

Mangelernährung: Bis zum Spitaleintritt oft unerkannt

Unsere moderne Gesellschaft setzt ihren Fokus hauptsächlich auf das Thema Übergewicht und mögliche Folgeerkrankungen. Während 40 Prozent der Schweizer und Schweizerinnen zu viel Gewicht auf die Waage bringen, verzeichnen Spitäler bei 20 % der Eintritte Anzeichen einer Mangelernährung. Diese kann sowohl durch unzureichende als auch durch einseitige Ernährung entstehen. In der Schweiz, wo das Nahrungsmittelangebot so umfangreich ist, erscheint dies schwer vorstellbar.

Erfolgserlebnisse: sind für Patient*innen und Ernährungsberatende wichtig

Eine Ernährungsberatung sei immer sehr persönlich und individuell auf die Patient*innen massgeschneidert, erklärt Sabrina Sager, Ernährungsberaterin am Kantonsspital Frauenfeld. Für soziale Anliegen im häuslichen Umfeld wird zusätzlich der spital-

interne Sozialdienst kontaktiert. Auch das Miteinbeziehen des sozialen Umfelds der Patient*innen ist Sabrina Sager wichtig, um die Erfolgschancen bei einer Ernährungsanpassung zu erhöhen.

«Am liebsten betreue ich Patient*innen auf ihrem Weg der Veränderung, wenn sie aufgrund einer akuten oder chronischen Erkrankung ihre Ernährung umstellen müssen», sagt Sabrina Sager.

Die Beobachtung, wie Menschen an solchen Herausforderungen wachsen, sei ein motivierender Teil ihrer Beratungstätigkeit. «Es ist mir ein persönliches Anliegen, die Menschen ganzheitlich wahrzunehmen und positiv zu bestärken. Deshalb feiere ich während einer Begleitung auch gerne Erfolge mit meinen Patient*innen.»

Einmal hatte die Ernährungsberaterin einen alleinstehenden Patienten, der sich einer kompletten Magenentfernung

JETZT BEWERBEN

Bist Du Pflegefachperson und arbeitest gerne im kleinen Team?
STELLENANGEBOTE FINDEST DU AUF
www.spitex-mst.ch/jobs
Wir freuen uns auf Dich!

unterziehen musste. Dieser Eingriff führe zwangsweise zu einer Mangelernährung. Der Patient hätte grosse Bedenken wegen der Umstellung auf täglich mehrere kleine Mahlzeiten gehabt. Denn wiederholt am Tag alleine am Tisch zu sitzen, bereitet keine Freude. «Wir haben gemeinsam nach Möglichkeiten in seinem sozialen Umfeld gesucht. So kam es, dass der Patient seine Kontakte in der Nachbarschaft intensivierte, um nach dem Spitalaustritt einmal täglich gemeinsam mit anderen zu essen», sagt Sabrina Sager stolz.

Ernährungsberatungen im Spital: 85 % Mangelernährung

Auf der medizinischen Abteilung des Kantonsspitals Frauenfeld wird bei mehr als einem Drittel

Fortsetzung auf Seite 2

GUTE PFLEGE HEISST: NÄHE

gute-pflege-heisst.ch



der Patient*innen eine Mangelernährung festgestellt. Betroffen sind primär Menschen ab dem 50. Altersjahr. Diese stationären Beratungen machen 85 % der Arbeit beim spitalinternen Ernährungsberatersteam aus.

Besonders ältere Menschen mit vermindertem Geschmacks- und Geruchssinn oder mit eingeschränkter Kau- und Schluckfähigkeit sind häufig von einer Mangelernährung betroffen. Aber auch Menschen mit akuten oder chronischen Erkrankungen sind gefährdet. Bei einer Mangelernährung ist der Körper nicht in der Lage, wichtige Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen und zu verarbeiten. Dies beeinträchtigt die Funktion wichtiger Organe, schwächt das Immunsystem und reduziert gleichzeitig die Lebensqualität.

Menschen in der Ernährungsberatung erzählen Sabrina Sager oft, dass sie auf die Ernährung achten und sehr gesund essen würden. Unter gesundem Essen versteht die heutige Gesellschaft vor allem Salat, Gemüse und Früchte. Dabei wären für Menschen ab 50 Jahren auch Proteine essenziell. Diese findet man zum Beispiel im Käse, Tofu, Seitan, Fisch, in Eiern und Hülsenfrüchten oder im Fleisch.

