

## Mangelernährung im Alter – das unterschätzte Problem

**Dr. med. Jascha Wiechelt**  
Chefarzt Geriatrie  
Otto-Fricke-Krankenhaus  
Zentrum für Geriatrie und  
Orthopädie, Bad Schwalbach  
und Wiesbaden



Foto: Otto Fricke Krankenhaus

Beim Thema Ernährung geht es häufig um Übergewicht und seine Folgen. Dabei gerät aus dem Fokus, dass mehr als 80 Prozent der betagten Klinikpatienten ein hohes Risiko für Mangelernährung haben oder akut mangelernährt sind – mit dramatischen Folgen für die Gesundheit: Das Immunsystem wird schwächer und die Muskelkraft sinkt, man ist insgesamt krankheitsanfälliger und Wunden heilen schlechter. Außerdem sind mangelernährte Patienten eher müde und geistig weniger leistungsfähig,

auch Antrieb und Lebensfreude lassen nach. Betroffene erholen sich deshalb schwerer von Krankheiten und müssen häufig länger in der Klinik bleiben. Nicht zuletzt ist auch ihr Risiko, an den Krankheiten zu sterben, deutlich höher.

Laboruntersuchungen auf die Nährstoffe Vitamin D, Cobalamin und Folsäure, bei denen im höheren Alter ein Risiko für eine Unterversorgung besteht, zeigen, dass viele Mangelernährte einen unauffälligen Body-Mass-Index haben. Die Bestimmung

des BMI reicht deshalb nicht aus, um mangelernährte Patienten zu erkennen.

Hilfreich ist hier ein Fragenkatalog, speziell für ältere Menschen, der den Ernährungszustand besser beleuchtet. Er enthält Angaben zum Gewichtsverlust in den vergangenen Monaten, zur Mobilität und Selbstständigkeit bei der Essenaufnahme, zur Anzahl der Hauptmahlzeiten, der Flüssigkeitszufuhr sowie die subjektive Gesamteinschätzung des Gesundheitszustandes durch den Patienten.