

Abb. 11.1 Heißhunger.



Bestimmte Erkrankungen können Heißhungerattacken auslösen, z. B. Bulimie. Foto: beats_ – stock.adobe.com

11.2.2 Appetit und Appetitlosigkeit

Definition ►

Appetit ist **stimmungsabhängig** und kann auch dann noch bestehen, wenn der Hunger längst gestillt ist.

11.2.2 Appetit und Appetitlosigkeit

Definition

„**Appetit**“ stammt vom lat. Wort „Appetenz“, das „Lust, Verlangen“ bedeutet. Appetit wird stark von Sinneswahrnehmungen beeinflusst.

Appetit ist stimmungsabhängig. Er kann durch unsere Umgebung stark beeinflusst werden. Essen wir alleine und haben ein lieblos angerichtetes Essen vor uns, haben wir meist weniger Appetit. Hin- gegen fördert das Essen in Gesellschaft und das ansprechende Anrichten von Mahlzeiten die Lust am Essen und gleichzeitig auch den Appetit (Abb. 11.2). Süß schmeckende Speisen oder Getränke werden meist auch noch nach der eigentlichen Mahlzeit gerne gegessen, sie machen besonderen Appetit.

Abb. 11.2 Appetit.



Ein schön angerichtetes Essen kann den Appetit fördern. Foto: Alexander Fischer, Thieme

Veränderungen des Appetits äußern sich z. B. durch **Appetitlosigkeit**, die bis zur Nahrungsverweigerung reichen kann.

Appetitlosigkeit, auch Inappetenz oder Anorexie (nicht zu verwechseln mit der Magersucht, siehe unten) genannt, kann z. B. bei kachektischen Menschen beobachtet werden. Bei Appetitlosigkeit gehen Freude und Lust am Essen verloren. Es wird im Essen herumgestochert, ohne zu essen. Der Appetitlose äußert kaum oder nur extreme Essenswünsche und lässt dann das gewünschte Essen stehen. Fehlender Appetit hat viele Ursachen, z. B. organische Erkrankungen, Krebserkrankungen oder psychogene Störungen. Bei Kindern führen akute Infekte der oberen Luftwege oder Infektionen des Magen-Darm-Trakts zu fehlendem Appetit. Die Magersucht (Anorexia nervosa) ist eine psychisch bedingte Sonderform der Anorexie.

Praxistipp

Was kann ich tun, wenn ein Patient keinen Appetit verspürt?

Manchmal hilft es, wenn Sie die Nahrungsauswahl und -zusammensetzung verändern:

- Erfragen Sie dazu die Vorlieben des Patienten. Beachten Sie aber mögliche Einschränkungen durch Erkrankungen.
- Verfeinern Sie das Essen mit Gewürzen und möglichst frischen Kräutern. Dadurch werden die Verdauungssäfte angeregt und das Essen sieht ansprechender aus.
- Als Alternative können Angehörige auch Speisen und Getränke mitbringen. Diese sind dem Patienten vertraut und Vorlieben können besser berücksichtigt werden.
- Kurz vor dem Essen helfen beispielsweise eine kleine Tasse Bouillon, ein Gläschen Wein (nach Arzt-rücksprache) oder Medikamente, um den Appetit anzuregen.
- Lassen Sie den Patienten zuerst etwas trinken, und sorgen Sie für eine ausreichende Trinkmenge. Dies kann den Appetit verbessern.
- Regen Sie den Patienten zur Bewegung an und lassen Sie ihn entscheiden, wann, wo und was er isst.

Nahrungsverweigerung. Hierbei handelt es sich um eine aktive Form von Appetitlosigkeit. Sie kann ein unausgesprochenes, vom Patienten vielleicht nicht bewusst wahrgenommenes Signal des Protests sein. Dieser Protest kann sich gegen das Leben, gegen bestimmte Menschen oder gegen die bestehende Situation richten. Nahrungsverweigerung kann eine Form eines Selbsttötungsversuchs sein.

Merke

Bei Nahrungsverweigerung ist es wichtig, die Ursache zu ermitteln. Kann der Patient nicht essen oder will er es nicht? Warum kann oder will er nicht essen?

11.2.3 Durst und verändertes Durstempfinden

Definition

Durst ist das Bedürfnis nach Flüssigkeit.

Der Wassergehalt des Körpers muss konstant gehalten werden. Durst tritt bei Flüssigkeitsmangel auf. Hat der Körper mehr als 0,5% seines Gewichts an Wasser verloren, werden Rezeptoren im Zwischenhirn angeregt, die das Durstgefühl wecken. Bei einem Verlust von circa 10% Flüssigkeit kommt es durch verminderte Speichelsekretion zu einem Trockenheitsgefühl im Mund-Rachen-Raum und zu Sprachstörungen. Das ist ein Signal für akuten Flüssigkeitsbedarf.

