

Mangelernährung – an Biofaktoren denken!

Als **Mangel** bezeichnet man in der Medizin das reduzierte Vorhandensein oder Fehlen einer bestimmten Substanz im Körper. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) hat in einer Leitlinie von 2013 den Begriff der krankheitsspezifischen Mangelernährung definiert als klinisch relevante Mangelzustände, die entweder durch eine verminderte Nahrungsaufnahme, Malabsorption und Maldigestion, eine erhöhte Proteinkatabolie oder eine Inflammation entstehen.¹

Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist Mangelernährung ein Zustand, der aus einer mangelnden Zufuhr oder Aufnahme von Energie und Nährstoffen über die Nahrung entsteht, zu einer veränderten Körperzusammensetzung führt und mit messbaren Veränderungen körperlicher und mentaler Funktionen verbunden ist.²

Bei der Mangelernährung unterscheidet man grundsätzlich eine **quantitative Form**, nämlich Unterernährung, und eine **qualitative Form**, nämlich Fehlernährung.

Quantitative Form der Mangelernährung:

Unterernährung bedeutet, dass der Energiebedarf durch die Nahrung nicht gedeckt wird; sie ist vor allem in Entwicklungsländern weit verbreitet

Für die Bundesrepublik Deutschland liegen hierfür repräsentative Daten vor: Die Verbreitung von Untergewicht (Body Mass Index < 18,5 kg/m²) liegt in den meisten Altersgruppen unterhalb der 1 %-Grenze. Eine Ausnahme bilden Frauen im Alter zwischen 18 und 49 Jahren. Besonders auffällig ist dabei die Gruppe der 18- bis 19-jährigen Frauen, von denen 11 % laut Telefonsurvey 2003 und 9 % laut Bundes-Gesundheitssurvey 1998 als untergewichtig zu verzeichnen waren.³ Und laut Auswertung der Langzeitstudie des Robert Koch-Institutes zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland (KIGGS, Welle 2) aus dem Jahr 2018 weisen unter den weiblichen Jugendlichen – je nach Referenzsystem – 1,6 % bis 10 % Untergewicht auf.^{4,5}

Qualitative Form der Mangelernährung:

Fehlernährung bedeutet eine Unterversorgung mit **Biofaktoren**. Die Ursache für diese qualitative Form der Mangelernährung ist meist eine unausgewogene, einseitige **Ernährung** durch Lebensmittel mit ungünstiger Nährstoffrelation. Häufig essen Fehlernährte zu wenig Obst und Gemüse, Milchprodukte, Seefisch, Vollkornbrot,

Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Kinder und Jugendliche beispielsweise nehmen in etwa 20 % der Energie in Form von Zucker auf.⁶

Besonders bequeme Menschen oder solche unter Zeitdruck neigen zu einer Fehlernährung durch Bevorzugung von Dosen- oder Fertiggerichten. So verzichten sie auf eine ausgewogene Ernährung, falls sie fehlende Nahrungsbestandteile nicht anderweitig ausgleichen. Auch zahlreiche **Arzneimittel** können die Bilanz vieler Biofaktoren verschlechtern. Fehlernährung kommt außer in Entwicklungsländern häufig in Kliniken, Senioren- und Pflegeheimen sowie bei alleinlebenden Menschen, Obdachlosen und bei sonstiger sozialer Armut vor.

Laut Ernährungsbericht 2004 der DGE betrifft Mangelernährung insbesondere die Nährstoffe Calcium, **Vitamin D₃**, **Eisen**, Jod, **Folsäure**, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Repräsentative Zahlen zur qualitativen Form der Mangelernährung in Deutschland liegen allerdings nicht vor. Aufgrund der zu erwartenden geringen Verbreitung (Prävalenz) bezogen auf die Gesamtheit der Wohnbevölkerung und der gleichzeitig schwierigen diagnostischen Zuordnung konnte eine Erfassung von Mangelernährung im Rahmen der Bundes-Gesundheitssurveys, die vom Robert Koch-Institut durchgeführt werden, nicht erfolgen.²

Ernährungsmedizinische Ausbildung zu wenig berücksichtigt

Nach Angaben der DGEM wird in Deutschland die ernährungsmedizinische Ausbildung bisher sowohl im ärztlichen als auch im pflegerischen Bereich im Vergleich zu anderen Ländern weniger berücksichtigt, obwohl entsprechende Inhalte in der Approbationsordnung für Ärzte enthalten sind. Laut Aussagen der DGEM gibt es in deutschen Universitätskliniken zudem wenig ernährungsmedizinische Professuren und der Einsatz von Ernährungsteams in Krankenhäusern ist im Unterschied zu angloamerikanischen Ländern weniger verbreitet.

Insgesamt kommt die DGEM zu der Einschätzung, dass die ernährungsmedizinische Versorgung in Deutschland im internationalen Vergleich einen Mittelplatz einnimmt.²

Ziel der **Gesellschaft für Biofaktoren e. V. (GfB)** ist die Information über wissenschaftliche Grundlagen von Biofaktoren, zu denen insbesondere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zählen, und über deren Möglichkeiten der Anwendung, um die Gesundheit zu erhalten und zu stabilisieren sowie Erkrankungen vorzubeugen oder zu behandeln.

Informieren Sie sich über **Mangelsymptomatik von Biofaktoren** und Arzneimittel als **Biofaktoren-Räuber**.

Besteht der Verdacht, dass Sie oder Ihre Patienten unter einem Mangel an ausgewählten Biofaktoren leiden? Machen Sie den **Biofaktoren-Check** und finden Sie Ihr persönliches Risiko heraus.

Literatur:

¹ <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0032-1332980>

² Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Praxiswissen: Mangelernährung in Kliniken. <https://www.dge-medianservice.de/dge-praxiswissen-mangelernaehrung>

³ Umfassende und wirksame Bekämpfung der Fehlernährung in Deutschland. Deutscher Bundestag – Drucksache 15/5231.15; Wahlperiode 08.04,2005

⁴ Schienkewitz, A. et al: <https://edoc.rki.de/handle/176984/5770>

⁵ <https://www.kiggs-studie.de/deutsch/home.html>

⁶ 14. Ernährungsbericht der DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): 14. DGE-Ernährungsbericht. Bonn (2020), 45-75