

# Gefährdung durch Fehlernährung

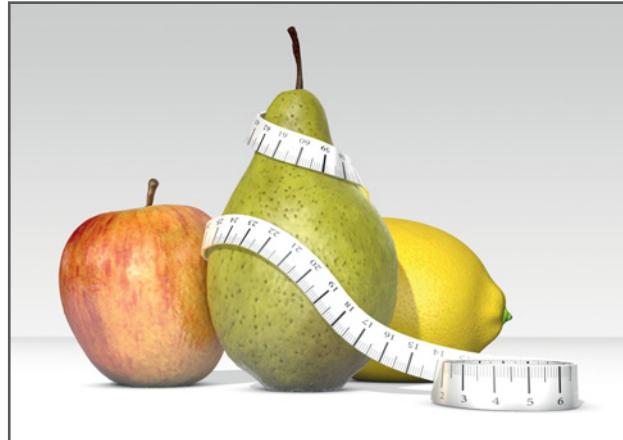


## Gefährdungen

- Durch Fehlernährung können Funktionsstörungen des Körpers und Erkrankungen auftreten.

## Allgemeines

- Eine unzureichende und ungeeignete Zusammensetzung der Nahrung führt über einen längeren Zeitraum zu einer Fehlversorgung des Körpers. Sie tritt vor allem auf bei:
  - Überernährung,
  - Unterernährung,
  - Mangelernährung, z.B. zu wenig Mineralien und Vitamine,
  - einseitiger Ernährung, z.B. Fertiggerichte, Fastfood,
  - Fehlernährung, z.B. Diäten, Nahrungsmittelunverträglichkeiten,
  - ungenügender und/oder ungeeigneter Flüssigkeitsaufnahme.
- Eine zu hohe Kalorienaufnahme im Vergleich zur körperlichen Tätigkeit/Bewegung führt zu einer Überernährung und damit zum Übergewicht. Übergewicht ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Weitere Folgen einer falschen Ernährung können sein:
  - Diabetes,
  - Bluthochdruck,
  - Fettstoffwechselstörungen,
  - Lebererkrankungen,
  - Verdauungsstörungen,
  - erhöhte Harnsäure/Gicht,
  - Gelenkerkrankungen,
  - Krebserkrankungen.



## Schutzmaßnahmen

- Eine Bewertung des Körpergewichts kann mit dem BMI (Body-Mass-Index) vorgenommen werden.  
Körpergewicht in kg  
(Körpergröße in Meter)<sup>2</sup>  
Normalgewicht: BMI 20 – 25
- Vielseitig essen. Schwerpunkt: Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.
- Mindestens 2 Liter pro Tag trinken, z.B. Wasser, stark verdünnte Saftschorlen oder ungesüßte Tees.
- Bei körperlich schwerer Arbeit bzw. bei Hitze die Trinkmenge steigern.
- Langsam und in Ruhe die Mahlzeiten einnehmen.
- Ergänzend zur körperlichen Arbeit sich regelmäßig bewegen, z.B. Laufen, Rad fahren, Schwimmen etc.

## Arbeitsmedizinische Vorsorge

- Arbeitsmedizinische Vorsorge nach Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung veranlassen (Pflichtvorsorge) oder anbieten (Angebotsvorsorge). Hierzu Beratung durch den Betriebsarzt.

**Weitere Informationen:**  
DGUV Vorschrift 1 Grundsätze der Prävention