Merke

Die Austrocknung (Dehydratation) aufgrund mangelnder Flüssigkeitszufuhr und/oder vermehrten Verlustes hat vielfältige Anzeichen, z. B.

- schlaffe, raue, in Falten abhebbare Haut,
- trockene, raue Schleimhäute,
- eine beeinträchtigte Stimme,
- Trägheit,
- Muskelschwäche, Krämpfe,
- Bewusstseinsstrübung.

Der Wasseranteil des kindlichen Körpers ist höher als bei Erwachsenen. Bereits ein leichter Flüssigkeitsmangel kann bei Kindern schnell negative Folgen haben. Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird beeinträchtigt. Da Kinder sich viel bewegen und dabei schwitzen, verlieren sie viel Flüssigkeit. Symptome eines Flüssigkeitsmangels können Schwindel, Müdigkeit und Kopfschmerzen sein. Achten Sie bei Kindern auf die ausreichende Aufnahme zuckerfreier Getränke.

Wie viel man trinkt, ist wesentlich vom Geschmack des Getränks und der Größe der Auswahl abhängig. Besonders gute Durstlöscher sind kalorien- und zuckerfreie Getränke, z. B. Mineralwasser und Kräutertees. Kaffee ist auch kalorienfrei, wegen seiner anregenden Wirkung aber nur maßvoll zu genießen. Fruchtsäfte enthalten oft viel Zucker, sie sollten deshalb mit Wasser verdünnt werden.

Merke

Der Wasserbedarf ist abhängig von Außentemperatur, Luftfeuchtigkeit, körperlicher Bewegung (z. B. Arbeit, Wandern) und Ernährung (Gewürz- und Salzgehalt). Häufig ist eine Klinikaufnahme allein durch Austrocknung verursacht, insbesondere während Hitzewellen im Sommer.

Praxistipp

Der freiwillige Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit kann eine Form eines Selbsttötungsversuchs sein.

Merke

11.2.3 Durst und verändertes Durstempfinden

Definition

Hat der Körper mehr als 0,5% seines Gewichts an Wasser verloren, werden Rezeptoren im Zwischenhirn angeregt, die das Durstgefühl wecken.

Merke

Besonders gute Durstlöscher sind kalorien- und zuckerfreie Getränke, z. B. Mineralwasser und Kräutertees.

Merke

Veränderungen des Durstgefühls können sich dadurch äußern, dass das Durstempfinden extrem gesteigert ist (Polydipsie) oder ganz ausbleibt (Adipsie).

Besonderheiten ►

11.2.4 Veränderungen des Ernährungszustands

Reduzierter Ernährungszustand und Untergewicht

- vermindertes Körpergewicht,
- kaum vorhandene oder fehlende Fettpolster,
- verminderte Leistungsfähigkeit.

Ursachen

- schwere Erkrankungen des Verdauungstrakts,
- Infektionskrankheiten,
- endokrine Funktionsstörungen,
- konsumierende („auszehrende“) Erkrankungen (z. B. Tumoren),
- Veränderungen der Zähne,
- altersbedingten Veränderungen des Verdauungssystems.

Besonderheiten ►

Untergewicht und Mangelernährung können auch psychische Ursachen haben. Psychische Erkrankungen sind z. B. Anorexia nervosa und Bulimia nervosa.

Folgen einer Mangelernährung

Mangelernährte Patienten nehmen oft stark an Gewicht ab.

Krankhaft gesteigerter Durst. Ein gesteigertes Durstempfinden wird auch als Polydipsie bezeichnet. Vermehrter Wasserbedarf kann u.a. durch abnorm hohen Wasserverlust bedingt sein (z. B. bei anhaltendem Erbrechen, Fieber oder schweren Durchfällen).

Gemindertes oder erloschenes Durstempfinden. Durch eine Schädigung des Hypothalamus kann das Durstgefühl vermindert bzw. nicht mehr vorhanden sein (Adipsie). Bereits bei einem Flüssigkeitsmangel des älteren Menschen von 1 bis 2 % des Körpergewichts kann es zu Einschränkungen der Hirnleistung kommen, ab 5 % Flüssigkeitsmangel ein schwerwiegendes Delir auftreten, ab 10 % Prozent können durch den Mangel lebensbedrohliche Komplikationen entstehen. Eine Dehydratation erhöht das Risiko für Harnwegsinfekte sowie Thromboembolien und beeinträchtigt die Kreislauffunktion. Patienten stürzen dann häufiger, das Risiko, sich etwas zu brechen, ist durch die verstärkte Sturzneigung erhöht.



