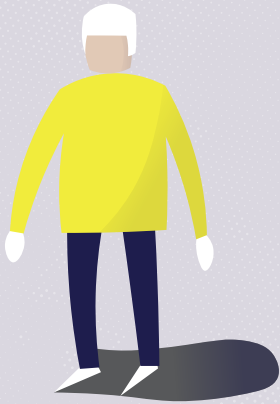


# Wenn Abnehmen zum Problem wird Katelijne Dick

Sie fühlen sich gut, Ihr Gewicht ist stabil.



Plötzlich beginnen Sie **abzunehmen**,



ohne eine besondere Diät zu machen.

Am Anfang denken Sie: „Toll!“



Sie nehmen aber weiter ab.

Es handelt sich um einen ungewollten Gewichtsverlust.

**Daraus kann sich Mangelernährung entwickeln.**

Wenn Sie **in einem Monat**

**5%**

oder **in sechs Monaten**

**10%**

Ihres Körpergewichts verloren haben,

**HANDELT ES SICH UM EINE KRANKHEIT.**

**Ihr Immunsystem wird schwächer**

Sie riskieren eine Infektion (z. B. eine Lungenentzündung)

Der Gewichtsverlust schlägt Ihnen aufs Gemüt



Sie verlieren Muskelmasse und Kraft



Ihr Sturzrisiko steigt

**HANDELN SIE JETZT: HOLEN SIE ÄRZTLICHEN RAT EIN!**

**Mangelernährung ist ein schleichender Prozess.** Sie kann auftreten, wenn man dem Körper nicht genügend Energie zuführt – auch ungewollt.

**Die Gründe sind vielfältig:** chronische oder schwere Erkrankungen, Verlust der Selbstständigkeit, Depression, Einsamkeit, Stress, Appetitlosigkeit und viele andere.

**Auch Kinder können betroffen sein.** Sie wachsen nicht mehr und nehmen nicht mehr zu.

**Übergewichtige oder fettleibige Menschen** → verlieren vor allem Muskelmasse.

## Wann reagieren?



Wenn Ihr Kühlschrank immer leer ist oder sich die Essensreste ansammeln



Wenn Sie weniger als drei Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen oder Ihren Teller regelmässig nicht leer essen



Wenn Sie innert kurzer Zeit mehr als fünf Prozent Ihres üblichen Gewichts verloren haben (z. B. 3 kg, wenn Sie 60 kg wiegen)

Wenn Ihnen Ihre Kleidung zunehmend zu weit ist oder Fingerringe nur noch locker sitzen

**WUSSTEN SIE ...**

... dass jede fünfte Person beim Spitaleintritt Anzeichen einer Mangelernährung aufweist?

**WEITERE INFOS FINDEN SIE IN DER BROSCHÜRE DER SCHWEIZERISCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG**

