

Vertrauensvolle und professionelle Unterstützung für ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben zu Hause.



CURAbulletin

Ausgabe Nr. 3

Ernährung/ Mangelernährung im Alter

Lassen Sie uns darüber sprechen!

CURAdomizil
●● ...IN GUTEN HÄNDEN

In unserem Leben sind wir alle, ob jung oder alt, mit dem Thema Ernährung konfrontiert. Hatten die Menschen in den Kriegsjahren zu wenig oder einseitig zu essen, leben wir heute im Ueberfluss. Wir essen von allem zu viel oder das Falsche. CURA-domizil möchte speziell zum Thema Ernährung im Alter Spannendes erklären und wichtige Tipps geben, damit wir im Alter fit und gesund bleiben.



Die Ernährung im Alter war ein spannendes Thema in der Weiterbildung für unsere Betreuenden. Sie beobachten unsere Senioren mit geschultem Auge, unterstützen sie bei Bedarf von der Planung bis zum Einkauf und können so helfen, einer Mangelernährung vorzubeugen.

Gesundheit und Wohlbefinden sind wichtige Faktoren für ein langes Leben. Unter anderem bilden eine ausgewogene, vielseitige Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Bewegung die beste Grundlage für ein gesundes Alter.

Ab wann der Mensch «alt» ist, wird unterschiedlich definiert. Im Allgemeinen zählt ein Mensch ab seinem 65. Lebensjahr zur älteren Generation.

Mit zunehmendem Lebensalter finden zahlreiche Veränderungen auf verschiedenen physiologischen und psychosozialen Ebenen statt, die zum Teil negative Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben können. Man schätzt, dass 30% der Senio-

ren, die zu Hause leben, mangelernährt sind. Sinnvoll ist es daher, die persönlichen Essgewohnheiten frühzeitig den sich verändernden Umständen anzupassen.

Physiologische Begebenheiten im Alter und Bedarf

Mit zunehmendem Alter verringert sich die Muskel- und Knochenmasse, der Wassergehalt im Körper nimmt ab und der Fettgehalt steigt. Diese Veränderung hat zur Folge, dass der **Grundumsatz** sinkt.

Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die unser Körper in völliger Ruhe und bei gleichbleibender Umgebungstemperatur benötigt, um die lebensnotwendigen Funktionen wie Atmung, Stoffwechsel, Kreislauf und richtige Körpertemperatur 24 Stunden lang aufrechtzuerhalten.

Im Allgemeinen nimmt auch die körperliche Aktivität des älter werdenden Menschen ab. Der **Leistungsumsatz** sinkt dadurch ebenfalls.

Der Leistungsumsatz (Arbeitsumsatz) beschreibt diejenige Energie, die der Körper innerhalb von 24 Stunden über den Grundumsatz hinaus verbraucht, etwa durch körperliche und geistige Aktivität, durch Wärmeregulation bei unterschiedlichen Umgebungstemperaturen, gegebenenfalls durch Regeneration nach Krankheiten. Mit zusätzlicher körperlicher Aktivität lässt sich der Leistungsumsatz erheblich steigern.

Trotz des verringerten Energiebedarfs bleibt der Nährstoffbedarf im Alter gleich. Eiweisse, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe müssen weiterhin in konstanter Menge zugeführt werden. Dasselbe gilt für die Ballaststoffe. Der Bedarf an Eiweiss, Vitaminen und Spurenelementen kann infolge von Erkrankungen oder bei Medikamenteneinnahme sogar steigen. Lediglich der Bedarf an Fett sinkt parallel zum Energiebedarf.

Um den verringerten Energiebedarf mit dem gleichbleibenden Nährstoffbedarf in Einklang zu bringen, sind im Alter vermehrt Lebensmittel empfehlenswert, die einen niedrigen Energiegehalt und gleichzeitig einen hohen Nährstoffgehalt haben.

Die Mangelernährung

Diese Bezeichnung steht für einen Zustand eines Mangels an Energie, Proteinen, Vitaminen und anderen Mikronährstoffen. Dabei werden zwei Formen unterschieden.

Quantitative Mangelernährung

Wir sprechen von einer quantitativen Mangelernährung, wenn über längere Zeit weniger Energie (Fett, Kohlenhydrate, Eiweiss) aufgenommen wird, als tatsächlich benötigt.

