

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,



im Rahmen der bei uns nun abgeschlossenen Krankenhausbehandlung haben wir festgestellt, dass Sie sich derzeit nicht optimal ernähren. Hierdurch ergeben sich einige Besonderheiten, die wir Ihnen im Folgenden gerne näher aufzeigen möchten.

Das Problem

Der Motor im Auto arbeitet nur, wenn er (das richtige) Benzin erhält und auch die Heizung kann nur dann Wärme erzeugen, wenn Sie ausreichend mit Gas oder Öl betrieben wird. Ähnlich verhält es sich mit unserem Körper: Neben der regelmäßigen spielt auch die richtige und ausgewogene Ernährung eine Rolle, um möglichst lange gesund und vital zu bleiben.

Gerade im höheren Lebensalter kann dies aber zu einem Problem werden, wenn der Appetit nachlässt, wenn die Zähne vielleicht nicht mehr richtig passen oder der Magen-Darm-Trakt ebenso wie der ganze Körper seine Funktionsfähigkeit im Rahmen des Alterns allmählich einbüßt. Auch die Umstellung des Hormonhaushalts im zunehmenden Alter spielt da eine enorme Rolle und kann sich auf die verschiedensten Organsysteme auswirken.

Ergeben sich bei Ihnen Hinweise für eine Mangelernährung, wie ein ungewollter Gewichtsverlust, ein zunehmender Appetitmangel oder eine Abgeschlagenheit, so haben wir Ihnen möglicherweise im Rahmen dieses Aufenthalts schon weitere Fragen hierzu gestellt und entsprechende Untersuchungen veranlasst.

Unterschieden werden müssen hier nämlich drei Aspekte:

- **Erhält der Körper zu wenig Material (also Nahrung), um aktiv zu bleiben?**

Hier spielt eine falsche oder nicht ausreichende Ernährung eine Schlüsselrolle.

- **Kann der Körper mit dem angebotenen Material (also der Nahrung) nicht richtig umgehen?**

Hier können neben einem behandlungsbedürftigen Zahnstatus auch eine Aufnahmestörung des Körpers oder ein Stoffwechselproblem vorliegen.

- **Verbraucht der Körper zu viel an Material?**

Hier muss neben hormonellen Erkrankungen auch an eine chronisch-auszehrende Erkrankung, wie ein Tumorleiden, gedacht werden.

Unter Umständen sind auch noch weitere Untersuchungen nötig, die im Umfeld außerhalb des Krankenhauses erfolgen. Ihr Arzt wird hierzu mit Ihnen die im Krankenhaus erhobenen Befunde besprechen und sofern erforderlich, weitere Untersuchungen mit Ihnen planen.

Was können Sie selber tun?

Sofern Sie die oben genannten Symptome bei sich bemerken, sollten Sie mit ihrem Arzt darüber sprechen. Meist lässt sich die Ursache der Beschwerden eingrenzen und es kann dann eine entsprechende Behandlung veranlasst werden.

Verzichten Sie auch zunächst auf die eigenständige Einnahme von Präparaten, die die Ernährung ergänzen sollen. Nicht alle davon sind immer sinnvoll und können, falsch angewendet, dem Körper auch schaden. Sofern Sie diese also einnehmen möchten, sprechen Sie bitte auch hier mit Ihrem Arzt darüber.

Suchen Sie vielleicht auch den Kontakt zu einer Ernährungsberatung, Ihr Hausarzt kann Ihnen auch hier geeignete Ansprechpartner benennen.

Die Ernährungspyramide



Generell kann man die ideale Ernährung in einer Pyramide anschaulich verdeutlichen. Je weiter sich die Pyramide zu ihrer Spitze hin bewegt, desto sparsamer sollte man mit dem Verzehr der dort beschriebenen Lebensmittel sein.

Im Idealfall nehmen Sie wöchentlich Fleisch, Fisch und Eier zu sich.

Täglich dürfen Sie Milchprodukte, mehrfach täglich Getreideprodukte und 5 Portionen Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan einbauen. Die Trinkmenge sollte idealerweise 1,5 Liter nicht unterschreiten. Sofern Sie eine Trinkmengenbeschränkung einhalten müssen, wird Sie Ihr Arzt darüber informieren.

Alkohol sollte nach Möglichkeit vermieden werden, da es durch dessen Genuss zu einer Wirkungsabschwächung oder Wirkungsverstärkung Ihrer eingenommenen Medikamente kommen kann.