

## Zuviel oder zu wenig?



Ernährungsberatung durch Elisabeth Niemand Foto: GFO

Wenn es um das Thema Ernährung geht, denken viele Menschen spontan an Übergewicht, Body-Mass-Index und Diäten. Und es ist ja auch richtig, dass der Anteil übergewichtiger Menschen in Deutschland beständig ansteigt, zuletzt auf rund 60%. Stark übergewichtig, also adipös ist etwa ein Viertel der Bevölkerung.

Und doch zeigt ein genauerer Blick auf die Statistik, dass jenseits des 75. Lebensjahres genau umgekehrt der Anteil untergewichtiger Personen zunimmt (siehe Statistisches Bundesamt: Anteile an der deutschen Erwachsenenbevölkerung nach Körpermaßen (BMI) und Altersgruppen im Jahr 2017). Weniger ausgeprägt, aber doch öfter zu beobachten ist Mangelernährung bei Jüngeren. So kommt es, dass bei Einlieferung in die GFO Kliniken Rhein-Berg 30% der Patienten und mehr einen mangelhaften Ernährungszustand aufweisen. Haben sie als Folge einer Erkrankung, die zur Einweisung geführt hat, stark abgenommen, dann sind sogar zuvor adipöse Menschen akut gefährdet und müssen vor einer Operation erst einmal stabilisiert werden.

Die Klinik für Innere Medizin unterhält in der Betriebsstätte Marien-Krankenhaus seit vielen Jahren ein multidisziplinäres Ernährungsteam, das nach einem Screening des Ernährungszustandes und der Ursachenklärung bei Mangelerscheinungen gezielte Maßnahmen einleitet, um das Komplikationsrisiko bei Operationen zu reduzieren, die Genesungszeit zu verkürzen und Folgeprobleme zu vermeiden. Um die Therapieerfolge zu sichern, ist häufig auch eine ambulante Nachbetreuung angezeigt.

"Vielfach zeigt sich Mangelernährung bereits auf den ersten Blick", sagt Elisabeth Niemand, die als Spezialistin für onkologische, enterale und parenterale Ernährungstherapie über jahrzehntelange Erfahrung verfügt. "Trotzdem wollen und müssen wir natürlich genauer diagnostizieren und auch die Entwicklung des Körpergewichts und der Anteile von Muskelmasse, Fett, Wasser und Knochen verfolgen, um gezielt therapieren zu können."



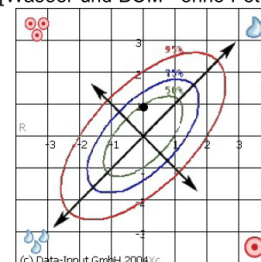
---

NutriBox Quelle: Data Input GmbH

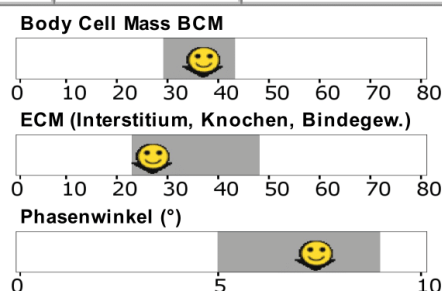
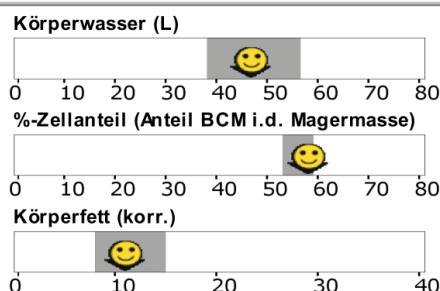
	50 KHz
R	511
Xc	66

**Messdatum:** 27.11.2019 **Zeit** 10:23  
**Name** Example **Geb.-Dat.** 22.01.1960  
**Vorname** Duplex **Alter** 59 Jahre  
**Geschlecht** Männlich **Größe** 1,88 m  
**Messung Nr.** 2

[Wasser und BCM - ohne Fett]



	Berechnete Werte	Idealwerte	
Gewicht	75,0		kg
Body Mass Index BMI	21,2	19,0-25,0	
Grundumsatz (Energieverbrauch in Ruhe)	1780		kcal
Phasenwinkel (Qualität der Magermasse)	7,4	5,0-9,0	°
Körperwasser	46,6	38,1-56,5	l
Magermasse (Fettfreie Masse, BCM plus ECM)	63,6	52,1-77,3	kg
ECM (Interstitium, Knochen, Bindegew.)	26,8	22,9-34,0	kg
BCM (Muskel- u. Organzellmasse)	36,8	29,1-43,2	kg
ECM/BCM-Index (Verhältnis extra- zu intrazellulär)	0,73	<1	
ECW	22,1	14,8-21,5	
ICW	24,5	24,3-29,5	
%-Zellanteil (Anteil BCM i.d. Magermasse)	57,9	53,0-59,0	%
Bauchumfang	---	<94	cm
Körperfett	11,4	7,52-15,0	kg
Körperfett in %	15,2	---	%
Körperfett (korr.)	11,0	7,52-15,0	kg



Der Pfeil zeigt den aktuellen Wert. Der markierte Bereich zeigt den Ideal- bzw. Normalbereich.

14.04.2023

© Copyright Data-Input Pöcking Germany

Seite 1

Beispielauswertung Quelle: Data Input GmbH

Damit die Messung und Dokumentation der Werte einfacher, schneller und standardisierter erfolgen kann, steht dem Ernährungsteam jetzt ein mobiles System zur Bioimpedanzanalyse zur Verfügung, das der Förderverein finanziert hat. "Die Nutribox reduziert den Aufwand bei der Messung vieler Werte, bei ihrer Verlaufskontrolle und hilft auch bei der Einordnung in die entsprechenden Normbereiche", sagt Dr. Jamal Ali, internistischer Oberarzt und Ernährungsmediziner.

Über das Thema "Ernährung", Hintergründe und Auswirkungen unterhielten sich Dr. Jamal Ali, Elisabeth Niemand und Dr. Thomas Wardin mit Andreas Schwann von der Bergischen Welle:

Im Rahmen der Infoveranstaltungen der GFO Kliniken Rhein-Berg stand das Thema auch am 7.2.2024 zwischen 12 und 14 Uhr in der RheinBerg Galerie auf dem Programm. Wer sich am Rande eines Einkaufsbummels oder während der Mittagspause bei den Fachleuten über gesunde Ernährung informieren wollte, war herzlich willkommen. Vielleicht hat ja auch der Hinweis im [Bürgerportal in-g!](#) neugierig gemacht?