

Der Mensch ist, was er isst!

eine Standortbestimmung zur Mangelernährung
in der allgemeinen Bevölkerung



Helena Kistler-Elmer
dipl. Ernährungsberaterin HF

Inhalt

- Einleitung
- Die aktuelle Ernährungssituation in der Schweiz
- Massnahmen zur Verbesserung in der Schweiz
- Situation in Europa
- Zusammenfassung
- Ausklang

Leben heisst altern



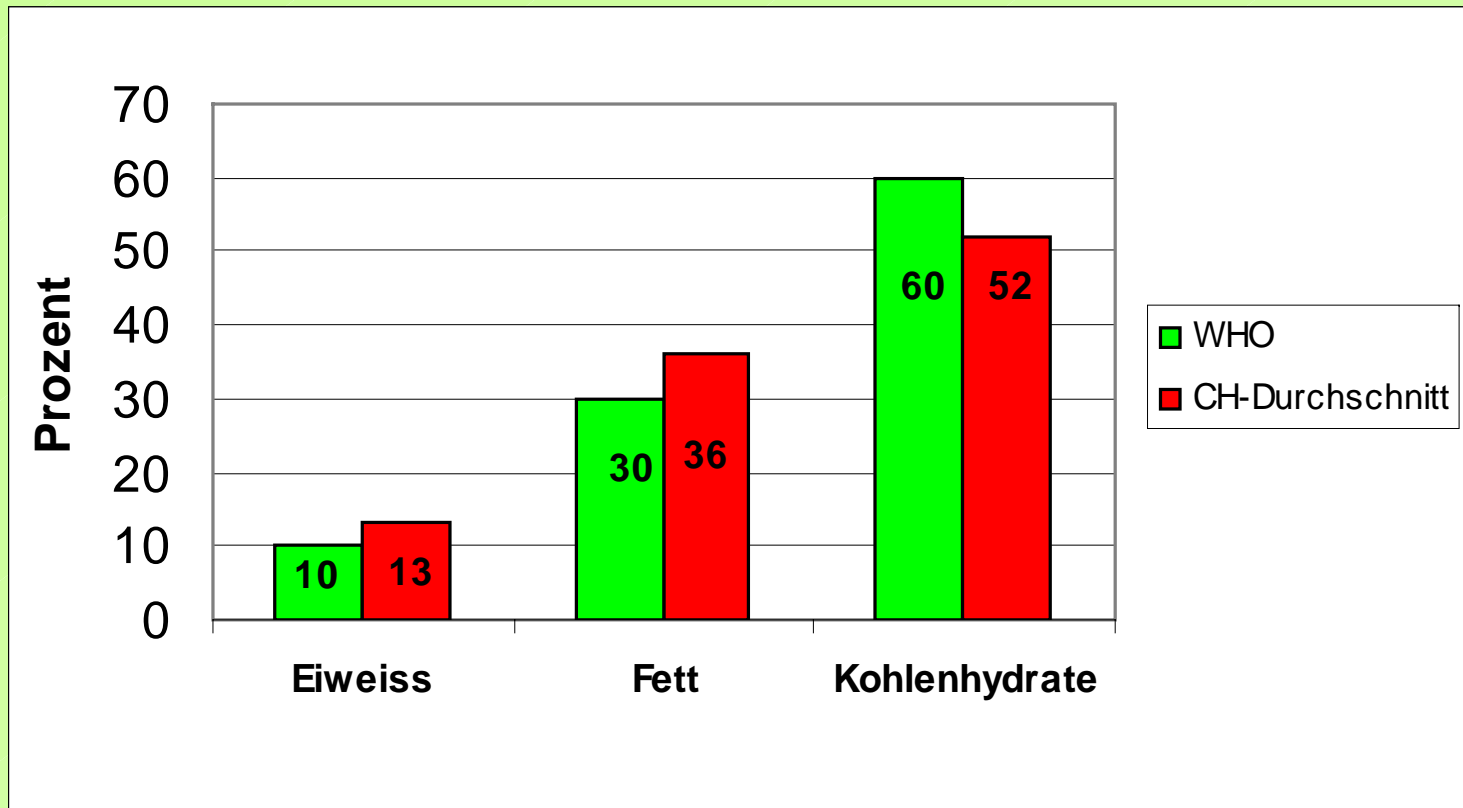
- Die Lebenswartung der älteren Menschen war noch nie so hoch wie heute.
- Für mehr Lebensqualität mit dem Mehr an Jahren gibt es persönliche, soziale und ökonomische Gründe.

