



Untergewicht – Allgemeine Informationen

Krankheitsbild

Definition

Untergewicht beginnt laut BMI (Body Mass Index)-Klassifikation ab einem Wert von $\leq 18,5 \text{ kg/m}^2$. Der genaue Übergang von Normal- zu Untergewicht ist abhängig von vielen **individuellen** biologischen Parametern. Wichtig: **Untergewicht ist nicht gleich Unterernährung.**

- **Untergewicht:** muss nicht mit einem Mangel an Energie oder Nährstoffen einhergehen.
- **Unterernährung:**g Geht immer mit Mangelerscheinungen einher.

Symptome

Untergewicht ist nicht immer krankhaft – doch Symptome wie anhaltende Müdigkeit, körperliche Schwäche, Konzentrationsprobleme, erhöhte Infektanfälligkeit, Haarausfall, Kälteempfindlichkeit oder bei Frauen das Ausbleiben der Menstruation (Amenorrhö) können auf eine Unterernährung hinweisen.

Ursachen

- Unzureichende Nährstoffzufuhr (z.B. Appetitlosigkeit, Fehlernährung, Probleme im Mundbereich)
- Nährstoffverluste (z.B. durch krankheitsbedingte unzureichende Verwertung der Nahrung, Eiweißverlustsyndrom bei Leber-/Nieren- oder Darmerkrankungen)
- Erhöhter Katabolismus (aufgrund eines erhöhten Bedarfs an Nährstoffen bei Infektionen, bösartigen Tumoren, Medikamenten, Stoffwechselstörungen wie eine Schilddrüsenüberfunktion und Diabetes)
- Idiopathische Magersucht (trotz erhöhter Energiezufuhr keine nennenswerte Gewichtszunahme)
- Alter (indirekte Ursache durch Appetitlosigkeit, körperliche/geistige Einschränkungen, psychische, soziale oder finanzielle Probleme, Alkohol-/Medikamentenmissbrauch oder Krankheiten)

Diagnose

Die ärztliche Diagnostik umfasst eine ausführliche Anamnese, körperliche Untersuchung sowie Laboranalysen. Zu Beginn erfolgt ein Screening auf Mangelerkrankung (z.B. Gewichtsverlauf, Essmenge). So lässt sich zwischen harmlosem Untergewicht und behandlungsbedürftiger Mangelerkrankung unterscheiden. Bei Auffälligkeiten folgt eine genauere Abklärung, die Begleiterkrankungen, Essverhalten sowie psychische und soziale Faktoren einbezieht. Bei Verdacht auf sekundäre Unterernährung oder Essstörungen werden weiterführende Untersuchungen veranlasst.

Therapie

Die Behandlung von Untergewicht richtet sich nach der jeweiligen Ursache. Untergewicht kann durch eine zu geringe Energiezufuhr (primäre Form) oder durch Erkrankungen und Stoffwechselstörungen (sekundäre Form) entstehen. Entsprechend erfolgt die Therapie multimodal:

- Ernährungstherapie als zentrales Element (siehe Seite 2)
- Behandlung der Grunderkrankung: z.B. Schilddrüsenüberfunktion, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Malabsorption, Eiweißverlustsyndrom
- Psychotherapeutische Unterstützung: besonders bei Essstörungen und Depressionen
- Sozialmedizinische Maßnahmen: Unterstützung bei altersbedingten Einschränkungen, Pflegebedürftigkeit, Isolation oder finanziellen Problemen
- Medikamentöse Appetitanreger oder symptomatische Therapie (z.B. bei Appetitverlust durch Chemotherapie, Schmerzen oder chronische Erkrankungen)
- Bewegungstherapie: Erhalt von Muskelmasse, Appetitförderung und psychische Stabilisierung

