

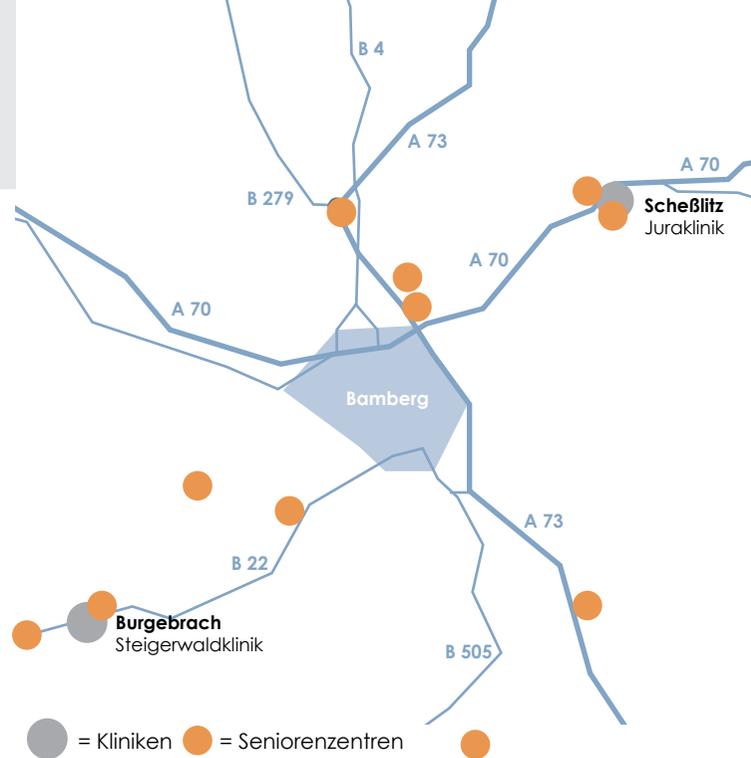
## Was kann ich tun?

### Vorbeugende Maßnahmen:

- regelmäßige Gewichtskontrollen
- Überprüfung des Blutbildes durch den Hausarzt
- individuelle und angepasste Kost
- Anbieten von Zwischenmahlzeiten
- Anreichern von Speisen
- hochkalorische Trinknahrung
- Smoothies

### Einsatz von Hilfsmitteln:

- ergonomisches Besteck
- Tellerranderhöhung
- Antirutschmatte
- farbiges Geschirr (Demenzgeschirr)



### Ihre Ansprechpartnerinnen:

Wenden Sie sich vertrauensvoll an unsere

#### Diätassistentinnen:

**Sabine Riemer** in den Seniorenzentren  
**Petra Knoll** in der Juraklinik Scheßlitz  
oder  
**Edith Neidhart** in der Steigerwaldklinik Burgebrach

### Unsere MitarbeiterInnen informieren Sie gerne auch in einem persönlichen Gespräch.

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft  
des Landkreises Bamberg mbH  
Oberend 29 - 96110 Scheßlitz  
Telefon: 09542-779-0  
Telefax: 09542-779-199  
E-Mail: [info@gkg-bamberg.de](mailto:info@gkg-bamberg.de)  
[www.gkg-bamberg.de](http://www.gkg-bamberg.de)

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft  
des Landkreises Bamberg mbH



Stand: 08/2018

Wir sorgen für Sie.  
Heute und morgen.

Ernährungsrisiken erkennen  
Mangelernährung vermeiden



**GKG**  
Gesundheit & Lebensqualität  
für die Region Bamberg

**SENIOTEL**<sup>®</sup>

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft  
des Landkreises Bamberg mbH

[www.gkg-bamberg.de](http://www.gkg-bamberg.de)

Liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Bewohnerinnen und Bewohner,  
liebe Angehörige,

mit zunehmendem Alter, mangelndem  
Hungergefühl und Veränderung des Ge-  
schmacks- und Geruchssinnes, erhöht  
sich das Risiko einer Mangelernährung.

Unser Anliegen ist es, Mangelernährung  
zu vermeiden, wofür die potentiellen Ge-  
fahren und Risiken zu erkennen und zu  
minimieren sind.

Wir geben Ihnen Empfehlungen und In-  
formationen, die Ihnen helfen, das Risiko  
einer Mangelernährung zu vermeiden.

Gerne unterstützen wir Sie und Ihre An-  
gehörigen.

Ihr Pflorgeteam

Unter Mangelernährung versteht man  
zum einen die Unterversorgung von Ener-  
gie und die damit verbundene Gewichts-  
abnahme. Zum anderen den Mangel an  
Nährstoffen, wie z. B. Eiweiß, Vitamine  
und Mineralien.

#### **Häufige Ursachen einer Mangelernährung:**

- Einnahme von vielen Medikamenten
- Erkrankungen wie Demenz, Morbus Parkinson, Depression und Apoplex
- Schluckstörungen
- Immobilität
- Veränderung des Geschmacks- und Geruchssinnes
- unterschiedliche Essgewohnheiten
- gesteigerter Energiebedarf bei motorischer Unruhe und Krebserkrankungen
- Einschränkung der Feinmotorik
- Einschränkung der Kaufunktion
- nicht passende oder sitzende Zahnprothesen und/oder schlechte Zähne
- vermindertes Hungergefühl
- Übelkeit/Erbrechen und Stuhlentleerungsstörungen
- Schmerzen

Beugen Sie vor, Sie helfen damit sich  
Ihre Eigenständigkeit zu bewahren.

- richtiges Einstellen und Prüfung der Notwendigkeit der Medikamente durch den Hausarzt
- Einbezug von Diätassistenten bzw. Ernährungsberatung, Ergotherapie, Physiotherapie und Logopädie
- energiereiche Kost
- ausgewogene Ernährung
- Essgewohnheiten mit Pflegepersonal besprechen (Essbiographie und Rituale)
- regelmäßige zahnärztliche Kontrollen

Wenn Sie unsicher sind oder unsere  
Hilfe benötigen, läuten Sie oder spre-  
chen Sie uns an.

Wir unterstützen Sie gerne.

