

#MAW2025

MALNUTRITION AWARENESS WEEK

3 Fragen für meine Gesundheit bei Mangelernährung

Bin ich mangelernährt?

- Ich habe ungewollt Gewicht verloren
- Meine Kleidung sitzt lockerer
- Ich habe wenig Energie und Kraft für den Alltag (z.B. Haushalt, Kochen)
- Ich habe weniger Appetit
- Ich esse oft dasselbe
- Ich habe Probleme beim Kauen und/oder Schlucken
- Ich bekomme vom Essen Übelkeit, Durchfall, Bauchschmerzen ...

Was kann ich tun?

- Ich kann mit meiner Ärztin/meinem Arzt über das Thema Mangelernährung sprechen
- Hier kann ich eine diätologische Beratung in Anspruch nehmen:
 - Krankenhaus
 - Primärversorgungszentrum
 - Diätologische Praxis
- Ich kann erlernte Maßnahmen selbstständig oder mit Unterstützung (Pflege, Angehörige, Freundinnen/Freunden) umsetzen

Warum soll ich das tun?

- Ich kann dadurch:
- Muskeln aufbauen - ich bin dadurch mobiler und habe mehr Energie
 - den Verlauf meiner Erkrankung oder einer Operation positiv beeinflussen
 - zu einem kürzeren Krankenhausaufenthalt beitragen
 - meinen Alltag selbst besser bewältigen und brauche weniger Unterstützung durch andere Personen

Zögern Sie nicht – werden Sie jetzt aktiv!