Qualitative Mangelernährung

Wir sprechen von einer qualitativen Mangelernährung, wenn zu wenig Vitamine, Proteine und Spurenelemente aufgenommen werden.

Häufigkeit

Während jüngere Senioren eher zu Übergewicht neigen, das mit einem Mangel an Mikronährstoffen einher gehen kann (qualitativ), besteht bei Hochbetagten häufig ein quantitativer Mangel.

Mangelernährung frühzeitig erkennen

Wichtige Fragen und Beobachtungen helfen Angehörigen und Betreuungspersonen eine Mangelernährung frühzeitig zu erkennen. Symptomen wie Müdigkeit, allgemeine Schwäche, Antriebslosigkeit, Gewichtsabnahme sollten uns hellhörig machen.

BMI / Body Mass Index

Das Gewicht sollte regelmässig kontrolliert werden. Eine Methode dazu ist, unter anderem, das Berechnen des BMI. Dieser berechnet sich nach der Formel: Körpergewicht (KG) / Körpergrösse im Quadrat (m²).

Nach den neusten Studien wird im höheren Alter ein BMI zwischen 24–29 als wünschenswert angesehen, obwohl dieser Wert bereits eine geringe Erhöhung darstellt. Dass auch bei einer normal- oder übergewichtigen Person eine qualitative Mangelernährung bestehen kann, darf dabei nicht übersehen werden.

Wichtige Beobachtungen und Fragen

Liegt der BMI unter 20,5?

Hat die Person in den letzten 3 Monaten stark an Gewicht verloren?

Hat sie in den letzten Wochen weniger gegessen?

Leidet sie an einer schweren Krankheit?

Folgen einer Mangelernährung

Je nach Ausprägung, d. h. abhängig von den tatsächlich fehlenden Nährstoffen führt die Mangelernährung zu Antriebslosigkeit, Schwäche oder Stoffwechselstörungen. Als weitere Folgen können vermehrt Infekte, Wundheilungsstörungen und ein erhöhtes Risiko für Stürze auftreten. Oft ist auch ein verstärkter oder beschleunigter Abbau der geistigen Fähigkeiten zu verzeichnen.

