

# 10 Anzeichen, wie Sie Mangelernährung erkennen

*Woran Sie frühzeitig erkennen, dass Sie, ein Angehöriger oder ein Patient Unterstützung benötigen.*

Basis: Leitlinien der deutschen und europäischen Fachgesellschaften für Ernährungsmedizin.

Ein kostenloser Ratgeber der Confido Care GmbH

## Warum diese 10 Anzeichen wichtig sind

Eine krankheitsbedingte Mangelernährung entwickelt sich selten von einem Tag auf den anderen. Sie entsteht aus mehreren Mechanismen: einer reduzierten Energieaufnahme, dem Fehlen einzelner Nährstoffe, einem erhöhten Eiweißabbau (Proteinkatabolie), einer unzureichenden Aufspaltung der Nährstoffe (Maldigestion) oder einer mangelnden Aufnahme aus dem Darm (Malabsorption). Meist schleicht sich die Mangelernährung langsam ein – mit Zeichen, die leicht übersehen oder als normale Alterserscheinung abgetan werden.

Genau deshalb ist es wichtig, früh hinzusehen: Wenn deutliche Symptome auftreten, deutet das oft auf eine bereits fortgeschrittene Unterversorgung mit Energie und Nährstoffen hin – und es besteht Handlungsbedarf.

Die Behandlung erfolgt in der Regel stufenweise: Sie beginnt mit der Optimierung der normalen oralen Ernährung, gefolgt von angereicherter Kost und – falls nötig – spezieller Trinknahrung oder künstlicher Ernährung. Je frühzeitiger die Anzeichen erkannt werden, desto besser lässt sich gegensteuern.

Dieser Quick-Check stellt Ihnen 10 konkrete Anzeichen vor. Sie basieren auf klinischen Screening-Instrumenten wie dem Mini Nutritional Assessment (MNA) und dem Nutritional Risk Screening (NRS-2002), die in Kliniken und Pflegeeinrichtungen routinemäßig eingesetzt werden.

## So nutzen Sie diesen Ratgeber

- Lesen Sie die 10 Anzeichen aufmerksam durch.
- Markieren Sie jedes Zeichen, das auf Sie oder Ihren Angehörigen zutrifft.
- Nutzen Sie am Ende den Auswertungsbogen, um Ihr Ergebnis einzuordnen.
- Wenn mehrere Zeichen zutreffen, sprechen Sie zeitnah mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Dieser Ratgeber ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Er hilft Ihnen dabei, Veränderungen wahrzunehmen und das Gespräch mit einer Fachperson vorzubereiten.

## Die 10 Anzeichen im Überblick

Die folgenden Anzeichen sind in drei Gruppen gegliedert: sichtbare Veränderungen am Körper, Veränderungen beim Essen und Trinken sowie Veränderungen in Leistung und Wohlbefinden. Jedes einzelne Zeichen ist noch kein Beweis für eine Mangelernährung – treten jedoch mehrere gemeinsam auf, sollten Sie aktiv werden.

### Sichtbare Veränderungen am Körper

#### 01 Ungewollter Gewichtsverlust

Sie oder Ihr Angehöriger haben in den letzten drei bis sechs Monaten mehr als fünf Prozent des Körpergewichts verloren, ohne das zu wollen. Bei 70 Kilogramm wären das bereits 3,5 Kilogramm.

**Was dahinter stecken kann:** Ungewollter Gewichtsverlust ist das deutlichste Zeichen für einen unausgeglichene Energiehaushalt. Er gilt in den Leitlinien der Fachgesellschaften als starker Hinweis auf eine beginnende oder bestehende Mangelernährung.

#### 02 Die Kleidung sitzt plötzlich locker

Hosen rutschen, der Gürtel muss enger geschnallt werden, Hemden wirken zu groß, der Ehering dreht sich leichter am Finger. Diese Beobachtungen sind oft deutlicher als die Zahl auf der Waage – besonders, wenn nicht regelmäßig gewogen wird. Angehörige bemerken solche Veränderungen häufig zuerst.

**Was dahinter stecken kann:** Hinter solchen Veränderungen können nachlassender Appetit, Verdauungsprobleme, Stoffwechselveränderungen oder eine Grunderkrankung stehen.

#### 03 Sichtbarer Muskel- und Kraftverlust

Die Arme wirken dünner, die Oberschenkel schmäler, das Gesicht eingefallen. Wangen und Schläfen erscheinen eingesunken.

**Was dahinter stecken kann:** Bei einer Mangelernährung baut der Körper zunächst Eiweißreserven aus den Muskeln ab, wenn die Zufuhr nicht ausreicht. Das ist das Gegenteil von gewolltem Abnehmen: Hier geht aktive Körpersubstanz verloren.

## Veränderungen beim Essen und Trinken

### 04 Nachlassender Appetit über mehrere Wochen

Sie haben seit längerer Zeit weniger Hunger als gewohnt. Der Gedanke ans Essen löst weniger Vorfreude aus. Mahlzeiten werden eher als Pflicht empfunden.

**Was dahinter stecken kann:** Ein dauerhaft reduzierter Appetit über mehr als zwei Wochen ist ein klares Warnsignal. Er kann durch Medikamente, eine Grunderkrankung, Depression oder altersbedingte Veränderungen ausgelöst werden und sollte ärztlich abgeklärt werden.

### 05 Schnelles Sättigungs- und Völlegefühl

Bereits nach wenigen Bissen fühlen Sie sich voll. Der Teller ist noch gefüllt, aber Sie können einfach nicht mehr weiteressen.

**Was dahinter stecken kann:** Frühe Sättigung kann auf verschiedene Ursachen hinweisen: verlangsamte Magenentleerung, Veränderungen im Verdauungstrakt, Nebenwirkungen von Medikamenten. In jedem Fall führt sie dazu, dass Sie trotz Hunger zu wenig essen.

### 06 Geschmacksstörungen

Vertraute Speisen schmecken plötzlich anders. Bitteres erscheint bitterer als sonst, Süßes weniger oder stärker süß. Gewohnte Gerichte wirken plötzlich zu salzig oder zu fad. Manchmal geht der Geschmack fast ganz verloren.

**Was dahinter stecken kann:** Geschmacksstörungen sind häufige Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapien oder auch medikamentösen Therapien. Sie können auch bei anderen Erkrankungen auftreten und nehmen oft die Freude am Essen – ein wesentlicher Grund für reduzierte Nahrungsaufnahme.

### 07 Mundtrockenheit oder Schluckbeschwerden

Das Essen bleibt gefühlt im Hals stecken. Das Kauen fällt schwerer. Der Mund fühlt sich ständig trocken an. Manchmal verschlucken Sie sich beim Trinken.

**Was dahinter stecken kann:** Schluckbeschwerden sind ein ernstzunehmendes Zeichen. Und wenn Speisen in die Atemwege gelangen, kann dieses eine Lungenentzündung zur Folge haben. Hier ist eine logopädische und ärztliche Abklärung besonders wichtig.

## 08 Häufigere Infekte oder langsame Heilung

Sie werden öfter erkältet als früher. Wunden schließen sich langsamer. Eine Lungenentzündung oder ein Infekt bleibt länger.

**Was dahinter stecken kann:** Ein ausreichend versorgtes Immunsystem benötigt Eiweiß, Vitamine und Spurenelemente. Fehlen diese Bausteine, ist die Abwehr geschwächt, und Infekte haben leichteres Spiel. Auch die Wundheilung ist bei Unterversorgung deutlich verzögert.

## Veränderungen in Leistung und Wohlbefinden

### 09 Starke Erschöpfung

Sie haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis und/oder Schlafstörungen, ein anhaltendes Schweregefühl in den Muskeln oder eine nachlassende Konzentrationsfähigkeit. Sie fühlen sich antriebslos und haben Schwierigkeiten bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben.

**Was dahinter stecken kann:** Ein Energiemangel auf zellulärer Ebene führt zu allgemeiner Erschöpfung. Wenn die Nährstoffzufuhr nicht reicht, muss der Körper sparen – und das spüren Sie als dauerhafte Müdigkeit, die sich durch Ruhe allein nicht bessert.

### 10 Nachlassende körperliche Kraft

Einkaufstaschen fühlen sich schwerer an. Treppensteigen fällt schwer. Das Aufstehen aus dem Sessel ist zur Herausforderung geworden. Sie brauchen beim Gehen manchmal eine Stütze.

**Was dahinter stecken kann:** Kraftverlust ist oft eine direkte Folge von Muskelabbau. Er erhöht das Sturzrisiko und reduziert die Selbstständigkeit erheblich.

## Zusätzliches Anzeichen

### -> Antriebslosigkeit oder gedrückte Stimmung

Sie haben weniger Interesse an Aktivitäten, die Ihnen früher Freude bereitet haben. Die Stimmung ist gedückt. Das soziale Leben zieht sich zurück.

**Was dahinter stecken kann:** Ernährung und Psyche hängen enger zusammen, als viele glauben. Ein Mangel an bestimmten Nährstoffen kann die Stimmung direkt beeinflussen. Gleichzeitig führt eine gedrückte Stimmung oft zu reduziertem Appetit.

