

# Essen im Überfluss, Körper im Mangel

**Nährstoffmangel** hat viele Gesichter. Er zeigt sich in Müdigkeit, Erschöpfung, Gewichtsverlust und Problemen bei der (Wund-)Heilung. Anzutreffen ist er in allen Altersgruppen – und im Krankenhaus.

VON HELLIN JANKOWSKI

Eine 35-Jährige, die eine schwierige Darmoperation problemlos übersteht, danach aber binnen kürzester Zeit so rapide abnimmt, dass sie bei einer Größe von 169 Zentimetern nur noch 41 Kilogramm auf die Waage bringt. Eine 84-Jährige, deren Wunde am Bein über Wochen hinweg nicht heilen will, sodass sie müde, bettlägerig und mager wird. Zwei Frauen, zwei Lebenswelten. Und doch verbindet Marion aus Bayern und Josefine aus Tirol, die beide anonym bleiben möchten, ein Leiden, das zuerst nicht von ihren Ärzten, sondern von ihren Angehörigen erkannt wurde: Malnutrition.

„Wer an Mangelernährung denkt, denkt zuerst an Kriege und Katastrophen, an Menschen mit Hungerödemen, Skorbut oder Pellagra“, sagt der Ernährungs- und Sportmediziner Dietmar Rösler. „Man denkt an Afrika,

nicht an Österreich.“ Aber: „Taucht man tiefer in den Stoffwechsel ein, stellt man fest: Obwohl Essen und Nahrungsergänzungsmittel für die meisten leicht verfügbar sind, haben die meisten messbare Mängel an Mikronährstoffen und tragen langfristig gesundheitliche Schäden davon.“

## Diabetes oder doch Magnesiummangel?

Ein Beispiel: „Fast alle meiner Patienten ernähren sich sehr bewusst, treiben Sport – trotzdem fehlen ihnen Nährstoffe, wie beispielsweise Magnesium“, sagt Rösler. Der Mineralstoff dient vielen körpereigenen Enzymen als Co-Faktor. „Er ist das, was der Zündschlüssel beim Auto ist“, sagt der Leiter des Instituts für nutriologische Medizin Inumed in Salzburg. „Haben wir um 20 Prozent weniger Magnesium, als wir haben sollten, funktionieren die davon abhängigen En-



„Obwohl Essen vorhanden ist, haben die meisten einen Mangel“, warnt Dietmar Rösler. Herbert Rohrer/Wildbild

## Gesundheit



## Besser leben

zyme schon um 50 Prozent schlechter.“ So werde etwa Zucker deutlich langsamer abgebaut. „Was aussieht wie ein beginnender Diabetes, kann in Wahrheit eine suboptimale Magnesiumversorgung sein“, sagt Rösler.

Sehr häufig nachgewiesen werde außerdem ein Mangel an Vitamin B und D, Eisen, Selen, Kupfer und Zink. Auch Omega-3-Fettsäuren und das Coenzym Q10 fehlten Männern wie Frauen zuhauf. „Diese Mängel sorgen zunächst dafür, dass die Leute sich schlechter konzentrieren können, müder werden, ihnen schneller die Luft, Kraft und Ausdauer ausgehen“, zählt Rösler auf. „Viele schieben das auf das Alter, aber das ist maximal die halbe Wahrheit.“ Die zweite Hälfte lautet: „Langfristig können aus den latenten Mangelzuständen chronische Krankheiten entstehen, die uns in der zweiten Lebenshälfte das Genick brechen“, da insbesondere Gehirn, Herz, Leber und Muskulatur dauerhaft unterversorgt sind.

## Gesund ins Spital, geschwächt heraus

Stichwort: Alter. Besonders prekär sei die Lage für ältere Personen, die ohnehin schon mit Appetitverlust, Schluckbeschwerden, Depression oder sozialer Isolation zu kämpfen hätten, zeigt eine 2025 in „The Lancet Planetary Health“ veröffentlichte Analyse des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung, der Charité-Universitätsklinik Berlin und der Stanford University. Das liege nicht nur daran, dass mit dem Alterwerden die körperlichen Reserven schrumpfen und die Verwundbarkeit grundsätzlich zunimmt, sondern rühre insbesondere auch daher, dass die Mahlzeiten in Spitälern und Pflegeeinrichtungen vielfach nicht die empfohlene Tagesmenge wichtiger Nährstoffe wie Folsäure, Kalium, Vitamin B6 und Eiweiß enthalten. Europaweit gelten aktuellen Schätzungen zufolge 20 bis 50 Prozent aller stationär aufgenommenen Patienten als mangelernährt, darunter auch Personen, die an Übergewicht oder Fettleibigkeit leiden.

