

+ BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Es ist wichtig, professionelle Hilfe zu suchen und den Ernährungsplan auf die individuellen Bedürfnisse des Betroffenen abzustimmen. Bitte fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

+ NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Die **ALPINA+SANA Protein Glace** bietet die ideale Nährstoffzusammensetzung mit 12% Protein und 27 essentiellen Vitaminen und Mineralien. Unsere vollbilanzierte Glace eignen sich auch hervorragend für Menschen, die herkömmliche Nahrungsergänzungen ablehnen und bietet eine angenehme Abwechslung mit verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Bei weiteren Fragen:

Mail: info@alpinasana.ch

Tel.: 078 715 89 18

Web: www.alpinasana.ch



ALPINA+SANA

Quellen:

- ¹ Schuetz, Philipp, et al. "Individualised nutritional support in medical inpatients at nutritional risk: a randomised clinical trial." *The Lancet* 393.10188 (2019): 2312-2321.
- ² Álvarez Hernández, Julia, et al. "Prevalence and costs of multinutrition in hospitalized patients; the PREDyCES study." (2012).
- ³ Eidgenössische Ernährungskommission EEK. "Ernährung im Alter, Ein Expertenbericht der EEK" Bern (2018).
- ⁴ Krüzenga, Hinke, et al. "Undernutrition screening survey in 564,063 patients: patients with a positive undernutrition screening score stay in hospital 1.4 d longer." *The American journal of clinical nutrition* 103.4 (2016): 1026-1032.
- ⁵ Perry, Emma, et al. "Prevalence of malnutrition in people with dementia in long-term care: a systematic review and meta-analysis." *Nutrients* 15.13 (2023): 2927.

ALPINA+SANA




SIND SIE MANGEL- ERNÄHRT?

RECHTZEITIG
ERKENNEN




SCHNELLTEST IM INNENTEIL

+ WER IST BESONDERS GEFÄHRDET?

-  Über 30% der Patient:innen im Krankenhaus¹
-  37% aller älteren Menschen²
-  Über 50% der älteren Menschen in Pflegeeinrichtungen³

Patient:innen mit chronischen Erkrankungen:

-  Krebs: 35%²
-  Herz-Kreislauf: 29%²
-  Magen-Darm: 27%^{2,4}
-  Demenz: 57%⁵

+ DIE STILLE GEFAHR ERKENNEN

Mangelernährung ist nicht immer offensichtlich und wird oft zu spät erkannt.

+ FOLGEN VON MANGELERNÄHRUNG

Körperlich Gewichtsverlust, Muskelschwund, erhöhte Infektanfälligkeit, verzögerte Genesung

Psychisch Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Depressionen

Langfristig Verschlechterung der Lebensqualität, Verlust der Selbständigkeit, höheres Sturzrisiko, erhöhtes Risiko für Komplikationen und Krankenhausaufenthalte

+ ERKENNEN & HANDELN BEI MANGELERNÄHRUNG

Leider bleibt auch heute Mangelernährung viel zu lange unerkannt. Achten Sie auf Anzeichen und Warnsignale:

- Unbeabsichtigter Gewichtsverlust
- Verminderter Appetit
- Schwach auf den Beinen
- Allgemeine Schwäche

ÜBERPRÜFEN SIE IN 2 MINUTEN IHREN ERNÄHRUNGSZUSTAND



Mit diesem QR Code können Sie einen schnellen Ernährungszustand-Test durchführen, der hilft, den Ernährungszustand einzuschätzen und notwendige Schritte einzuleiten.



<https://alpinasana.ch/nutritiontest>