Besonderheiten alte Menschen

Im Alter lässt das Durstempfinden häufig nach, weshalb viele ältere Menschen nicht mehr ausreichend trinken. Alte Menschen können durch eine erweiterte Getränkeauswahl oft zum Trinken angeregt werden.

11.2.4 Veränderungen des Ernährungszustands

Reduzierter Ernährungszustand und Untergewicht

Ein reduzierter Ernährungszustand äußert sich unter anderem durch

- geringes Körpergewicht,
- wenig Unterhautfettgewebe; bei sehr starker Abmagerung (Kachexie) fehlen die Fettpolster völlig (die Haut ist schlaff und faltig, die Wangenhaut ist eingefallen),
- verminderte Leistungsfähigkeit (Betroffene sind müde und matt),
- Symptome der Mangelernährung.

Ursachen

Eine Gewichtsabnahme und/oder Mangelernährung tritt auf bei

- schweren Erkrankungen des Verdauungstrakts (z. B. Colitis ulcerosa),
- Infektionskrankheiten (z. B. AIDS),
- endokrinen Funktionsstörungen (z. B. Schilddrüsenüberfunktion),
- konsumierenden („auszehrenden“) Erkrankungen (z. B. Lungentuberkulose, Tumoren),
- Veränderungen der Zähne (z. B. Zahnbelag [Plaque], Zahnfleischentzündung [Parodontitis] und Fehlstellungen),
- altersbedingten Veränderungen des Verdauungssystems (z. B. Schleimhautschwund).



Besonderheiten alte Menschen

Die Gründe eines reduzierten Ernährungszustands im Alter sind vielfältig:

- Die Abnahme des Geschmacks- und Geruchssinns verstärkt die Appetitlosigkeit.
- Schlecht angepasster Zahnersatz behindert die Nahrungsaufnahme.
- Durch eine reduzierte Speichelproduktion kommt es zu einer Mundtrockenheit (Xerostomie). Diese behindert das Schlucken und die Verdauung.
- Einschränkungen der Muskelkraft der Speiseröhre führen zu Schluckbeschwerden.
- Ballaststoff- und nährstoffarme Nahrungsmittel können langfristig die Speichelsekretion mindern, fördern Zahnschäden, Mangelernährung und Verstopfung.

Untergewicht und Mangelernährung können auch psychische Ursachen haben. Emotional instabile Personen sind besonders gefährdet. Viele Faktoren spielen bei der Krankheitsentstehung eine Rolle.

Anorexia nervosa. Die Betroffenen haben ständig Angst, dick zu werden. Sie haben ein falsches Bild von sich selbst (Körperschemastörung): Sie erleben sich unabhängig vom tatsächlichen Gewicht als zu dick. Das Gewicht wird z. B. durch extreme Nahrungseinschränkung oder auch übermäßigen Sport bewusst unter der altersentsprechenden Norm gehalten.

Bulimia nervosa. Die Betroffenen befinden sich in einem Teufelskreis von Heißhungeranfällen, Erbrechen und Fasten. Sie beschäftigen sich dauernd mit dem Thema Essen. Das Gefühl für Hunger und Sättigung geht verloren. Es kommt zu unkontrollierten Essanfällen. Ein Großteil der Betroffenen ist normalgewichtig, jedoch mit erheblichen Gewichtsschwankungen.

Folgen einer Mangelernährung

Folgen der Mangelernährung sind unter anderem

- Abmagerung,
- Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe (Eiweißmangelödeme),

- Ausbleiben der Menstruationsblutung (Amenorrhö),
- erhöhte Dekubitusgefahr,
- Wundheilungsstörungen, Infektionen, septische Komplikationen.

Übergewicht

Zunehmend mehr Menschen in den westlichen Industrienationen haben Übergewicht. Trotz des Drucks der Gesellschaft, immer schlanker und fitter zu sein, steigt in unseren westlichen Kulturen das durchschnittliche Körpergewicht. In Deutschland überschreiten rund 40 % aller Frauen und 60 % aller Männer einen BMI (Body-Mass-Index, S. 250) von 25 und sind damit übergewichtig.



Definition

Starkes Übergewicht – ein BMI (Body-Mass-Index, S. 250) ab über 30 – wird als **Adipositas** (Fettleibigkeit) bezeichnet.

Studien des Robert Koch Instituts (RKI) zeigen auf, dass 15 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland übergewichtig sind. Gegenüber früheren Zahlen bedeutet das einen Anstieg um 50 %!

