Zeitschrift: Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz
Herausgeber: Spitex Verband Schweiz
Band: - (2018)
Heft: 4

Artikel: Mangelernährung im Fokus
Autor: Gumy, Pierre
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-853651

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mangelernährung im Fokus

Pflegende sollten die Ernährungsgewohnheiten von Klientinnen und Klienten im Auge haben. Bild: imad/Fotolia

Die Spitex-Kantonalverbände NOMAD (Neuenburg) und imad (Genf) widmen sich intensiv dem Thema Mangelernährung. Das Problem mag oft mit einem Achselzucken abgetan werden, doch «eine gesunde Ernährung ist das allererste Heilmittel», sagt Ernährungsberaterin Nathalie Brodu.

Mahlzeiten geben dem Tagesablauf einen Rhythmus, sei es am Mittagstisch zu Hause, als Snack im Büro oder am Abend vor dem Fernseher. Sich ausgeglichen und ausreichend ernähren kann mit zunehmendem Alter, bei Demenz, bei Krebsleiden oder während einer den Appetit schmälernden Behandlung zum echten Problem werden. Was uns als banales Ritual erscheint, wird zur zentralen Herausforderung, wenn man die Risiken einer Mangelernährung vermeiden will. Spitex-Fachpersonen haben oft mit Menschen zu tun, deren Ernährung quantitativ und qualitativ zu wünschen übriglässt. Eine 2015 von der *Revue Médicale Suisse* veröffentlichte Studie zeigt, dass 4 bis 10 Prozent der zu Hause lebenden Senioren mangelernährt sind. Bei Heimbewohnern sind es 15 bis 38 Prozent und bei hospitalisierten Senioren sogar 30 bis 70 Prozent. Die Spitex-Kantonalverbände der Kantone Neuenburg und Genf setzen sich derzeit intensiv mit dem Thema Mangelernährung auseinander.

Neuenburg: Ernährung immer im Blickpunkt

Nach langen Jahren im Spitalbereich arbeitet Nathalie Brodu von der Neuenburger NOMAD (Neuchâtel Organise le Maintien à Domicile) seit 2016 an einem Konzept, das die Früherkennung und Behandlung von unterernährten oder diesbezüglich gefährdeten Klienten erfasst. «Die meisten Senioren sind beim Spitaleintritt unterernährt. Nach wenigen Tagen sind sie wieder zu Hause, allerdings ohne dauerhafte Lösung für ihr Ernährungsproblem», erklärt sie die Notwendigkeit des Projekts. «Die Spitex kann hier vorbeugend handeln: durch langfristige Prävention und Korrektur der Risikofaktoren bei gefährdeten Klienten. Das Zu Hause ist der ideale Ort, um sich ein umfassendes Bild der Situation zu machen und Ernährungsfragen zu behandeln.»

Die wichtigste Erkenntnis der Ernährungsberaterin in einem Wort? «Banalisierung». Aufgrund mangelnden Wissens banalisieren Seniorinnen und Senioren, aber auch das Pflegepersonal die Ernährungsbedürfnisse im Alter. Selbst wenn Senioren weniger aktiv sind, muss ihre Zufuhr an Proteinen und Energie leicht erhöht und individuell angepasst werden. Denn im Alter verwertet der Körper die Nahrung nicht mehr so einfach. Laut Nathalie Brodu darf es das Pflegepersonal nicht versäumen, immer wieder nach Essgewohnheiten zu fragen und auf die Konsequenzen von Mangelernährung hinzuweisen. «Das gilt vor allem beim Essen zu Hause», sagt sie. Denn ungesunde Essgewohnheiten werden schnell Teil

des Tagesablaufs. Nach den Alltagsgewohnheiten fragen, die Leute sensibilisieren, sie auf der Suche nach Lösungen unterstützen – mit alledem will Nathalie Brodu Mangelernährung erkennen und verhindern. «Ein unerwünschter Gewichtsverlust ist nie harmlos, er geschieht immer zulasten der Muskeln», betont sie. «Verschiedene Leiden führen oft zu Mangelernährung. Wenn zum Beispiel eine Depression der Hauptgrund für Hausbesuche ist, darf das Pflegepersonal sich nicht nur mit dem psychischen Zustand des Klienten befassen. Denn eine Depression führt womöglich mangels Appetit zum Gewichtsverlust. Dies kann eine Schwächung des Organismus oder auch eine erhöhte Sturzgefahr bedeuten – und damit direkt ins Spital führen.»

Derzeit wird ein Pilotprojekt ausgearbeitet, um Nathalie Brodus Konzept für eine Früherkennung und Behandlung von Mangelernährung zu Hause im Kanton Neuenburg umzusetzen. Für die Ernährungsberaterin sind die Personalschulung, die Sensibilisierung von Klienten und Angehörigen sowie die interdisziplinäre Zusammenarbeit notwendige Massnahmen zur Meisterung des Problems der Mangelernährung in der Praxis. Dies zeige der Blick in andere Kantone. «Im Kanton Waadt ist die Ernährungsberatung zum Beispiel integraler Teil der Pflege. Dies hilft dem Personal, die Ernährungsproblematik im Blick zu haben und, falls notwendig, rasch zu reagieren.»

«Unerwünschter Gewichtsverlust ist nie harmlos, er geschieht immer zulasten der Muskeln.»

Nathalie Brodu

Genf: Per Leitfaden gegen die Mangelernährung

Dass Mangelernährung nicht banalisiert werden soll – dieser Meinung ist man auch bei der imad (Institution genevoise de maintien à domicile). Das Pflegepersonal des Genfer Spitex-Kantonalverbandes verfügt über ein Angebot, das alle notwendigen Informationen und Hilfsmittel umfasst, um bei Mangelernährung rechtzeitig intervenieren zu können. Dank rund 11 000 elektronisch erfassten Bedarfsanalysen pro Jahr besitzt imad Daten, die eine weitreichende Analyse ermöglichen: Diese zeigt, dass sich nahezu 30 Prozent der Klientinnen und Klienten ungenügend ernähren oder gar unterernährt sind. Laut Catherine Busnel, Leiterin Forschung und Entwicklung, ist die Tendenz steigend.

In Zusammenarbeit mit dem Genfer Universitätsspital und der Genfer Fachhochschule für Gesundheit hat die imad die Problematik der Mangelernährung untersucht. Dies führte zur Herausgabe eines Leitfadens, welcher die rund 1 600 Mitarbeitenden der Spitex-Organisation sensibilisieren soll. Das Personal muss die Risiken einer Mangelernährung erkennen: anhand von Nahrungsmitteln im Kühlschrank; Essensresten oder Änderungen auf der Einkaufsliste. Die Fachpersonen bewerten die Bedürfnisse mit einem Fragebogen, dem *Mini Nutritional Assessment* (MNA), der gemeinsam mit den Klienten ausgefüllt wird. Diese differenzierte Analyse ist wichtig, denn die Symptome von Mangelernährung sind vielfältig: Gewichtsverlust ist am offensichtlichsten, doch eine übergewichtige Person kann ebenfalls betroffen sein. Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Vereinsamung sind weitere Faktoren, die man bei Ernährungsfragen im Auge haben muss.

Seit Jahresbeginn können die imad-Fachpersonen den Leitfaden konsultieren, um mehr über Ursachen und Konsequenzen der Mangelernährung und zu ergreifende Massnahmen zu erfahren. Laut Catherine Busnel ist dabei auch die zugehörige Software hilfreich. «Wir haben für das berufliche Smartphone unseres Personals eine App entwickelt. Sie liefert zahlreiche, jederzeit abrufbare Informationen.»

Weiter unterstreicht der Leitfaden die Wichtigkeit der interdisziplinären Arbeit und erklärt, wer wann intervenieren muss und an wen man sich wenden kann, etwa an Ernährungsberater oder Ergotherapeuten. Und auch hier haben die pflegenden Angehörigen eine Schlüsselrolle: Dass das Umfeld des Klienten informiert wird, ist integraler Bestandteil des Leitfadens. «Unser Personal verteilt diesen auch beim Hausbesuch und beantwortet Fragen dazu. Damit kann es Vorurteile abbauen, wie zum Beispiel die Annahme, dass sich mit dem Alter die Ernährungsbedürfnisse reduzieren», sagt Catherine Busnel. Das im Leitfaden enthaltene Quiz (siehe Infokasten) umfasst sechs Fragen, die in Bezug auf das Thema zentral sind – ein einfaches, spielerisches Konzept, das Schluss machen hilft mit der Banalisierung der Mangelernährung.

Pierre Gumy

Der Leitfaden «*Qu'y-a-t-il dans mon assiette?*» der imad kann gratis bestellt werden per Telefon 022 420 20 00 oder per E-Mail an info@imad-ge.ch.

Sechs Fragen in Sachen Ernährung; ich mache den Test: richtig oder falsch?

1. Es ist ratsam, mit fortschreitendem Alter leichter zu essen.
2. Übergewichtige Personen sind in Sachen Mangelernährung immun.
3. Mit dem Alter braucht man immer weniger Flüssigkeit.
4. Ab einem gewissen Alter wird der Zahnarzt überflüssig.
5. Wer sich weniger bewegt, braucht auch weniger zum Essen.
6. Die Einnahme vieler Medikamente beeinträchtigt Geschmack, Geruchssinn und Appetit.

Auflösung: 1. bis 5. sind falsch, 6. ist richtig