

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Mangelernährung - was ist das?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928217>

### **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:** 17.03.2026

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

# Mangelernährung – was ist das?

Es ist schwer zu glauben: In der reichen Schweiz mit ihrem Überfluss an Nahrungsmitteln gehört Mangelernährung zu den wichtigsten Gründen einer negativen gesundheitlichen Entwicklung bei älteren Menschen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO stuft Mangelernährung weltweit als grosse Bedrohung für die Volksgesundheit ein.

Auch Personen mit Adipositas, also massivem Übergewicht, können von Mangelernährung betroffen sein. **Denn Mangelernährung hat nicht mit Menge an Nahrungsmitteln zu tun, die wir einnehmen, sondern mit der Qualität und der Zusammensetzung bezüglich den Makro- und Mikronährstoffen.**

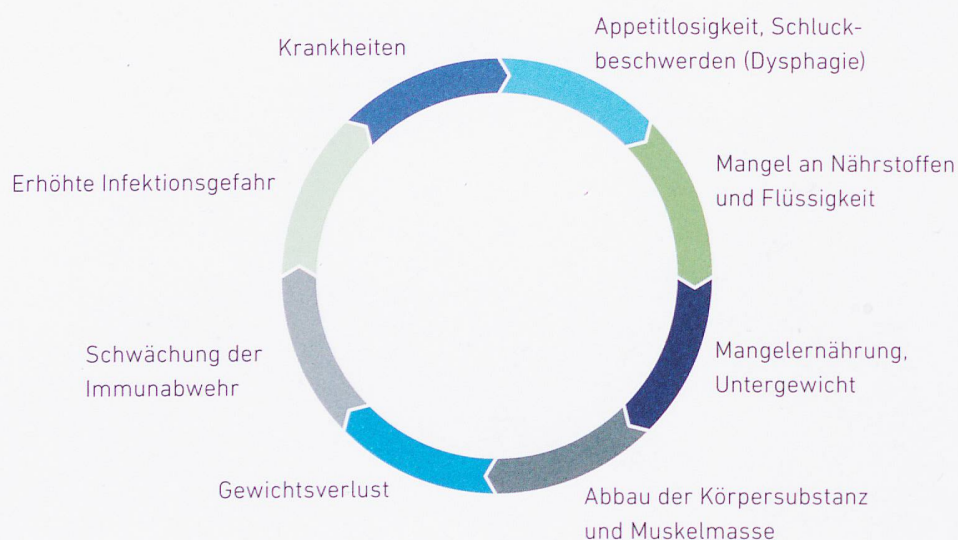
Mangelernährung ist auch ein wesentlicher Kostenfaktor. Ein Bericht im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit<sup>1</sup> schätzte die Gesamtkosten basierend auf einer **Prävalenzrate von 20 Prozent** auf über 500 Millionen Franken – jährlich. Die Kosten ergeben sich aus der Zunahme von Morbidität, Mortalität, Krankenhausaufenthaltsdauer und Reduktion der Therapietoleranz und der Lebensqualität.

Der wichtigste Indikator für eine mögliche Mangelernährung ist der ungewollte Gewichtsverlust dar. Wer mehr als fünf Prozent seines Körpergewichts in einem Monat oder mehr als zehn Prozent im letzten halben Jahr verloren hat, gilt als mangelernährt.

Das Thema Mangelernährung wird künftig noch wichtiger werden, denn wir werden immer älter und der soziale Zusammenhalt nimmt ab. Viele betagte Menschen leben allein, ziehen sich zurück und nehmen am gesellschaftlichen Leben kaum noch teil. Appetitlosigkeit muss nicht zwangsläufig wegen eines medizinischen Problems auftreten, sondern kann auch psychisch bedingt sein.

In der Folge nehmen gesundheitliche Risiken drastisch zu. Ein **Kreislauf**<sup>2</sup> setzt ein:

## KREISLAUF DER MANGELERNÄHRUNG



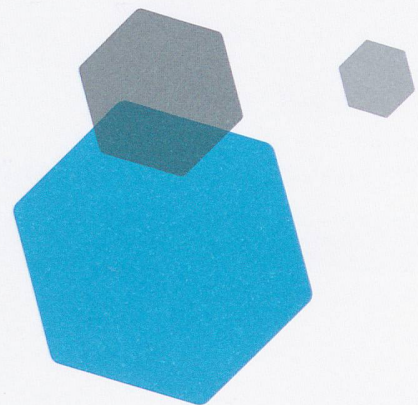
<sup>1</sup> Frei A. Mangelernährung im Spital – medizinische Kosten und Kosteneffektivität bei Verhinderung, 2006)

<sup>2</sup> Monique Ferry et al. Nutrition de la personne âgée. Masson. 3<sup>ème</sup> édition 2007, p133

## VERÄNDERUNGEN DER NAHRUNGS-AUFNAHME UND MANGELERSCHEINUNGEN IM ALTER<sup>3</sup>

Im Alter sind Durstempfinden und Verlangen nach Nahrung reduziert. Diese sogenannte Altersanorexie wird durch die abnehmende Wahrnehmung von Geschmack, Geruch und Sehen sowie durch eine gesteigerte Aktivität gastrointestinaler Sättigungsfaktoren erklärt.

Während die eigentliche Verdauungsfunktion des Magen-Darm-Traktes im Alter erhalten bleibt, ist die Bioverfügbarkeit von Eisen, Vitamin B12 und Kalzium aufgrund verminderter Magensäuresekretion reduziert. Zudem ist die Fähigkeit beeinträchtigt, adäquat auf metabolischen Stress zu reagieren. Bereits eine leichtgradige Erkrankung führt deshalb im Alter oft zu einer **Verschlechterung des Ernährungszustandes**. Die Folgen einer Mangelernährung sind im Alter gravierend. So verstärkt die mit einem Gewichtsverlust und der ungenügenden Proteinzufuhr verbundene **Reduktion von Muskelmasse** die altersbedingte Sarkopenie und die Gebrechlichkeit und begünstigt dadurch das **Sturzrisiko** und die **Einbusse der Selbständigkeit**.



## WIE RELEVANT IST MANGELERNÄHRUNG FÜR DIE TÄGLICHE SPITEX-ARBEIT?

Es gibt dazu diverse Datenquellen. Zusammengefasst kann gesagt werden, dass:

- **20 bis 25%** der ins Krankenhaus eintretenden Patienten mangelernährt sind beziehungsweise ein Risiko für Mangelernährung aufweisen.
- rund **40%** aller zuhause betreuten Personen ein Risiko für Mangelernährung haben und fast 8% mangelernährt sind. Diese Angaben basieren auf 45 Studien von 2008 bis 2011.
- Mangelernährung betrifft vor allem ältere und betagte Menschen

Somit ist Mangelernährung ein sehr relevantes Thema für den Spitex-Alltag. Und Sie können einen überaus wertvollen Beitrag leisten, die Gesundheit Ihrer Kundinnen und Kunden zu unterstützen.

<sup>3</sup>Aus Imoberdorf R et al. Mangelernährung im Alter. Schweiz Med Forum 2014; 14 (49): 932-936