

Veränderungen im Mund- und Rachenbereich

- Die Speichelproduktion ist vermindert.
- Die Schleimhäute bilden sich zurück. Dadurch treten Schluckstörungen auf.
- Zahnverlust, ungenügend sanierte Zähne oder schlecht sitzende Prothesen können Kau-probleme verursachen.

Allgemeine körperliche Faktoren

- Immobilität,
- eine eingeschränkte Beweglichkeit von Armen oder Händen,
- Koordinationsprobleme,
- Sehstörungen oder
- Schwäche können die Nahrungszubereitung oder Nahrungsaufnahme erschweren.

Soziale Faktoren

- Einsamkeit,
- finanzielle Probleme oder
- eine ungünstige Wohnsituation können zu Fehl- und Mangelernährung führen.
- Großküchenessen wird abgelehnt oder nicht getragen.

Krankheitsbedingte Faktoren

- Infekte können z. B. zu Appetitlosigkeit führen.
- Bei einer Überfunktion der Schilddrüse wird z. B. viel Energie benötigt.
- Verwirrtheit und Vergesslichkeit bei einer Demenzerkrankung schränken das Hunger- und Durstgefühl ein.
- Die Nebenwirkungen von Medikamenten können zu Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Durchfall beitragen.

Feststellen des Ernährungszustands

Um den Ernährungsstatus zu überprüfen, genügen wenige Informationen:

- Gewichtszunahme bzw. -abnahme
- Appetit
- Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Heißhunger
- körperliche Leistungsfähigkeit

Merke

Nach den Qualitätsprüfungsrichtlinien des MDK soll bei Pflegebedürftigen eine Gewichtsverlaufsmessung mindestens einmal pro Monat stattfinden.

Gewichtsveränderungen

Gewichtsveränderungen im Alter sind nichts Ungewöhnliches. Sie müssen allerdings erfasst werden, um die Hintergründe aufzudecken und eventuelle Interventionen zu ermöglichen.

Ein bisher gebräuchliches Maß für die Beurteilung war der sog. Body-Mass-Index (BMI). Er unterschied von Untergewicht bis zu massiver Adipositas über einen Zahlenwert, der aus Größe und Gewicht errechnet wurde.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße (m)}}$$

Dabei war allerdings zu berücksichtigen, dass der BMI nicht unterschieden hat, ob das Gewicht durch Muskelmasse oder durch Fett bestimmt war. Zusätzlich waren also Angaben zum Fettanteil (lässt sich über spezielle Waagen messen) und zur Fettverteilung (äußere Form) erforderlich, um z. B. spezielle Krankheitsrisiken zu erkennen.

Dieses Problem löst das sog. **Taille-Hüft-Verhältnis**. Es beruht auf einer Messung des Taillenumfanges zwischen Beckenkamm und Rippenbogen sowie des Hüftumfanges an der dicksten Stelle. Es misst damit die Verteilung des Körperfetts und zeigt damit das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen an.

Bewertung	Frauen		Männer	
	THV	BMI	THV	BMI
Normalgewicht	< 0,8	-19	< 0,9	-20
Übergewicht	-0,84	24-30	-0,99	25-30
Adipositas	> 0,85	30-40	> 1,0	30-40

Tab. 1 Bewertung des Körpergewichtes