

*Besteht bei Ihnen ein Risiko  
für eine Mangelernährung?*

## **CHECKLISTE**

Haben Sie in letzter Zeit weniger gegessen (z. B. wegen Appetitverlust, Verdauungsproblemen, Schwierigkeiten beim Kauen oder Schlucken)?

Ja

Nein

Haben Sie in den letzten 3 Monaten ungewollt Gewicht verloren?

Ja

Nein

Sind Sie schwer oder chronisch erkrankt (bspw. Lungenentzündung, Schlaganfall, Krebserkrankung) oder hatten Sie eine größere Operation in den letzten 3 Monaten?

Ja

Nein

Liegt Ihr Body-Mass-Index (BMI) unter 20,5 (Körpergewicht in kg / (Körpergröße in m)<sup>2</sup>)?

Ja

Nein

Ist Ihre Mobilität eingeschränkt (Bettlägerigkeit oder Wohnung wird kaum verlassen)?

Ja

Nein



# AUFLÖSUNG

Wenn Sie eine der Fragen mit JA beantwortet haben, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Gemeinsam können Sie eine weiterführende Diagnostik und ggf. die Einleitung einer Therapie besprechen.

## So finden Sie zertifizierte Expertinnen und Experten:

- DGE (Dt. Gesellschaft für Ernährung e.V.)
- E-Zert (Plattform qualifizierte Ernährungstherapie & Ernährungsberatung e.V.)
- QUETHEB (Dt. Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e.V.)
- VDD (Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V.)
- VFED (Verband für Ernährung und Diätetik e.V.)
- VDOE (BerufsVerband Oecotrophologie e.V.)

## Für ambulante Patientinnen und Patienten:

