

Wenn Essen zur Herausforderung wird: Mangelernährung früh erkennen

Die Malnutrition Awareness Week vom 9. bis 13. November 2026 macht auf das oft unterschätzte Thema Mangelernährung aufmerksam.

Wer krank ist, braucht Kraft.
Doch gerade dann fällt das Essen oft schwer: Der Appetit fehlt, der Teller bleibt halb voll oder schon wenige Bissen machen satt. Was zunächst harmlos erscheint, kann sich zu einem ernsthaften Problem entwickeln.
Eine Untersuchung in Schweizer Spitälern zeigte 2010, dass bei rund jeder fünften untersuchten Person bei Spitaleintritt eine Mangelernährung oder ein hohes Risiko dafür bestand. Und Mangelernährung kann den Heilungsverlauf negativ beeinflussen.

Was ist eine Mangelernährung?
Von Mangelernährung spricht man, wenn der Körper nicht genügend Energie und wichtige Nährstoffe wie Eiweiss (Protein) erhält oder diese aufgrund einer Erkrankung nicht ausreichend verwerten kann. Dies kann zu ungewolltem Gewichtsverlust und zum Abbau von Fett- und Muskelmasse führen. Mangelernährung ist nicht immer sichtbar und kann Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichem Körpergewicht betreffen. Das Risiko steigt insbesondere mit zunehmendem Alter sowie bei akuten oder chronischen Erkrankungen. Auch psychische Belastungen können eine Rolle spielen.

Warnzeichen ernst nehmen
Ein ungewollter Gewichtsverlust ist ein wichtiges Warnsignal. Weitere Hinweise sind anhaltende Appetitlosigkeit, rasche Ermüdung, Schwäche oder nachlassende Muskelkraft. Auch wer über längere Zeit deutlich weniger isst als gewohnt, sollte genauer hinschauen.



Sabrina Sager
Ernährungsberaterin,
BSc SUPSI



Mirja Meier
Ernährungsberaterin

Mangelernährung kann...
- das Immunsystem schwächen und die Infektanfälligkeit erhöhen
- die Wundheilung verzögern
- den Muskelabbau und das Sturzrisiko erhöhen
- die Wirksamkeit und Verträglichkeit von Therapien beeinträchtigen
- den Spitalaufenthalt verlängern und erneute Spitaleintritte begünstigen
- die Gesundheitskosten erhöhen
- die Selbständigkeit und Lebensqualität beeinträchtigen

Die Schweizer EFFORT-Studie zeigt, dass eine gezielte Ernährungstherapie helfen kann. Bei hospitalisierten Patientinnen und Patienten mit Ernährungsrisiko führte eine individuell angepasste Ernährungstherapie zu weniger gesundheitlichen Komplikationen und zu einer tieferen Sterblichkeit innerhalb von 30 Tagen als die übliche Behandlung.

Was können Betroffene und Angehörige tun?
Veränderungen sollten früh angesprochen werden. Wer ungewollt Gewicht verliert oder kaum Appetit hat, sollte dies mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer Ernährungsfachperson besprechen. Angehörige können auf Veränderungen beim Essverhalten achten und Hilfe anbieten, ohne Druck auszuüben.
Oft helfen kleine, regelmässige Mahlzeiten und energiereiche Snacks, wie etwa Rahmquark mit Früchten, Brot mit Käse oder Nüsse und Trockenfrüchte.
Eiweissreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, Fleisch oder Fisch unterstützen den Muskelerhalt. Entscheidend ist, was die betroffene Person gerne isst und gut verträgt. Auch nach dem Spitalaustritt ist eine ausreichende Ernährung wichtig für die Genesung und den Erhalt der Muskelkraft.

Früh erkennen, gezielt handeln
Je früher eine Mangelernährung erkannt wird, desto eher kann etwas dagegen unternommen werden. Die Malnutrition Awareness Week erinnert daran, wie wichtig es ist, der Ernährung im Alltag und während einer Erkrankung Aufmerksamkeit zu schenken. Denn eine Mangelernährung kann bereits bestehen, bevor eine Erkrankung erkannt oder diagnostiziert wird.
Die wichtigste Botschaft: Wer krank ist, braucht nicht nur medizinische Behandlung, sondern auch ausreichend Nahrung und Kraft. Hinzuschauen und rechtzeitig Unterstützung zu holen, kann einen entscheidenden Unterschied machen.

Spital Thurgau