

---

## Mangelernährung im Alter – Informationen und Tipps für die häusliche und stationäre Pflege

---

**Mangelernährung bezeichnet ein anhaltendes Defizit an Energie, Protein und/oder Nährstoffen mit Konsequenzen für den Gesundheitszustand.**

Zu unterscheiden sind:

**Quantitative Mangelernährung:**

- Aufgenommene Energie langfristig geringer als der Bedarf
- bei Personen ab 65 Jahren: Body-Mass-Index unter 20 kg/m<sup>2</sup> und ungewollter Gewichtsverlust von mehr als 5 % in drei Monaten

**Qualitative Mangelernährung:**

- Mangel an Protein oder anderen Nährstoffen trotz ausreichender Energiezufuhr. Das heißt, dass auch normal- oder übergewichtige Menschen mangelernährt sein können.

Oft treten Kombinationen aus den beiden genannten Formen auf.

Mangelernährung kann die Immunabwehr schwächen und die Infektionsrate, -dauer und -schwere erhöhen. Eine allgemeine Schwäche, eine Verschlechterung des Allgemeinzustands, Stürze und Krankenhauseinweisungen sind mögliche Auswirkungen.

Vielfältige Gründe können zum Ablehnen von Speisen und zu Appetitverlust führen. Es ist wichtig, die Ursachen für Mangelernährung zu erkennen, um diese zu beheben und ihnen vorzubeugen.

---

### Anzeichen für eine drohende oder bestehende Mangelernährung

- Unbeabsichtigter Gewichtsverlust z. B. 5 % in den vergangenen 1 – 3 Monaten oder 10 % in den vergangenen 6 Monaten
- Ablehnen von Getränken und Speisen
- Müdigkeit
- Antriebslosigkeit
- Allgemeine Schwäche
- Locker sitzende Kleidung
- Eingefallene Wangen, vorstehende Knochenvorsprünge
- Obstipation (Verstopfung)
- Trockene Haut und Schleimhäute
- Plötzliche Verwirrtheit

Eine Vorlage zur Erfassung der Ess- und Trinkmengen von Bewohner:innen von Senioreneinrichtungen finden Sie unter Downloads auf [www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw)

Um Risiken und Anzeichen einer Mangelernährung zu erfassen, gibt es verschiedene **Screening-Instrumente**. Eine regelmäßige Wiederholung ist erforderlich. Bei angezeigter Mangelernährung ist ein **Ernährungsassessment** für die umfassende Diagnose von Ernährungsproblemen notwendig. Verschiedene Instrumente finden Sie unter: [www.dgem.de](http://www.dgem.de).

Praxistauglich ist zudem das Instrument „Pflegerische Erfassung von Mangelernährung und deren Ursachen in der stationären Langzeit-/Altenpflege (PEMU)“.

## Eine ausgewogene Ernährung liefert Energie und Nährstoffe, um eine Mangelernährung zu verhindern.

**Empfehlungen des „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen“ (Vollverpflegung, 7 Tage):**

- mind. 21 x (mind. 3 x täglich) Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln, davon mind. 14 x Vollkornprodukte und max. 2 x Kartoffelerzeugnisse
- 21 x (3 x täglich) Gemüse und Salat, davon mind. 7 x Rohkost und mind. 2 x Hülsenfrüchte
- 14 x (2 x täglich) Obst, davon mind. 7 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel und mind. 3 x Nüsse oder Ölsaaten
- mind. 14 x (mind. 2 x täglich) Milch und Milchprodukte
- max. 3 x Fleisch/Wurst in der Mittagsverpflegung, davon mind. die Hälfte mageres Muskelfleisch
- 1 – 2 x Fisch, davon mind. 1 x fettreicher Fisch
- Rapsöl als Standardfett
- Getränke jederzeit verfügbar

## Bei einer zu geringen Energiezufuhr oder einer Gewichtsabnahme können besonders energiedichte Lebensmittel angeboten bzw. Speisen entsprechend angereichert werden.

**Energiedichte Lebensmittel sind z. B.:**

- hochwertige Pflanzenöle wie Raps- oder Leinöl
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Ölsaaten (bzw. daraus hergestelltes Mus)
- (eingeweichte) Trockenfrüchte
- fettreiche Milch und Milchprodukte
- Eier

Rezeptideen finden Sie in der Rezeptdatenbank auf:  
[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

## Wie kann der Appetit angeregt und die Bereitschaft zum Essen gefördert werden?

- Sorgen Sie für eine angenehme Essatmosphäre.
- Richten Sie Mahlzeiten appetitlich an.
- Bieten Sie mehrere kleinere Portionen an.
- Berücksichtigen Sie individuelle Vorlieben. Die Erhebung und Aktualisierung der Essbiografie ist hierbei sinnvoll.
- Bieten Sie bei Bedarf Unterstützung bei der Nahrungsaufnahme sowie Hilfsmittel wie spezielles Geschirr und Besteck an. Auch Fingerfood ist eine gute Idee.
- Düfte wecken den Appetit – Kochen Sie zum Beispiel Kaffee auf den Wohnbereichen.
- Wenn intensive Gerüche sättigend wirken, sind kalte Speisen die bessere Wahl.
- Rot wirkt appetitanregend – Testen Sie doch mal einen roten Tellerrand oder rotes Gemüse. Möglich wäre auch die Nutzung eines Tischsets (siehe unter Downloads auf [www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw)).
- Manche Bewohner:innen können bei der Zubereitung von Speisen einbezogen werden. Das fördert den Appetit.
- Probieren Sie mal das Angebot eines „Amuse-Gueule“ oder alkoholfreien Aperitifs vor den Mahlzeiten. Geeignet sind beispielsweise ein „Shot“ Gemüsesaft bzw. -smoothie oder Fruchtsaft, eine kräftige Brühe, ein Stück Weißbrot, ein kleines Glas alkoholfreies Bier, bitterstoffhaltige Teesorten, leicht bittere Gemüsesorten oder sauer eingelegtes Gemüse.
- Setzen Sie Kräuter und Gewürze ein.
- Etwas Bewegung und frische Luft – Da kommt der Hunger wie von selbst.

Tipps zum Trinken finden Sie auf unserem Informationsblatt „Trinken im Alter“ unter Downloads auf [www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw)

Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie gern die Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW [seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw) oder Telefon 0211 3809088

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**verbraucherzentrale**  
Nordrhein-Westfalen