Leben heisst altern



- Je höher unsere Lebenserwartung ist, desto wichtiger wird auch unsere Ernährungsweise im Hinblick auf die Prävention chronischer, alterstypischer Erkrankungen.
- Akute und langfristige Ernährungsbedürfnisse älterer Menschen müssen daher weitergehend untersucht werden.

Die aktuelle Ernährungssituation in der Schweiz ^[1]



Diese ermittelten Verbrauchszahlen können Hinweise über die Versorgung der CH-Bevölkerung liefern.

Die aktuelle Ernährungssituation in der Schweiz ^[1]

- Da eine nationale, den international anerkannten Kriterien genügende, Ernährungserhebung in der Schweiz noch nicht existiert, können auf Grund dieser Datenbasis keine exakten Angaben zu allenfalls gefährdeten Bevölkerungsgruppen gemacht werden.

Nichts desto trotz:

Auf Grund der vorliegenden Daten aus der Untersuchung verschiedener Bevölkerungsgruppen sind Zeichen der Fehlernährung und marginaler Versorgung mit Mikronährstoffen und Nahrungsfasern zu beobachten.

Massnahmen zur Verbesserung in der Schweiz ^[2]

- Für das Erreichen der Ziele des Aktionsplanes „Ernährung und Gesundheit (BAG 2001)“ werden mit Partnerorganisationen Strategien entwickelt und Programme gestartet.
- Strategisch in vielen Bereichen noch offen ist Punkt 7 des Aktionsplanes:

Fehl- und Unterernährung bei älteren Leuten, insbesondere auch in Spitälern: Verbesserung der Situation.

Situation in Europa ^[3]

Für die allgemeine Bevölkerung:

- Risikofaktoren bewältigen, um die Krankheitslast zu vermindern.
 - Sieben hauptsächliche Faktoren:
Tabak / Alkohol / Bluthochdruck / hoher Cholesterinspiegel / geringer Verzehr von Obst und Gemüse / Bewegungsmangel
- ⇒ Für die Prävention nichtübertragbarer Krankheiten als Beispiel:
Das Nordkarelien-Projekt in Finnland

Situation in Europa ^[4]

Grosse allgemeine Erhebungen - Zielgruppe Senioren: ^[5]

- Food in later life / England
 - ⇒ Beurteilung der sozioökonomischen Lage
- Healthsense Choice / Irland
 - ⇒ Einfluss von physiologischen, psychologischen und kognitiven Faktoren auf den Appetit
- EPIC-Elderly / Griechenland
 - ⇒ Untersuchung verschiedener Aspekte in Beziehung zum Gesundheitszustand
- EPIC-Elderly NAH / 32 europäische Partner
 - ⇒ Fortsetzung von EPIC-Elderly bis 2008

Situation in Europa

EU-finanzierte Studien – Zielgruppe Senioren: ^[6]

- Projekt Optiford / Dänemark
 - ⇒ Verringerung der Osteoporose durch die Versorgung mit diätetisch zugeführtem Vit. D
- Projekt Crownalife / Frankreich
 - ⇒ Erfüllung der Bedürfnisse älterer Menschen durch funktionale Lebensmittel
- Projekt Lipidiet / div. europäische Partner
 - ⇒ Verhinderung von Alzheimer durch spezielle, diätetisch zugeführte Lipide

Situation in Europa

EU-finanzierte Studien – Zielgruppe Senioren: ^[6]