Sabrina Sager weiss, dass in den vergangenen Jahren intensiv geforscht wurde und dabei habe man festgestellt, dass eine behandelte Mangelernährung die Spitalaufenthaltsdauer und die Sterblichkeit reduzieren könne

(EFFORT-I-Studie). Deshalb habe die Diagnosestellung der Mangelernährung heutzutage in den Spitälern einen grösseren Stellenwert.

Ernährungsberaterin mit Herz

«Meinen Ausgleich zur Arbeit finde ich in meinem Garten. Dort pflanze ich eigenes Gemüse an, das ich anschliessend bei meiner Leidenschaft als Hobbyköchin für neue Rezepte verwende», erzählt Sabrina Sager. Als Ernährungsberaterin könne sie sowohl ihr Know-how aus Küche und Garten einsetzen, als auch ihre Berufserfahrungen als ehemalige medizinische Praxisassistentin. Das sei eine wertvolle Kombination von Fähigkeiten für eine erfolgreiche Ernährungsberatung.

«Trotzdem kann auch ich über die Stränge schlagen. Ich liebe Erdbeeren und geniesse diese gerne in grossen Mengen. Erdbeeren enthalten jedoch viel Fruchtzucker, was bei übermässigem Konsum ungesund ist. Doch viel schlimmer wäre es für mich, wenn ich keine Schokolade mehr essen dürfte», sagt Sabrina Sager.

Ihre Ehrlichkeit und die Aussage, dass sie ihre Patient*innen sehr persönlich berätet und sogar Erfolge mit ihnen feiert, zeugt von einer Ernährungsberaterin mit Herz.

*Jeannette Strebel,
Geschäftsleiterin*

Spitex Matzingen Stettfurt Thundorf



Sabrina Sager arbeitet seit dem 1. Juni 2022 als Ernährungsberaterin SVDE im Ernährungsberatungsteam am Kantonsspital Frauenfeld, Tel. 058 144 84 46.

WIE LÄSST SICH EINE MANGELERNÄHRUNG VERMEIDEN?

- Verteilen Sie mehrere, kleine Mahlzeiten über den Tag.
- Warten Sie nicht zu lange, falls eine ungewollte Gewichtsreduktion vorliegt.
- Lassen Sie Schmerzen beim Kauen durch einen Arzt oder Zahnarzt abklären.
- Lassen Sie Schluckbeschwerden durch einen Arzt abklären.
- Nutzen Sie den Mahlzeitendienst und den Bestellservice von Lebensmittelhändlern, wenn Ihnen das Einkaufen oder das Kochen aufgrund einer körperlichen Beeinträchtigung schwerfällt.
- Bewegen Sie sich regelmässig, um die Muskulatur und allgemein die Lebensqualität zu erhalten.
- Auch ein Kraftverlust, Müdigkeit oder ein schwaches Immunsystem können Anzeichen sein, die auf eine Mangelernährung hinweisen.



Isabella Knup und Inga Matz feierten 10 Jahre Spitex Matzingen Stettfurt Thundorf

Isabella Knup und Inga Matz aus dem Spitex-Team feierten ihr 10-Jahr Jubiläum. Das ganze Mitarbeiterteam gratuliert den beiden Jubilarinnen von Herzen!

Die Geschäftsleiterin, Jeannette Strebel, und das Vorstandsteam bedanken sich bei den Jubilarinnen für ihre engagierte Mitarbeit. Sie wünschen Inga Matz und Isabella Knup Gesundheit, Glück und weiterhin Erfüllung im Berufsleben.

BUCH-TIPP

Starke Muskeln im Alter

Wie Sie Sarkopenie vorbeugen, Stürze verhindern und lange mobil bleiben. Mit effektiven Trainingsprogrammen gegen Muskelschwund – auch für fitte Senioren.

Studien zeigen, dass ab 60 Jahren der Verlust von Muskelmasse und -funktion rasant zunimmt, wenn nichts dagegen unternommen wird. Halten Sie deswegen mit Fitnesstraining und einer aufbauenden Ernährung Ihre Muskeln gesund und leistungsfähig. Sie erfahren das Wichtigste zu altersgerechtem Krafttraining, zur Anatomie und zu den am besten geeigneten Übungen für drei Gruppen von Senioren:

- Training für Menschen mit Sarkopenie
- Training für durchschnittlich fitte Senioren
- Training für Super-Senioren

So können Sie entsprechend Ihrem Gesundheitszustand Kraft aufbauen, um der Sarkopenie entgegenzuwirken. Ganz nebenbei verbessern Sie damit Ihre Körperhaltung und beugen Demenz, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes und weiteren Krankheiten vor.