Ernährungstherapie

Basis: ausgewogen und vollwertig

Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung stärkt Gesundheit, Leistungsfähigkeit und die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten. Die Ernährungstherapie bei Untergewicht verfolgt das Ziel, eine positive Energiebilanz zu erreichen, Muskelmasse aufzubauen bzw. zu erhalten und Mangelernährung zu vermeiden oder zu behandeln. Grundprinzipien der Ernährungstherapie:

- **Energiezufuhr steigern** durch energiereiche Haupt- und Zwischenmahlzeiten, idealerweise 5 - 6 kleine Mahlzeiten pro Tag
- **Nährstoffdichte erhöhen**: Auswahl von Lebensmitteln, die viele Nährstoffe bei gleichzeitig hohem Energiegehalt liefern (z. B. Nüsse, Vollkornprodukte, hochwertige Öle)
- **Regelmäßiger Essrhythmus**: strukturierte Mahlzeiten fördern Appetit und Gewichtsaufbau
- **Individuelle Anpassung**: Berücksichtigung persönlicher Vorlieben, Unverträglichkeiten und kultureller Hintergründe
- **Esskultur pflegen**: Nehmen Sie sich bewusst Zeit zum Essen und vermeiden Sie Ablenkungen!

Praktische Tipps zur Steigerung der Energieaufnahme

Die durchschnittliche empfohlene Energieaufnahme zur Therapie von Untergewicht beträgt 2500 - 3000 kcal pro Tag. Vor allem bei Gewichtsverlust ist es wichtig,

- dass Sie essen, worauf Sie Appetit haben!
- Trinken Sie vorzugsweise zwischen den Mahlzeiten, um das Sättigungsgefühl beim Essen nicht zu beeinträchtigen. Ideal sind nährstoffreiche Getränke wie Fruchtsaftschorlen oder Tee mit Honig.
- Setzen Sie auf energiedichte Zwischenmahlzeiten wie Nüsse (ca. 25 g/Portion), Sahnejoghurt, Quarkspeisen (mind. 20% Fett i.Tr.), Kracker, Knäckebrot mit Butter, Frischkäse oder Käsewürfel.
- Reichern Sie Ihre Speisen mit Sahne, Butter, Raps- und Olivenöl gezielt an. Besonders gut geeignet sind hierfür Suppen, Saucen, Teigwaren, Gemüse, Kartoffelpüree, Quarkspeisen und Desserts.

Was tun bei Appetitlosigkeit?

- Setzen Sie sich nicht unter Druck! Kleine, regelmäßige Mahlzeiten sind oft effektiver als große Portionen!
- Gestalten Sie das Essen ansprechend: Schönes Geschirr, frische Kräuter, Farben auf dem Teller – das Auge isst mit!
- Essen Sie in angenehmer Atmosphäre (Ruhe, nette Tischdekoration, gute Gesellschaft...)!
- Essen Sie nach der Uhrzeit, nicht nur nach Hungergefühl (z.B. Feste Essenszeiten, Wecker stellen)!
- Bewegen Sie sich vor dem Essen an der frischen Luft und ruhen Sie sich danach aus!
- Sorgen Sie für frische Luft beim Essen – lüften Sie regelmäßig!
- Überlassen Sie das Einkaufen und die Essenszubereitung nach Möglichkeit anderen!
- Appetit anregende Lebensmittel & Aromen:
 - o Verwenden Sie aromatische Kräuter und Gewürze, z.B.: Petersilie, Dill, Oregano, Majoran, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Estragon, Muskat, Nelke, Koriander, Ingwer, Zimt!
 - o Kräuteraperitive (alkoholfrei) aus der Apotheke oder dem Reformhaus können helfen, den Appetit anzuregen!

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer [DEBNet Rezeptdatenbank](#) finden Sie zahlreiche Rezepte, für eine ausgewogene Ernährung. Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBNet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Untergewicht, <https://www.ernaehrung.de/tipps/untergewicht/>
- Hauner et al. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 44, 384-419. <https://doi.org/10.1055/a-1030-5207>