



Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München



KLINIKUM RECHTS DER ISAR
TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN



Gewichtsverlust und Mangelernährung

Information für Betroffene
und Angehörige

Bei Rückfragen:
Ernährungsteam
089 4140 - 5021





- Haben Sie in den letzten 3 Monaten ungewollt mehrere Kilo Gewicht verloren?
- Haben Sie in den letzten Wochen weniger gegessen als normal?
- Leiden Sie unter einer schweren Erkrankung (z. B. einer Krebs-, Herz- oder Lungenerkrankung)?
- Sind Sie beim Schlucken oder Kauen eingeschränkt?
- Leiden Sie krankheitsbedingt unter Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall?

Beantworten Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja, spricht man von einer sogenannten Mangelernährung.

Eine Mangelernährung und ungewollte Gewichtsabnahme geht häufig mit Schwäche, Muskelabbau und einem vermindertem Immunsystem einher und sollte frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Es ist uns ein Anliegen, dass Sie während und nach Ihres Aufenthalts nicht mehr abnehmen und ein stabiles Gewicht erreichen. Ein stabiler Gewichtsverlauf und eine Zunahme bei Untergewicht können sich positiv auf Ihre Behandlung und Ihren Therapieverlauf auswirken.



Das können Sie tun:

- Essen Sie häufig und auch zwischendurch z.B. Sahnejoghurt, Knäckebrot mit Belag
- Lassen Sie von Ihren Angehörigen beliebte Snacks mitbringen: Nüsse, Müsliriegel, Gebäck u. a.
- Bestreichen/belegen Sie Ihr Brot möglichst dick
- Getränke wie z. B. Kakao, Obstsaft oder Malzbier liefern zusätzliche Kalorien
- Vor medizinisch notwendigen Untersuchungen kann es sein, dass Sie immer wieder nüchtern bleiben müssen. Versuchen Sie danach etwas mehr zu essen, um die verpasste Mahlzeit „aufzuholen“
- Sofern Sie keine besondere Kostform einhalten müssen, gibt es die Möglichkeit während Ihres stationären Aufenthalts eine „**hochkalorische Kost**“ mit etwas mehr Energie zu bestellen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder der Pflegekraft, ob dies möglich ist
- Bewegen Sie sich, wenn möglich so viel es geht

Trinknahrung

Zusätzlich Energie geben sogenannte **hochkalorische Trinknahrungen** (z.B. Fortimel Drinks in der Klinik). Diese können langsam, zusätzlich zu Ihren Mahlzeiten getrunken werden. Sie sind in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen erhältlich (z.B. Vanille, Schokolade, Waldfrucht, Aprikose, Cappuccino). Fragen Sie Ihren Arzt oder Pflegekraft danach. Auf manchen Stationen sind die Drinks auch frei zugänglich.

Nach Entlassung kann Ihr Hausarzt eine hochkalorische Trinknahrung (z. B. Fortimel, Fresubin, Hipp) verordnen.

Sollte trotz aller Bemühungen ein weiterer Gewichtsverlust bestehen, kann Ihr Arzt auch eine Zusatzernährung über eine Ernährungssonde oder Vene empfehlen.

Zusätzliche Tipps für zu Hause:

- Legen Sie sich zur Entlastung einen Vorrat aus schnell verfügbaren Snacks und Gerichten an: Riegel, Pudding, Breie, Eintopf, Tiefkühlgerichte (selbst hergestellt oder als Fertigprodukt)
- Verfeinern Sie Ihre Speisen gerne mit Sahne, Butter, Öl oder Nussmus
- Lassen Sie sich von Angehörigen beim Einkaufen und Kochen unterstützen oder greifen Sie auf Lieferdienste zurück.

Bei Fragen oder Unklarheiten sprechen Sie gerne Ihren Arzt oder Pflegekraft auf eine Ernährungsberatung an.