AUTORINNEN: HENNING WACKERHAGE
UND MARIE HEIBER

ISBN: 978-3-7423-2245-6

VERLAG: RIVA-VERLAG, 2023



GESUNDHEITSBERATUNG MIT VORTRAG



Während der Spitex-Gesundheitsberatung im März 2025 referieren unsere Spitex Pflegefachpersonen zum Thema

Blasenschwäche, Reizblase und Inkontinenz

Das Kurzreferat startet eine halbe Stunde nach Beginn und dauert rund 30 Minuten.

TERMINE

4. März

15.00 – 16.30 Uhr

im GSAT, Schidackerstrasse 1, Thundorf

6. März

14.15 – 15.45 Uhr

im Tschärnerhaus, Tschärnerweg 5, Stettfurt

7. März

13.30 – 15.00 Uhr

im Spitex-Zentrum, Lauchefeld 31, Matzingen

Vor und nach dem Vortrag können Sie die kostenlose Gesundheitsberatung besuchen oder einen Kaffee trinken und sich mit anderen Teilnehmenden austauschen.

Lernen Sie uns kennen und stellen Sie uns Ihre persönlichen Gesundheitsfragen.

Wir beraten Sie zu Altersthemen, zu medizinischen Hilfsmitteln, messen kostenlos Ihren Blutdruck und bestimmen den Blutzuckerwert. Die kostenlose Beratung und der Vortrag können auch ausserhalb der eigenen Wohn-gemeinde besucht werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

IHR SPITEX-TEAM

SPITEX AGENDA

Februar

04.02.	15.00 – 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
06.02.	14.15 – 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
07.02.	13.30 – 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen

März

04.03.	15.00 – 16.30 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf mit Vortrag (siehe Seite 3)
06.03.	14.15 – 15.45 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt mit Vortrag (siehe Seite 3)
07.03.	13.30 – 15.00 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen mit Vortrag (siehe Seite 3)

April

01.04.	15.00 – 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
03.04.	14.15 – 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
04.04.	13.30 – 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen

Mai

02.05.	13.30 – 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen
06.05.	15.00 – 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
08.05.	14.15 – 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt

Juni

03.06.	15.00 – 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
05.06.	14.15 – 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
06.06.	13.30 – 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen

Juli

01.07.	15.00 – 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
03.07.	14.15 – 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
04.07.	13.30 – 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen

VERANSTALTUNGSORTE

Gesundheitsberatung Matzingen: Spitex-Zentrum, Lauchefeld 31
Gesundheitsberatung Stettfurt: Tscharnerhaus, Tscharnerweg 5
Gesundheitsberatung Thundorf: GSAT, Schiedackerstrasse 1

UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT:

Als Mitglied

Mit einer Mitgliedschaft von CHF 50.– pro Jahr bezeugen Sie Ihre Wertschätzung gegenüber unserem Verein und unserer Arbeit. Eine Mitgliedschaft gilt für alle in Ihrem Haushalt lebenden Familienmitglieder. Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Vertrauen sowie für Ihre wertvolle finanzielle Unterstützung.

Vereinskonto bei der Raiffeisenbank Wängi-Matzingen
IBAN CH46 8080 8003 8495 1625 0

Mitgliederbeitrag:

Jetzt mit TWINT bezahlen!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Zahlung bestätigen



Als Spenderin / Spender und für Legate

Ihre Spende verstehen wir als Dankeschön an unsere Mitarbeitenden, die täglich für die Bevölkerung im Einsatz sind. Davon werden Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke, Teamanlässe und Betriebsausflüge finanziert. Zudem unterstützen wir in unserem Wirkungsgebiet Spitex-Klienten in einer Notlage und leisten in unseren Gemeinden Präventionsarbeit.

Spendenkonto bei der Raiffeisenbank Wängi-Matzingen
IBAN CH72 8080 8009 4733 1252 4

Spende:

Jetzt mit TWINT bezahlen!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Zahlung bestätigen



IMPRESSUM

Auflage: 3'000 Stk.

Journalistische Beiträge & Redaktion:

Jeannette Streb, Geschäftsleiterin SPITEX MST

Layout & Druck

Genius Media AG, Frauenfeld

KONTAKT



Überall für alle

SPITEX

Matzingen
Stettfurt
Thundorf

SPITEX Matzingen Stettfurt Thundorf

Lauchefeld 31

9548 Matzingen

Tel. 052 376 15 34

www.spitex-mst.ch