

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

Artikel: Mangelernährung - wie beheben?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928220>

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: 17.01.2026

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

Mangelernährung – wie beheben?

Das Ziel von Massnahmen im Ernährungsbereich bei älteren und betagten Menschen ist die Bereitstellung ausreichender Mengen an Energie, Proteinen, Mikronährstoffen und Flüssigkeit. Das Spektrum möglicher Massnahmen ist gross.

Im Zentrum der Bemühungen bei mangelernährten Kunden oder solchen mit einem erhöhten Risiko für Mangelernährung steht **Erhöhung der Protein- und/oder Energiezufuhr**.

Folgende Empfehlungen sind etabliert

- Mindestens 1 g Protein/kg Körpergewicht pro Tag für geriatrische Personen und hospitalisierte Patienten.
- 1,2 bis 1,5 g Protein/kg Körpergewicht pro Tag für geriatrische und medizinische Patienten mit einer akuten oder chronischen Krankheit.
- Einsatz von protein- und energiereicher Ergänzungsnahrung: plus mindestens 30 g Protein und mindestens 400 kcal pro Tag während mindestens 1 Monat.

Mögliche Massnahmen zur Verhinderung von Mangelernährung³

Korrektur von oropharyngealen Problemen

Adäquate Behandlung akuter und chronischer Krankheiten, Zahnbehandlung, Schlucktraining

Unterstützung beim Essen

Unterstützung beim Lebensmitteleinkauf und der Nahrungszubereitung organisieren evtl. Mahlzeitendienst oder Mittagstisch

Modifikation von Mahlzeiten und Lebensmitteln

Auf eine proteinreiche Ernährung achten. Berücksichtigung von persönlichen Vorlieben, zusätzliche Zwischenmahlzeiten, Fingerfood, Veränderung von Textur und Konsistenz von Speisen

Anreicherung von Speisen und Gerichten

Mit gehaltvollen Lebensmitteln wie Rahm, Butter, Öl oder mit Nährstoffkonzentraten wie Maltodextrin oder Proteinpulver

Medizinische Trinknahrung einsetzen

Verlangen Sie unter 0848 000 303 oder info@medical-nutrition.ch
Muster von proteinreicher Resource Trinknahrung



³ Adaptiert nach Imoberdorf R et al. Mangelernährung im Alter. Schweiz Med Forum 2014; 14 (49): 932–936



TIPPS FÜR EINE BEDARFSGERECHTE ENERGIEZUFUHR SOWIE BEI MANGELNDER ZUFUHR

| Prävention | Therapie |
|--|---|
| Regelmässige Mahlzeitenstruktur beibehalten drei Hauptmahlzeiten + Zwischenmahlzeiten | Kaloriendichte Lebensmittel, Getränke bevorzugen, z. B. Käse (vollfett, Rahmkäse), Trockenfrüchte, Nüsse, Süssspeisen, Rahmquark, Vollmilchjoghurt, Fruchtsäfte, Milchgetränke |
| Ausgewogene Zusammenstellung der Hauptmahlzeiten Stärkebeilage (Getreide, Kartoffeln), Eiweissbeilage und Gemüse/Salat | Anreicherung mit Kalorien aus Fett und/oder Zucker(-Arten) <ul style="list-style-type: none"> • Suppen und Mahlzeiten: Olivenöl, Rapsöl, Rahm, Butter • Getränke: Honig, Zucker oder Maltodextrin (Kohlenhydratpulver aus Maisstärke zur geschmacksneutralen Anreicherung, in Drogerie oder Apotheke erhältlich) |
| Rituale wie Kaffeepause mit Zvieri (Brötli, Obst, Joghurt etc.) pflegen | Proteinreiche Trinknahrung als Zwischenmahlzeiten und/oder als Mahlzeitenersatz* |

* Informationen zur medizinischen Indikation, Kostengutsprache, Organisation siehe GESKES Homecare.

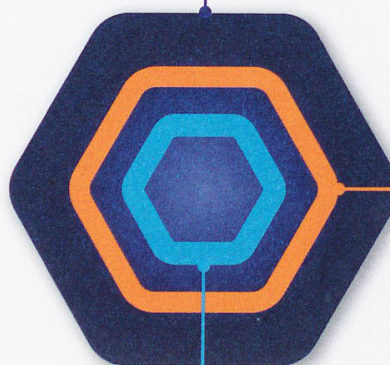
Proteinreiche Trinknahrungen können als Zwischenmahlzeit oder als Mahlzeitenersatz eingesetzt werden und auch sinnvoll sein bei Kundinnen und Kunden mit Schluckbeschwerden.

NICHT ALLE PROTEINE SIND GLEICH – AUF DIE QUALITÄT KOMMT ES AN

Die Proteinqualität wird primär durch die Aminosäuren-Zusammensetzung der Proteinquelle bestimmt. Grundsätzlich sind Proteine tierischer Herkunft bezüglich Aminosäuren-Zusammensetzung hochwertiger (Ausnahme: Kollagen). Milchproteine (Kasein und insbesondere auch Molkenprotein) weisen natürlicherweise einen hohen Leucin-Gehalt auf.

- Die Zufuhr von qualitativ hochwertigen Proteinen nach körperlicher Betätigung ist besonders wirksam für die Muskelsynthese, die Muskelkraft und die Muskelfunktion.
- Der mit Immobilität/Bettruhe verbundene Verlust von Muskelmasse und Kraft kann durch eine ausreichende Zufuhr hochwertiger Proteine teilweise verhindert oder reduziert werden.

Die Zufuhr aller **essenzieller Aminosäuren (EAA)** ist für die Proteinsynthese entscheidend.



Verzweigtkettige Aminosäuren (BCAA) – Isoleucin, Leucin und Valin – sind besonders wichtig, weil sie 35 bis 40 % der EAA ausmachen.

Leucin gilt als besonders wertvoll, weil es den grössten Effekt auf die Proteinsynthese und dadurch auf die Muskelsynthese hat.

EAA = Essential Amino Acids/BCAA = Branched Chain Amino Acids (Leucin, Isoleucin, Valin)