PFLEGEHEIM · GERIATRISCHE SYNDROME

Mangelernährung und Exsikkose

FACHLICH GEPRÜFT 18.11.2026

> MERKE
> Mangelernährung sieht man nicht – man muss sie suchen: wiegen, screenen, dokumentieren.

Mangelernährung ist ein „anhaltendes Defizit an Energie und/oder Nährstoffen“, also eine negative Bilanz zwischen Aufnahme und Bedarf mit Folgen für Körperfunktion und Gesundheit; eine Gewichtsgrenze gehört nicht zur Definition, auch Übergewichtige können mangelernährt sein. Exsikkose (Dehydratation, ICD E86) ist ein Flüssigkeitsmangel des Körpers; im Alter meist durch zu geringe Trinkmenge („low-intake dehydration“).

Leitsymptome

- Gewichtsverlust, Muskelabbau, Kraftverlust, Schwäche, schlechte Wundheilung, Infektanfälligkeit; Exsikkose: Verwirrtheit/Delir, Schwindel, Stürze, Obstipation, konzentrierter Urin, niedriger Blutdruck, Fieber.

Pflege: Beobachtung

- Gewicht regelmäßig (gleiche Waage, gleiche Tageszeit), Essmenge (z. B. Tellerprotokoll), Trinkmenge, Schluckvermögen, Mundstatus, Stuhlgang, Bewusstseinslage.

Komplikationen und Warnzeichen

- Akute Verwirrtheit, starke Schläfrigkeit, Kreislaufschwäche, kaum noch Urin, Fieber -> Ärztin/Arzt am selben Tag; Bewusstlosigkeit, Schock -> 112. Ungewollter deutlicher Gewichtsverlust -> ärztliche Abklärung. In der Sterbephase sind abnehmender Hunger und Durst normal (siehe Palliativ).

GANZER BEITRAG · ERKLÄRUNGEN · QUELLEN

stationsfuchs.de/krankheitsbilder/mangelernaehrung-und-exsikkose

Kostenlos lernen ohne Anmeldung: Quiz, Laborwerte, Pflegeplanung und mehr auf stationsfuchs.de

Lernhilfe für die Ausbildung. Ersetzt keine Leitlinie, keinen Standard und keine ärztliche Anordnung.
Darf frei kopiert, gedruckt und weitergegeben werden. Nicht verändern, nicht verkaufen. © Meshor GmbH