„Aus ökonomischen Gründen werden zu kleine Portionen mit minderwertigem Protein- und Nährstoffgehalt angeboten, etwa Kaiserschmarrn – ein absolutes No-Go“, bestätigt Rösler. Die Folge: Die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gerate noch weiter ins Minus. „Es ist perfide: Leute kommen wegen Entzündungen, Operationen, wegen Covid oder Krebs ins Krankenhaus, werden behandelt – und mangelernährt und fragiler wieder entlassen“, sagt der Ernährungsmediziner. „Das Schlimmste: Das ist längst bekannt, trotzdem bekommen die Patienten oft keine spezielle Diät, sondern 08/15-Essen.“

Ein Befund, den Jürgen Bauer, Ärztlicher Direktor des Geriatriischen Zentrums der Universitätsklinik Heidelberg, bestätigt: „Im Durchschnitt verliert ein älterer Patient im Spital innerhalb von drei Tagen bis zu einem Kilogramm Muskelmasse“, betonte er im November 2025 anlässlich der Malnutrition Awareness Week. „Wenn Energie und Eiweiß fehlen, baut der

Körper Muskelmasse ab“, so Bauer. Die Folgen seien gravierend: „Schwäche, Stürze, Verlust der Selbstständigkeit.“ Zugleich werde die Wundheilung verlangsamt, die Infektanfälligkeit nehme zu, weshalb Mangelernährung auch als „stiller Killer“ bezeichnet wird. Zahlen der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) zufolge könnten durch Screening-Verfahren samt leitliniengerechter Ernährungstherapie allein im Nachbarland rund 50.000 Todesfälle pro Jahr verhindert werden.

## Gewürze, Shakes und Wecker

Jüngste Studien weisen außerdem darauf hin, dass die seit 2024 auch in Österreich verfügbaren Abnehmspritzen ebenfalls eine Mangelversorgung hervorrufen können. Laut einer im Fachblatt „Clinical Obesity“ publizierten Übersicht über sechs Forschungsarbeiten mit 480.825 Probanden wiesen 7,5 Prozent der Teilnehmer nach sechs Monaten, 13,6 Prozent nach zwölf Monaten einen Vitamin-D-Mangel auf, ihre Versorgung mit Eisen reduzierte sich um 26 bis 30 Prozent.

„Der beste Zeitpunkt für ein großes Blutbild, mit dem ein aufkommender Mangel frühzeitig erkannt werden kann, ist, wenn noch keine Probleme vorhanden sind“, sagt Rösler. Bildlich gesprochen: „Man fährt auf zwei Kilometer Sicht und kann einem Hindernis in der Ferne entspannt ausweichen.“ Wer sich erst untersuchen lasse, wenn es Symptome gibt, „hat das Hindernis geschrammt oder voll getroffen und es bleibt nur Schadensbegrenzung“.

»Weniger Kraft und Energie? Das zunehmende Alter ist oft nur die halbe Wahrheit.«

Damit es erst gar nicht so weit kommt, rät Mirja Katrin Modreker, sich bewusst mit der eigenen Ernährung, aber auch der Situation von Angehörigen auseinanderzusetzen und einen langfristigen Speiseplan zu erstellen – inklusive etwaiger Nahrungsergänzungsmittel. Neben frischen regionalen Produkten sollten darauf appetitanregende Gewürze wie Anis, Chili, Dill, Fenchel, Kurkuma, Rosmarin oder Zimt zu finden sein, so die Medizinerin, die eben für Spitäler und Arztpraxen einen Flyer samt einfacher Checkliste zum Umgang mit Mangelernährung erstellt hat. Weiters sei es „sinnvoll, auf die Lieblings Speisen Rücksicht zu nehmen, um Spaß am Essen zu haben“, sagt Modreker. Für eine höhere Energiedichte ließen sich diese noch mit Butter, Topfen oder Schlagobers anreichern.

Hilfreich sei es auch, sich alle drei Stunden einen Wecker zu stellen – um nicht in den Mangel zu fallen wie Marion und Josefine. „Erst in der dritten Klinik gab es ein Ernährungsteam, das sich wirklich mit meinen Bedürfnissen auseinandergesetzt hat“, erinnert sich Erstere. Auch Josefine konnte dank des Engagements ihrer Enkelin mittlerweile wieder an Gewicht, Kraft und Energie zunehmen. Die Wunde an ihrem Bein ist verschwunden.

ES GEHT UM DIE WURST:  
IDEEN VON MARMOR  
BIS SCHWEIN

NÄCHSTEN FREITAG IN DER  
NEUEN AUSGABE DES  
„SCHAUFENSTER“



Die Presse