## Ihr Ergebnis auswerten

Zählen Sie nun, wie viele der Anzeichen auf Sie oder Ihren Angehörigen zutreffen. Die folgende Einordnung gibt Ihnen eine erste Orientierung.

Anzahl	Einordnung	Empfohlener nächster Schritt
0–1	<b>Kein akuter Handlungsbedarf</b>	Die allgemeine Situation wirkt stabil. Beobachten Sie Veränderungen weiter und wiederholen Sie den Check in drei Monaten.
2–3	<b>Erste Auffälligkeiten</b>	Erste Anpassungen der oralen Normalkost sind sinnvoll. Sprechen Sie beim nächsten Arztbesuch die Beobachtungen an.
4–5	<b>Deutliches Risiko</b>	Zeitnahes ärztliches Gespräch empfohlen. Eine Ernährungsberatung sollte erfolgen. Trinknahrung kann sinnvoll sein.
6 oder mehr	<b>Hohes Risiko</b>	Zügige ärztliche Abklärung. Eine professionelle Ernährungstherapie ist mit hoher Wahrscheinlichkeit angezeigt. Holen Sie sich fachliche Unterstützung.

## Was Sie jetzt konkret tun können

### Wenn das Ergebnis unauffällig ist

- Beobachten Sie Veränderungen in Gewicht, Appetit und Kraft weiter.
- Wiederholen Sie den Quick-Check in drei bis sechs Monaten.
- Achten Sie auf ausgewogene, regelmäßige Mahlzeiten.

### Wenn erste Auffälligkeiten bestehen

- Nutzen Sie unseren Ratgeber „Appetit natürlich anregen“ für sofort umsetzbare Tipps.
- Beginnen Sie, wenn möglich, mit einer Anreicherung der normalen Mahlzeiten (Sahne, Butter, Nussmus, Käse).
- Sprechen Sie beim nächsten regulären Arzttermin die Beobachtungen an.
- Erstellen Sie ein einfaches Ernährungsprotokoll, in dem Sie Ihre Mahlzeiten für einen Tag dokumentieren. [Eine Vorlage finden Sie hier.](#)

### Wenn ein deutliches oder hohes Risiko besteht

- Vereinbaren Sie zeitnah einen Termin bei der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt.
- Bitten Sie um eine strukturierte Einschätzung des Ernährungsstatus.
- Fragen Sie nach einer Ernährungsberatung und nach Trinknahrung.

- Ziehen Sie die Unterstützung durch spezialisierte Ernährungsteams in Betracht.
- Nutzen Sie unseren ausführlichen Ratgeber „Gut versorgt: Ernährung, die stärkt“.

## Sie möchten Klarheit?

Die 10 Anzeichen liefern Ihnen eine strukturierte Orientierung, aber keine individuelle Diagnose. Wenn mehrere Anzeichen auf Sie oder einen Angehörigen zutreffen, empfehlen wir Ihnen ein Gespräch mit einem spezialisierten Team.

Die Confido Care GmbH ist auf ambulante Ernährungsversorgung spezialisiert. In einem kostenlosen Erstgespräch schauen wir uns gemeinsam Ihre Situation an, ordnen die Anzeichen ein und zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten Sie haben. Das Gespräch ist unverbindlich und kostet Sie nichts.

### Was eine kostenlose Erstberatung umfasst

- Unverbindliches telefonisches oder persönliches Gespräch.
- Besprechung der konkreten Anzeichen und ihrer Bedeutung in Ihrer Situation.
- Einschätzung, welche Unterstützung für Sie sinnvoll wäre.
- Klärung Ihrer Fragen zur Kostenübernahme von Trinknahrung oder ambulanter Ernährungsversorgung durch die Krankenkasse.
- Abstimmung mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie das möchten.

## Jetzt kostenlose Erstberatung anfragen

Telefon: 0251 32261-350

Online: [www.confido-care.de](http://www.confido-care.de)

## Weitere Ratgeber für Sie

### Appetit natürlich anregen — Sieben Impulse rund um Appetit und Genuss

Der ideale Einstieg, wenn Appetitlosigkeit ein zentrales Thema ist. Mit sieben Impulsen für eine Woche zum sofortigen Umsetzen.

### Gut versorgt — Ernährung, die stärkt

Der umfassende Guide zur optimalen Nährstoffversorgung — inklusive individueller Bedarfseinschätzung, Trinknahrung, Beispieltag und Checkliste für Ihre Ernährungsberatung.

Beide Ratgeber kostenlos unter [www.confido-care.de](http://www.confido-care.de).