

## ► Arbeitsblatt 1.4: Körperliche Folgen (BN)

# Information für Patienten – Körperliche Folgen der Mangelernährung bei Essstörungen

### Wie kommt es zur Mangelernährung?

- Die tägliche Kalorienmenge liegt weit unter dem Bedarf.
- In der Auswahl der Nahrungsmittel werden v. a. Kohlenhydrate und Fette ausgespart, damit wird dem Körper nicht mehr das notwendige Verhältnis an Nährstoffen zugeführt.
- Hungern, häufiges Erbrechen, der Gebrauch von Abführmitteln oder auch gesteigerte Bewegung führen dazu, dass dem Körper nicht ausreichend Energie zugeführt wird.

### All das führt zu unterschiedlichen körperlichen Folgen:

#### – Bei Bulimie (Ess-Brechsucht):

Durch häufiges Erbrechen kann es zu Problemen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich kommen

» **Folge:** Ohrspeicheldrüsenschwellung (schmerzhaft), chronische Heiserkeit, Halsschmerzen

Auch Elektrolyte (Proteine, Salze, Säuren, Mineralstoffe) sind wichtig für den gesunden Stoffwechsel, es kommt dabei v. a. auf eine bestimmte Zusammensetzung der Elektrolyte an. Wenn diese Zusammensetzung aufgrund der Mangelernährung oder des Erbrechens gestört wird, kann es zu Kaliummangel kommen, der sehr gefährlich ist

» **Folge:** gestörte Nierenfunktion, Herzrhythmusstörungen, Schwächung der Darmmuskulatur (Völlegefühle, Verstopfung)

Oft entsteht durch das häufige Erbrechen zudem eine Kombination aus Kaliummangel und Säuremangel

» **Folge:** Verkrampfungen, schnelle Ermüdbarkeit der Muskulatur

Durch die ggf. gestörte Nierenfunktion kann es zu Wassereinlagerungen im Gewebe kommen

» **Folge:** Ödeme

Jede unausgewogene Ernährung führt zu Mangelzuständen. Zusätzlich zu den erwähnten Elektrolytstörungen wird meist zu wenig an Vitaminen, Mineralstoffen und Folsäure aufgenommen

» **Folge:** Blutbildveränderungen (Anämie) und Nervenschädigungen (Polyneuropathie) → Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit, Erschöpfungszustände

Auch hier kann es durch Mangelernährung zu einer unzureichenden Versorgung des Körpers mit Kalzium (für Aufbau und Erneuerung von Knochen und Zähnen) und Vitamin D (wichtig für die Speicherung von Kalzium) kommen.

» **Folge:** Knochenbrüchigkeit, Abbau des festen Knochengewebes (Osteoporose), Rückenschmerzen und Knochenschmerzen, Wachstumsstörungen