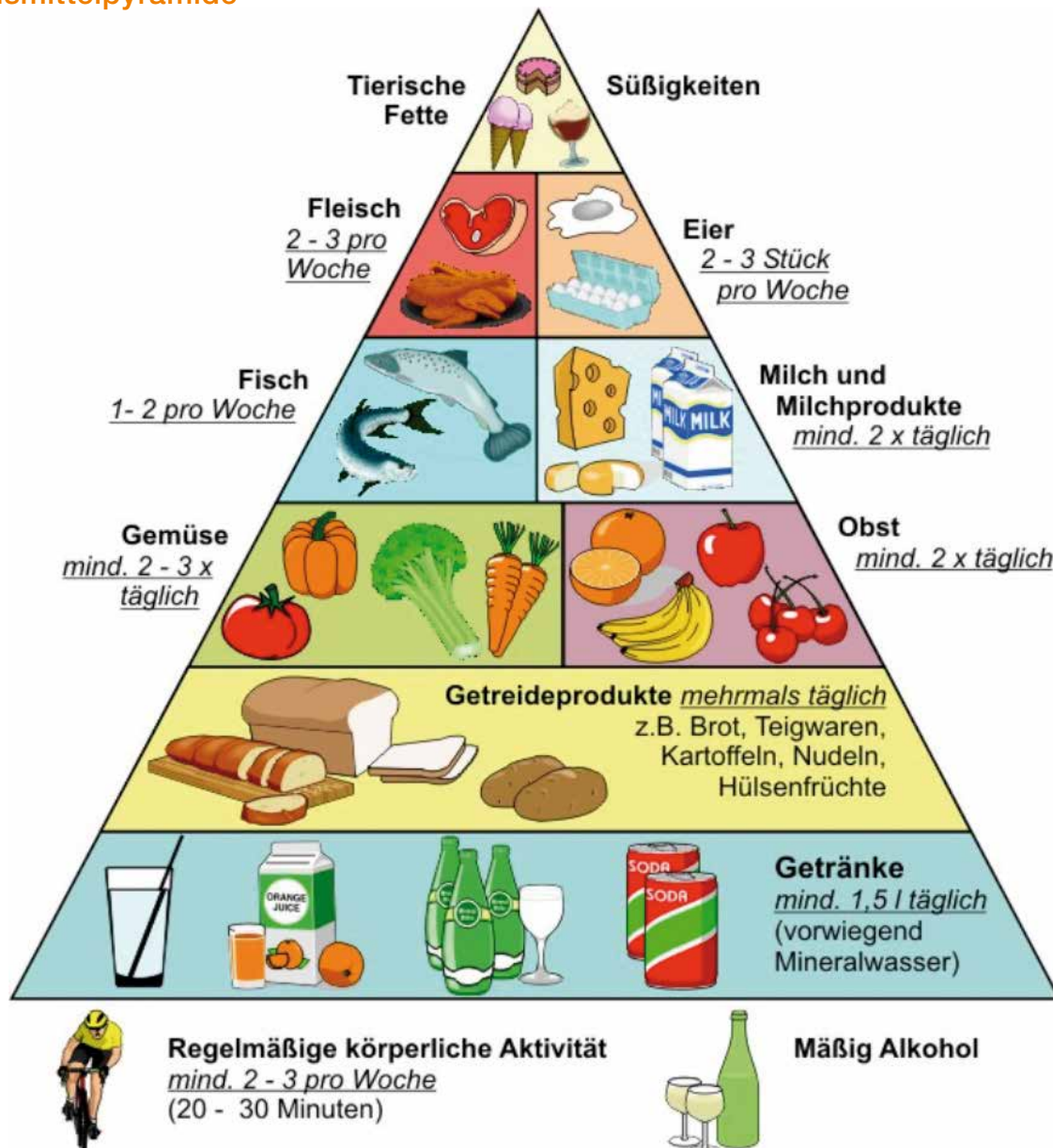
Eine gesunde und ausgewogene Ernährung

«Lebensmittel»

Das Wort sagt es, ohne diese Lebensmittel, kann unser Organismus seine Funktion nicht ideal aufrecht erhalten. Sie sind lebensnotwendig.

Wie gewichtig diese Lebensmittel in unserer Ernährung sind, ist in einer Lebensmittelpyramide dargestellt.

Lebensmittelpyramide



Täglicher Bedarf

- 1 warme Mahlzeit
- 1 Stück Obst
- 1 Portion Gemüse oder Salat
- 1 Glas Milch, Joghurt, Quark oder Käse
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Stück Fleisch, Fisch oder Ei

Einkaufsliste für eine Woche – eindrücklich

Die folgenden Tipps zur Lebensmittelauswahl helfen mit, Senioren ausreichend zu versorgen:

Lebensmittel	Menge pro Woche	Nutzen für die Gesundheit
Mineralwasser	1 Kiste à 10 Liter	Ausreichend Flüssigkeit fördert die Durchblutung und regelt die Verdauung.
Tee und Kaffee	Zusätzlich 2–3 Portionen täglich	
Brot (z.B. fein gemahlene Vollkornbrot, Leinsamen oder Mehrkornbrot)	1,5 kg	Kohlenhydrate liefern dem Körper Energie, Nahrungsfasern fördern die Verdauung, Vitamine und Mineralstoffe regeln den Stoffwechsel.
Kartoffeln	Gesamt 1 kg	
Reis, Nudeln		
Gemüse (frisch oder tiefgefroren)	2 kg	Gemüse und Obst enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Sie haben gleichzeitig die geringste Energiemenge.
Geschnittener Salat	1 Beutel à 250 gr.	
Gemüsesaft	½ Liter	
Obst (frisch oder tiefgefroren)	10 Stück	
Fruchtsaft ohne Zucker	1 Liter	
Milch	1 Liter	Calcium stärkt die Knochen und senkt Risiko für Osteoporose.
Joghurt	3 Stück à 180 gr.	
Magerer Schnitt oder Streichkäse	2 Päckchen à 200 gr.	
Mageres Fleisch (geschnetztes, Steak, Poulet)	3 Portionen à 100 gr.	
Wurst	1 Portion à 100 gr.	Fisch enthält Jod, Vitamine B und lebenswichtige Fettsäure.
Eier	2–3 Stück	
Seefisch	1 Portion à 100 gr.	
Margarine	125 gr.	Pflanzliche Fette schützen die Blutgefäße vor Herz und Kreislauf-Erkrankung.
Rapsöl/Olivenöl	1 kleine Flasche à 1 dl	



