

Mangelernährung durch Schluckbeschwerden

Gut ernährt im Alter

Bonn, den 10.04.2018. Wer regelmäßig mit Schmerzen beim Schlucken kämpft oder sich häufig verschluckt, der könnte an chronischen Schluckbeschwerden leiden. Auslöser für derartige Beschwerden sind vielfältig und reichen von Entzündungen im Mund- und Rachenraum bis hin zu Erkrankungen wie Demenz oder Parkinson. Vor allem ältere Menschen sind betroffen. Jeder fünfte bis sechste Deutsche über 55 Jahren hat Probleme bei der Nahrungsaufnahme.

Auf Grund der Beschwerden, greifen Betroffene auf leicht schluckbare Lebensmittel wie Milchreis, Fertigsuppen oder Toastbrot zurück. Was im ersten Moment sinnvoll erscheint, kann fatale Folgen haben – denn der Körper nimmt durch die einseitige Ernährung zu wenige Nährstoffe auf. Das Ergebnis kann eine Mangelernährung sein.

Hinweise zur Nahrungsaufnahme bei Schluckbeschwerden

Um eine ausreichende Nahrungsaufnahme trotz Schluckbeschwerden sicherzustellen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ein Training der Muskeln und Organe, die beim Schlucken beteiligt sind, kann dabei helfen die Nahrungsaufnahme zu erleichtern. Auch eine bewusste Körper- und Kopfhaltung kann helfen, dass das Schlucken erleichtert wird. Neben der richtigen Technik, ist es zudem wichtig die richtigen Lebensmittel zu sich zu nehmen. Anstelle von Fertigprodukten, sollten gesunde und nährstoffreiche Produkte für die Nahrungsaufnahme püriert werden. Auch frisch gepresste Säfte eignen sich gut. Wenn so trotzdem keine ausreichende Aufnahme von Nährstoffen gewährleistet wird, kann Trinknahrung eine Lösung sein. Diese enthält die benötigten Nährstoffe und ist bereits verzehrfertig. Eine Einnahme der Trinknahrung sollte im Voraus mit dem Arzt abgeklärt werden. Liegt eine Mangelernährung vor, kann der Arzt ein Rezept ausstellen und die Krankenkasse übernimmt die Kosten. Doch auch ohne Rezept ist die Trinknahrung in Apotheken erhältlich.

Über die Kampagne

Die Kampagne „Gesundheit hat Gewicht“ unterstützt das Ziel, mehr Bewusstsein für das Thema Mangelernährung in Deutschland zu schaffen. Betroffenen und Angehörigen sollen die Möglichkeiten von Trinknahrung mitsamt der Einsatzgebiete vermittelt werden – für einen mündigen, proaktiven Patienten, der Symptome erkennt und die Erstattungsfähigkeit von Trinknahrung beim Arzt einfordert. Initiiert und unterstützt wird die Kampagne von dem Diätverband e. V. und namhaften Herstellern.

Bildmaterial



Quelle: Cecilie_Arcurs / iStock // Kampagne „Gesundheit hat Gewicht“

Pressekontakt:

Redaktionsbüro „Gesundheit hat Gewicht“

Maria von Wirth

Solinger Straße 13

45481 Mülheim

Tel.: (0208) 4696-304

E-Mail: maria.vonwirth@koob-pr.com

www.trinknahrung.pro