

**Thema: Schwach, müde, antriebslos – Symptome einer Mangelernährung**

**Beitrag:** 1:57 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Der eine isst gerne Fleisch, der nächste lieber Gemüse, andere mögen es lieber süß. Unsere Ernährung spielt eine große Rolle in unserem täglichen Leben und hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Daher lohnt manchmal, im wahrsten Sinne des Wortes, ein Blick über den eigenen Tellerrand hinaus: Was bedeutet eigentlich gesunde Ernährung und wie ernährt sich meine Familie, mein Partner, meine Kinder, meine Eltern? Besonders ältere Menschen verlieren dafür schneller den Blick, vor allem, wenn noch Krankheiten oder medizinische Behandlungen dazukommen, die den Appetit einschränken. Ist das der Fall, kann leicht eine Mangelernährung entstehen. Was die für Symptome hat und was man dagegen tun kann, weiß Helke Michael.

**Sprecherin: Müde, antriebslos, blass – vor allem nach Krankheiten und medizinischen Eingriffen, wie Operationen, können das Zeichen einer Mangelernährung sein,...**

**O-Ton 1 (Lars Selig, 10 Sek.):** „...wo es einfach darum geht, dass ich durch Schmerzen vielleicht nicht richtig essen kann, dass ich bestimmte Medikamente bekomme. Oder auch eine Depression oder Angst vorm Essen, weil ich denke, dass ich mir damit irgendwelchen Schaden zuführe.“

**Sprecherin: Erklärt Lars Selig, Ernährungsspezialist und Leiter der Ernährungsmedizin an der Uniklinik Leipzig. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, die sich dann schlechter bewegen können, insbesondere bei Krankheiten. Bei Betroffenen verlängern sich Klinikaufenthalte, Therapien schlagen schlechter an und Wunden verheilen langsamer. Um etwas gegen eine Mangelernährung zu tun, muss man sie zunächst erkennen. Hier sollten vor allem Angehörige die Augen offen halten.**

**O-Ton 2 (Lars Selig, 08 Sek.):** „Beim Familienessen oder einfach mal in die Küchenschränke gucken: Stehen da Lebensmittel, die unangetastet sind, weil mein Familienangehöriger die vielleicht gar nicht zubereiten kann?“

**Sprecherin: Helfen kann man dann, indem man beim Einkaufen unterstützt, einen Essens- oder Getränkeservice organisiert oder einfach zusammen kocht.**

**O-Ton 3 (Lars Selig, 16 Sek.):** „Dass man einfach versucht, energiereichere Lebensmittel zu benutzen, dass man also Butter an das Gemüse macht oder Sahne an eine Soße macht. Und dann haben wir schon die nächste Möglichkeit, dass wir sogenannte Trinknahrungen einsetzen. Das gibt's als Flüssigkeit. Das gibt's aber auch in Pulverform.“

**Sprecherin: Trinknahrung ist eine Zusatznahrung, die alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthält.**

**O-Ton 4 (Lars Selig, 16 Sek.):** „Das heißt, es sind alle Inhaltsstoffe, die auch in unserer täglichen Nahrung enthalten sind, dort drin. Das gibt's in ganz, ganz vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen und mittlerweile auch in ganz, ganz vielen Konsistenzen, sodass man das auch als Pudding oder als Fruchtmus oder als Suppe durchaus im Alltag integrieren kann.“

**Sprecherin: Über Trinknahrung aufklären soll die Kampagne „Gesundheit hat Gewicht!“**



**O-Ton 5 (Lars Selig, 12 Sek.):** „Wir haben ganz, ganz viele Patienten, die sagen, die trinken einen Becher Sahne am Tag, um nicht weiter abzunehmen, einfach aus Unkenntnis, dass es Trinknahrungs-Supplemente gibt und dass die in speziellen Fällen von der Kasse übernommen werden.“

**Abmoderationsvorschlag:** Viele Menschen leiden nach einer Erkrankung oder im Alter an einer Mangelernährung, die man aber durch eine ausreichende und abwechslungsreiche Ernährung wieder ausgleichen kann. Bei manchen der knapp 1,6 Millionen Mangelernährten hierzulande reicht das aber nicht mehr aus. Ihnen kann in Abstimmung mit dem Arzt, der eine spezielle Trinknahrung verordnen kann, geholfen werden. Mehr Infos finden Sie im Internet unter [trinknahrung.pro](http://trinknahrung.pro).