Merksatz für Senioren, als auch Betreuende und Angehörige

- Am Morgen soll das Bett leer sein (Aufstehen) - Am Mittag der Teller (Essen) - Am Abend die Trinkflasche (Flüssigkeitseinnahme)

Grundsätze zur Anregung und Unterstützung

- Nährstoff- und energiereiche Kost: fettreiche Milch und Milchprodukte (enthalten gesättigte und ungesättigte Fettsäuren)
- Obst, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Vollkornprodukte
- Fleisch, Fisch, Eier
- Auf Essenswünsche einzugehen und Gewohnheiten zu berücksichtigen, fördert die Freude am Essen.
- Eine appetitliche und geschmacksintensive Zubereitung der Speisen hilft den abnehmenden Geschmacksinn zu kompensieren.
- Das Auge isst mit! Es lohnt sich, jede Mahlzeit hübsch und mit farblichen Kontrastpunkten anzurichten.
- Mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag sind oft hilfreich, manchmal auch zwingend nötig.



- Das Menu der Mahlzeitendienste mit frischen nährstoffreichen Lebensmitteln zu ergänzen, bewährt sich in vielen Situationen.
- «Fingerfood» wie beim Apéro ermöglicht das selbstständige Essen, wenn der Umgang mit dem Besteck nicht mehr klappt.
- Bei Kau- und Schluckstörungen kann die Konsistenz der Nahrung den Beschwerden angepasst werden (z. B. Brot ohne Rinde, gedünsteter Fisch und weich gegartes Gemüse) ohne ausschliesslich breiartige Speisen anzubieten. Letztere werden häufig abgelehnt. Vielleicht weil sie optisch weniger ansprechend sind?
- Die reichliche Aufnahme von Flüssigkeit muss trotz nachlassendem oder fehlendem Durstgefühl sichergestellt werden. Ein schriftlicher Trinkplan und das sichtbare Bereitstellen der Getränke für den ganzen Tag helfen, die benötigte Menge zu erreichen.
- Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees, Frucht- und Gemüsesäfte sind geeignete Getränke. Auch gegen Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol in kleinen Mengen ist nichts einzuwenden
- Ein Glas Wasser oder Tee zu den Mahlzeiten sollte zur Gewohnheit werden.
- Gemeinsames Essen in netter Gesellschaft fördert den Appetit und das Wohlbefinden.
- Die tägliche Bewegung, nach Möglichkeit an der frischen Luft, ist ein ergänzendes Element.

Lassen Sie uns darüber sprechen

Wie wir in diesem Bulletin eingehend beschrieben haben, ist die Ernährung ein zentrales Thema im Alltag jedes Menschen, unabhängig von dessen Alter. Gerne möchten wir Sie ermuntern, sich mit Ihren persönlichen Essgewohnheiten auseinanderzusetzen. Im oft stressigen und lebhaften Alltag lassen wir uns von unseren Gewohnheiten steuern und handeln nicht selten unbewusst.

Wer sich dagegen bewusst mit seiner Ernährung auseinandersetzt, hat die Chance ungesunde Ernährungsweisen Schritt für Schritt abzubauen. Der Grundstein zu einem gesunden, aktiveren Älterwerden wird damit gelegt.

ZUM WEITERLESEN

- Merkblätter bei Schweizerische Vereinigung für Ernährung Schwarztörstrasse 87, Postfach 8333, 3001 Bern
- Ratgeber «Vom Essen und Aelter werden» Bestellung bei

www.sge-ssn.ch/shop

- Buch: Ernährung in Alter Harald Nusser GEFAS Steiermark, Oesterreich
- Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin « Ernährung im Alter». Jahrgang 4, Nr. 5/2006

www.sge-ssn.ch / info@sge-ssn.ch

IMPRESSUM

Idee und Redaktion

Gabriela Keller, CURAdomizil AG

Autorinnen

Gabriela Anderegg, Angela Lombris
Dipl. Pflegefachfrauen HF

Gestaltung

www.cd-sign.ch, Sublevaris GmbH

Seminare

Berthe Wildermuth, dipl. Gerontologin

CURAdomizil
●● ...IN GUTEN HÄNDEN

Fichtenhagstrasse 2 • 4132 Muttenz
Telefon 061 465 74 00 • Telefax 061 465 74 01
E-Mail info@curadomizil.ch • www.curadomizil.ch