



*Besuchen Sie das Ernährungsteam PEDT zum Thema*

# **MANGELERNÄHRUNG**

am 11. November 2025 von 10:00 bis 13:00 Uhr im Foyer.

## **DAS ERWARTET SIE:**

- Verköstigung eines frisch zubereiteten, hochkalorischen Eiweiß-Erdbeeren-Shakes sowie Vergleich mit Trinknahrung
- Risiko-Check für eine Mangelernährung
- Wissenswertes rund um das Thema Mangelernährung

**SEIEN SIE DABEI UND  
SETZEN SIE EIN ZEICHEN  
GEGEN MANGELERNÄHRUNG!**

### **Was ist eine Mangelernährung?**

Eine Mangelernährung zeigt sich nicht immer durch ein ausgezehrtes, schlankes Erscheinungsbild. Vielmehr handelt es sich um einen Ernährungszustand, bei dem Energie, Eiweiß oder andere lebenswichtige Nährstoffe fehlen oder der Körper diese nicht im richtigen Verhältnis bekommt. Die Folge: Ihr Körper kann nicht mehr richtig arbeiten. Er verliert vor allem Muskelmasse und damit Kraft. Dieser Verlust hat negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit.

### **Unterstützung durch Ernährungstherapie**

Sollte bei Ihnen das Risiko für eine Mangelernährung vorhanden sein, empfehlen wir eine Unterstützung durch Ernährungsfachkräfte. Diese Broschüre kann eine persönliche, auf Sie zugeschnittene Beratung durch eine Ernährungsfachkraft nicht ersetzen. Lassen Sie sich bitte professionell beraten!

### **Kostenübernahme durch die Krankenkasse**

- » Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen eine Bescheinigung über die Notwendigkeit einer Ernährungsberatung ausstellen.
- » Wenden Sie sich mit diesem Nachweis vor Beginn der Beratung an Ihre Krankenkasse, um eine mögliche Finanzierung oder Bezuschussung der Beratungsleistung abzuklären.

## Symptome einer Mangelernährung

- » Ungewollter Gewichtsverlust
- » Appetitlosigkeit
- » Einseitige Ernährung
- » Verlust von Muskelkraft
- » Eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit
- » Schwächegefühl
- » Kreislaufprobleme
- » Müdigkeit
- » Antriebslosigkeit
- » Verminderte Konzentrationsfähigkeit
- » Kopfschmerzen
- » Infektionsanfälligkeit

## Folgen einer Mangelernährung

Wenn der Körper zu wenig bekommt, dann ...

... wird stärker/erhöht sich:

- + Müdigkeit, Kraftlosigkeit
- + Risiko von Stürzen und Frakturen
- + Risiko für Wundliegen und Infektionen
- + Sterblichkeit

... wird schwächer/nimmt ab:

- Therapieerfolg, Therapieverträglichkeit
- Wundheilung
- Heilungsprozess
- Funktionsfähigkeit des Immunsystems (Abwehrkräfte)
- Selbstständigkeit
- Gleichgewicht und Beweglichkeit

## Welche Therapie gibt es?

Mangelernährung betrifft viele Menschen, besonders in Kliniken, Senioreneinrichtungen, aber auch zu Hause. Wichtig ist, dass sie frühzeitig erkannt und behandelt wird. Essen und Trinken sollte keinen Stress und Druck hervorrufen. Probieren Sie verschiedenes aus, um die besten Möglichkeiten für Sie zu finden.

## Anpassung der Lebensmittelauswahl und Mahlzeitenverteilung

Bereits beim Einkaufen können Sie auf eine energiereiche Lebensmittelauswahl achten, indem Sie keine Light-Produkte, sondern Vollfettprodukte einplanen. Essen Sie viele kleine Mahlzeiten (6 bis 8 mal pro Tag), so häufig wie es für Sie möglich ist. Am besten alle 2-3 Stunden eine Kleinigkeit.

## Essen anreichern

Durch den Zusatz von energiereichen Lebensmittel in Speisen können Sie diese mit Extrakalorien anreichern, zum Beispiel mit pflanzlichen Ölen, Butter, Sahne, Mascarpone, Schmand, Crème fraîche, Erdnussbutter, Mandelmus, Speckwürfel und fetten Käse.

## Energiekonzentrate

Wenn Essen und Trinken nicht ausreichend möglich ist, können ergänzend Energiekonzentrate helfen. Durch Trinknahrung, sogenannter Astronautenkost, und/oder Energieanreicherungspulver können Sie schneller zu Kräften kommen.

Mehr  
Informationen:



## Interview über Mangelernährung

Mangelernährung beschreibt eine unzureichende Energie- und Nährstoffversorgung. Was sind die häufigsten Ursachen für Mangelernährung? Gibt es bestimmte Risikogruppen, die besonders anfällig dafür sind? Welche langfristigen gesundheitlichen Folgen kann eine unbehandelte Mangelernährung haben? Das erklärt Birgit Tollkühn-Prött, Leiterin des Ernährungs- und Diabetesteam an der Uniklinik RWTH Aachen, im Video-Interview. → <https://tinyurl.com/3s888yv>



Zur Webseite:



## Kontakt Ernährungsteam PEDT

Tel.: 0241 80-89321

ernaehrungsteam@ukaachen.de

Webseite: [www.ukaachen.de/pedt](http://www.ukaachen.de/pedt)