**Thema:** **Schwach, müde, antriebslos – Symptome einer Mangelernährung**

**Interview:** 4:18 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Der eine isst gerne Fleisch, der nächste lieber Gemüse, andere mögen es lieber süß. Unsere Ernährung spielt eine große Rolle in unserem täglichen Leben und hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Daher lohnt manchmal, im wahrsten Sinne des Wortes, ein Blick über den eigenen Tellerrand hinaus: Was bedeutet eigentlich gesunde Ernährung und wie ernährt sich meine Familie, mein Partner, meine Kinder, meine Eltern? Besonders ältere Menschen verlieren dafür schneller den Blick. Wenn man sich nun aber über einen längeren Zeitpunkt nicht gesund und ausreichend ernährt bzw. aufgrund einer Erkrankung ernähren kann, kann es zu einer Mangelernährung kommen. Was die für Symptome hat und was man dagegen tun kann, fragen wir jetzt Lars Selig, Ernährungsspezialist und Leiter der Ernährungsmedizin an der Uniklinik Leipzig, hallo!

**Begrüßung:** „Hallo, ich grüße Sie!“

### **1. Herr Selig, was sind denn die Symptome einer Mangelernährung?**

**O-Ton 1 (Lars Selig, 29 Sek.):** „Grundsätzlich kann man sagen, das ist ein niedriges Gewicht oder ein Gewichtsverlauf in Richtung Untergewicht. Aber auch so unspezifische Anzeichen wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Blässe können damit reinzählen oder schlaaffe Kleidung, wackelnde Uhr oder wackelnde Ringe, schlecht sitzende Prothesen zum Beispiel oder ganz trockene, schuppige Haut. Das können alles so unspezifische Zeichen sein, wo man auf jeden Fall nachgehen sollte, ob das nicht mangelernährungsbedingt ist.“

### **2. Was hat Mangelernährung für Ursachen?**

**O-Ton 2 (Lars Selig, 36 Sek.):** „Da geht es los, dass man vielleicht sich nicht richtig bewegen kann und den Zugang zu Lebensmitteln nicht richtig hat. Das können ganz normale Alltagsprobleme sein. Das können aber auch Faktoren sein wie Trauer und Einsamkeit oder eben auch Fälle von Armut, die zu einer Mangelernährung führen können. Dann haben wir die krankheitspezifische Mangelernährung, wo es einfach darum geht, dass ich durch Schmerzen vielleicht nicht richtig essen kann, dass ich bestimmte Medikamente bekomme – zum Beispiel auch Chemotherapie, die mich einfach hindert, essen zu können. Dann kann der Geschmacks- oder Geruchssinn ursächlich dafür sein oder auch eine Depression oder Angst vorm Essen, weil ich denke, dass ich mir dadurch irgendwelchen Schaden zuführe.“



### **3. Und mit welchen Folgen muss man da rechnen?**

**O-Ton 3 (Lars Selig, 33 Sek.):** „Die Folgen einer Mangelernährung sind auch unspezifisch, wenn es erst mal nur darum geht, dass ich zu wenig Energie aufnehme, dann nehme ich langsam ab und werde leistungsschwach und kann damit meine Alltagsbelange vielleicht nicht mehr richtig bewältigen. Und bei den Älteren dann sehen wir ganz klar, dass sie sich schlechter bewegen können und damit vielleicht einen erhöhten Pflegebedarf haben. Und bei der krankheitsspezifischen Mangelernährung sind es ganz klassische Symptome, dass die Krankheitsverläufe viel, viel schwerwiegender sind, die länger auf Station bleiben müssen, vielleicht sogar längere Intensivaufenthalte haben, und dass zum Beispiel Wunden ganz, ganz schlecht heilen.“

### **4. Welche Gruppen sind denn besonders gefährdet, an einer Mangelernährung zu erkranken?**

**O-Ton 4 (Lars Selig, 33 Sek.):** „Wir haben drei große Risikogruppen einer Mangelernährung: Das sind zum einen Kinder, weil die einfach in der Entwicklung gestört sind. Dann haben wir die Senioren, wo es meist darum geht, dass der Zugang zu Lebensmitteln eingeschränkt ist und sich damit auch ein erhöhter Pflegeaufwand ergibt. Und wir haben die Mangelernährung durch bestimmte Krankheiten. Hier ganz weit vorn sind Krebserkrankungen, aber auch chronisch entzündliche Darmerkrankungen oder irgendwelche Immunerkrankungen, die immer zur Folge haben, dass man weniger isst aufgrund der Medikamente oder der Therapien, und damit natürlich auch ein schlechteres Therapieansprechen hat.“

### **5. Was kann man gegen Mangelernährung tun?**

**O-Ton 5 (Lars Selig, 49 Sek.):** „Das Wichtige ist, darauf zu achten, dass man die Ursachen tatsächlich erkennt. Das heißt, warum kann jemand nicht mehr gut essen? Und das können Angehörige tatsächlich beobachten beim Familienessen oder einfach mal in die Küchenschränke gucken: Stehen da Lebensmittel, die unangetastet sind, weil mein Familienangehöriger die vielleicht gar nicht zubereiten kann? Und da müssen Angehörige unbedingt in die Pflicht genommen werden, indem ich einfach beim Einkaufen unterstütze oder vielleicht einen Menü-Bringer-Dienst organisiere, dass man eine warme Mahlzeit am Tag hat, dass ich vielleicht dafür Sorge, dass die Getränke ins Haus geliefert werden. Dann gibt's die Möglichkeit, Speisen anzureichern, dass man einfach versucht, energiereichere Lebensmittel zu benutzen, dass man also ein bisschen Butter an das Gemüse macht oder ein bisschen Sahne an eine Soße macht. Und dann haben wir schon die nächste Möglichkeit, dass wir sogenannte Trinknahrungen einsetzen. Das gibt's als Flüssigkeit. Das gibt's aber auch in Pulverform.“

### **6. Was genau ist eine Trinknahrung?**

**O-Ton 6 (Lars Selig, 36 Sek.):** „Meistens sind das flüssige Zusatznahrungen, die alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate enthalten und dazu eben auch noch die Vitamine und Mineralstoffe. Das heißt, es sind alle Inhaltsstoffe, die auch in unserer täglichen Nahrung enthalten sind, dort drin. Das gibt's in ganz, ganz vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen und mittlerweile auch in ganz, ganz vielen Konsistenzen, sodass man das auch als Pudding oder als Fruchtmus oder als Suppe durchaus im Alltag integrieren kann.“

### **7. Nun gibt es zum Thema Mangelernährung und Trinknahrung auch eine aktuelle Kampagne mit dem Namen „Gesundheit hat Gewicht!“ Was ist das Ziel der Kampagne?**

**O-Ton 7 (Lars Selig, 00 Sek.):** „Das große Ziel der Kampagne ist, einen mündigen Patienten und mündige Angehörige zu bilden und durch Infos und Hilfestellungen zu unterstützen, dass man den Zugang zu Trinknahrung und zu zusätzlichen Ernährung-Supplementen nicht so hoch legt.“



Wir haben ganz, ganz viele Patienten, die sagen, die trinken einen Becher Sahne am Tag, um nicht weiter abzunehmen, einfach aus Unkenntnis, dass es Trinknahrungs-Supplemente gibt und dass die in speziellen Fällen von der Kasse übernommen werden. Und das ist das Hauptziel der Kampagne: Einfach Infos, Hilfestellungen, um die Erstattungsfähigkeit von Trinknahrung beim Arzt auch einfordern zu können.“

***Lars Selig, Ernährungsspezialist und Leiter der Ernährungsmedizin an der Uniklinik Leipzig zum Thema Mangelernährung. Vielen Dank für das Gespräch!***

**Verabschiedung:** „Vielen Dank und auf Wiederhören!“

**Abmoderationsvorschlag:** Viele von uns leiden an einer Mangelernährung, die man aber durch eine ausreichende und abwechslungsreiche Ernährung wieder ausgleichen kann. Bei knapp 1,6 Millionen Mangelernährten hierzulande reicht das aber nicht mehr aus. Ihnen kann in Abstimmung mit dem Arzt, der eine spezielle Trinknahrung verordnen kann, geholfen werden. Mehr Infos finden Sie im Internet unter [trinknahrung.pro](http://trinknahrung.pro).