Ursachen

Die Hauptursache für Übergewicht ist eine unausgeglichene Energiebilanz. Dem Körper wird mehr Energie zugeführt, als er benötigt, er speichert den Überschuss in Form von Fettreserven. Viele weitere Faktoren können bei Übergewicht eine Rolle spielen.

Genetische Veranlagung. Übergewicht kommt in einigen Familien vermehrt vor. Der Grundumsatz ist genetisch vorgegeben. Es gibt Menschen, die in Ruhe viele Kalorien verbrauchen und daher mehr essen können, ohne dick zu werden. Andere wiederum haben einen niedrigen Grundumsatz und nehmen schnell an Gewicht zu. Wie man aus der Zwillings- und Genforschung weiß, bestimmen genetische Faktoren die Entstehung einer Adipositas (Fettleibigkeit, Fettsucht) zu circa 25-50 %.

Mangelnde Bewegung. In der heutigen Wohlstandsgesellschaft finden anstrengende körperliche Aktivitäten kaum mehr statt. Kräftezehrende Arbeiten werden heute oft maschinell unterstützt. Wege, ob kurz oder lang, werden zunehmend mit dem Auto zurückgelegt. Durch wenig Bewegung am Arbeitsplatz und in der Freizeit sind viele Menschen übergewichtig.



Merke

„Rauchen schadet Ihrer Gesundheit“ steht auf jeder Zigarettenpackung. „Langes Sitzen schadet Ihrer Gesundheit“ müsste auf jedem Fernsehsessel und Stuhl aufgedruckt werden.

Erkrankungen. Seltene Erkrankungen der Nebenniere oder eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) können zu Übergewicht führen.

Medikamente. Einige Hormonpräparate wie die Antibabypille oder Kortison können den Stoffwechsel reduzieren. Sie führen zu Flüssigkeitseinlagerungen im Körpergewebe und regen den Appetit an.

Psychische Krankheiten. Bei psychisch kranken Menschen finden sich vielfach Medikamenten-Nebenwirkungen sowie Essstörungen. Überessen mit Fettsucht (Übergewicht oder Adipositas) und Essattacken (Bulimia nervosa) nach freiwilligen Perioden des Fastens kommen häufig vor. Ursachen können mangelndes Selbstbewusstsein, Kummer, Stress, Angst, Frustration und Langeweile sein. Sie können Auslöser einer Fettleibigkeit sein und sie aufrechterhalten.

Folgen

Da der Körper durch das hohe Gewicht übermäßig belastet wird, können im Laufe der Jahre weitere Erkrankungen auftreten. Das erhöhte Risiko von Folgeerkrankungen und früherer Sterblichkeit durch Adipositas ist zudem vom Fettverteilungsmuster (Verteilung der Fettdepots) abhängig (**Abb. 11.3**). Es hat sich gezeigt, dass eine Gewichtszunahme im Gesäß- und Oberschenkelbereich (Birnentyp) weitaus weniger gefährlich ist als eine Fettvermehrung im Bauchraum (Apfeltyp; Tschafary 2014). Daher wird das Verhältnis von Taillen- zu Hüftumfang (WHR) neben dem BMI als Maß für das gesundheitliche Risiko herangezogen.

Oft leiden Übergewichtige physisch und psychisch unter ihrer Fettleibigkeit. Physische Folgeerkrankungen des Übergewichts können sein:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck)
- Stoffwechselstörungen (z. B. Diabetes mellitus)
- Gelenkbeschwerden (z. B. Gelenkerkrankungen)
- Zahnverlust (von der durch Fettleibigkeit geschwächten Immunabwehr begünstigt)

Übergewicht

Immer mehr Menschen sind übergewichtig, in Deutschland rund 40 % aller Frauen und 60 % aller Männer.

◀ Definition

Die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen steigt ebenfalls an.

Ursachen

Übergewicht entsteht, wenn dem Körper mehr Energie zugeführt wird, als er benötigt. Viele weitere Faktoren können bei Übergewicht eine Rolle spielen:

- genetische Veranlagung
- mangelnde Bewegung
- Erkrankungen
- Medikamente
- psychische Ursachen

◀ Merke

Folgen

Jahrelanges Übergewicht kann Folgeerkrankungen bewirken.

Folgeerkrankungen des Übergewichts sind:

- Herzkreislauferkrankungen (z. B. Bluthochdruck)
- Stoffwechselstörungen (z. B. Diabetes mellitus)
- Gelenkbeschwerden (z. B. Gelenkerkrankungen)
- Zahnverlust (von der durch Fettleibigkeit geschwächten Immunabwehr begünstigt)