IN A NUTSHELL

Die Wissensplattform für Hausärztinnen und Hausärzte

Ernährungsziel

Adaptiert nach: https://clinicalnutrition.science/de/

Mit einer optimalen Ernährung soll eine Verschlechterung der geistigen und körperlichen Funktionen sowie Krankheits- oder Behandlungskomplikationen verhindert und die Rekonvaleszenz verkürzt werden. Zur Erkennung einer Mangelernährung ist das «Nutritional Risk Screening» (NRS) geeignet. Mit folgendem Rechner lässt sich der individuelle Energie- und Proteinbedarf ausrechnen. Die verwendeten Formeln wurden in der EFFORT-Studie geprüft.[1]

Alter

Jahre

Geschlecht

○ Männlich ○ Weiblich

Körpergewicht

kg ?

Körpergrösse

cm ?

Aktivitätsfaktor

○ mobil, häufige Mobilisierung (1.4) ○ teilmobil, gelegentliche Mobilisierung (1.3) ○ immobil, bettlägerig (1.2)

Krankheitsfaktor

Situation	Faktor
Wahl-OP	1.0 - 1.1
Sepsis	1.0 - 1.4
Hyperthyreose	1.1 - 2.0
Malabsorption	1.2 - 1.5
Malnutrition	1.3
Verbrennungen	1.4 - 1.5
Polytrauma	1.4 - 2.0

Weitere Faktoren	
Fieber	+0.1 bis +0.2 pro °C
> 75-jährig	-0.1
Beatmung	-0.1 bis -0.2

Schwere Niereninsuffizienz ohne Dialyse
eGFR < 30 ml/min
○ Nein ○ Ja

Tägliches Ernährungsziel

Grundumsatz
Energiebedarf
Proteinbedarf

Referenzen

1. Schuetz P, Fehr R, Baechli V et al. Individualised nutritional support in medical inpatients at nutritional risk: a randomised clinical trial. Lancet 2019; 393: 2312-2321
2. Harris JA, Benedict FG. A Biometric Study of Human Basal Metabolism. Proc Natl Acad Sci U S A 1918; 4: 370-373