

Was tun bei ungewolltem Gewichtsverlust?

Hallo und herzlich willkommen zum Podcast der GesundHeits GmbH Deutschland „Klinische Ernährung“. Wir von der GHD GesundHeits GmbH Deutschland beraten seit vielen Jahren im Bereich der Ernährungstherapie.

Heute geht es um das Thema ungewollter Gewichtsverlust.

Leider begleiten Gewichtsveränderungen fast jeden Krebskranken. Bei der krankheitsassoziierten Mangelernährung kommt es zu einem Mangel an Energie, Eiweiß oder auch anderen Nährstoffen, welche durch eine verminderte Nahrungsaufnahme, einer gestörten Nährstoffaufnahme und Nährstoffaufspaltung im Körper, einem erhöhten Proteinabbau oder durch Entzündungsprozesse im Körper hervorgerufen werden können. Dies bedeutet, dass auch Übergewichtige oder Normalgewichtige Krebskranke unter einem Mangel an Eiweiß oder anderen Nährstoffen leiden können. Anfänglich freuen sich Krebskranke oftmals über das Purzeln der Pfunde. Hellhörig sollten sie aber werden, wenn ihr Body-Mass-Index, auch BMI genannt, unter 18,5 liegt, sie unter einem ungewollten Gewichtsverlust von mehr als 10% in den letzten 3-6 Monaten leiden oder falls sie über 65 Jahre alt sind und ihr BMI unter 20 liegt und sie unbeabsichtigt über 5% ihres in den letzten 3-6 Monaten verloren haben.

Falls Sie an einer Nahrungskarenz von länger als 7 Tagen leiden, dann haben auch Sie ein Risiko für eine Mangelernährung. Das sind die Kriterien für eine Mangelernährung nach der Deutschen Gesellschaft für Mangelernährung.

Wenn eines der Kriterien zutreffen sollte, weisen Sie Ihren Arzt darauf hin oder schreiben Sie uns eine E-Mail ernaehrungsberatung@gesundheitsgmbh.de