Weitere sichtbare Symptome sind glanzlose Haare, und brüchige Fingernägel. Außerdem weisen körperliche Schwäche, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Appetitlosigkeit auf eine Unterversorgung mit Nährstoffen hin. Häufig werden diese Symptome fälschlicherweise dem hohen Alter des Patienten zugeschrieben. Wenden Sie sich im Zweifel an Ihren Arzt, um die Ursache und die Behandlung abzuklären.

Wie kann ich denn eine Mangelernährung vorbeugen?

Sie können eine Mangelernährung vorbeugen, indem Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren und besonders auf einen hohen Nährstoffgehalt der Lebensmittel achten. Darum sollten Gemüse, Obst, Vollkornzeugnisse, Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte, fettarmes Fleisch und Fisch regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen.

Wenn Sie bereits untergewichtig sind, muss der Kaloriengehalt der Nahrung beispielsweise durch fettreiche Milchprodukte, Nüsse und Öle erhöht werden.

Ergänzend können Sie nach Absprache mit Ihrem Arzt auch auf Trinknahrung zurückgreifen.

Gerne geben wir dir weitere Tipps oder Empfehlungen unter der E-Mail-Adresse ernaehrungsberatung@gesundheitsgmbh.de