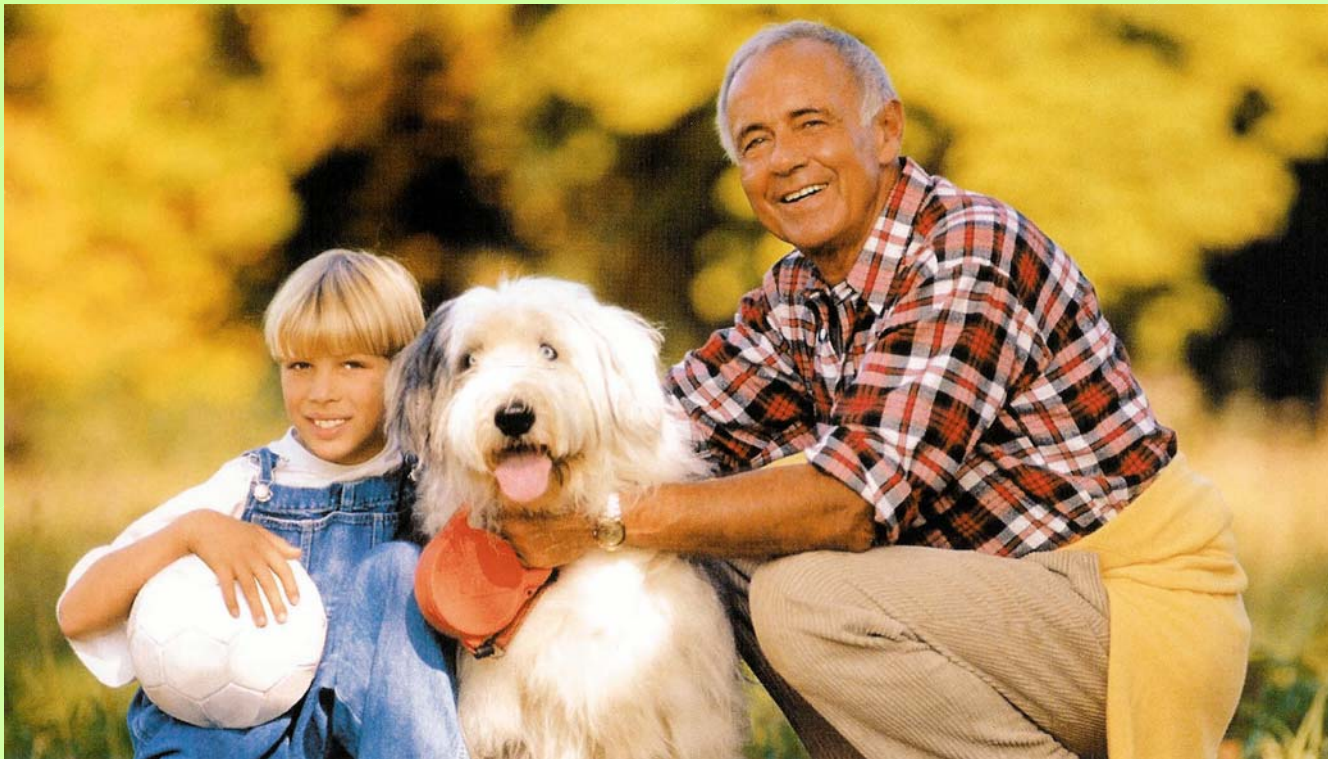
- Projekt Vitage / 8 europäische Partner
 - ⇒ Entgegenwirken des oxidativen Stresses mit den Vitaminen C und E und den Carotinoiden
- Projekt Zincage / 17 europäische Partner
 - ⇒ Untersuchung des oxidativen Stresses unter dem Gesichtspunkte des Zinkmangels

Zusammenfassung

- Als Grundbasis für entsprechende Massnahmen muss der Einfluss der Ernährungsweise auf den Alterungsprozess vertiefter untersucht werden.
- Die Bedeutung der Ernährung geht bei älteren Menschen weit über das Selbsterhaltungsbedürfnis hinaus und beinhaltet zahlreiche soziale Interaktionen. Untersucht werden müssen auch genetische und ökologische Faktoren.
- Um die Bedürfnisse älterer Menschen zu befriedigen, müssen neue Nahrungsmittelgleichgewichte ermittelt werden:
Bedarfsgerecht – nährstoffreich – vertraut – handlich verpackt – vernünftiges im Preis

**Willst du alt werden,
musst du beizeiten anfangen.**

Spanisches Sprichwort



Referenzen

- [1] Eichholzer M, Camenzind-Frey E, Matzke A, Amadò R, Ballmer PE et al. (eds.). Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit, 2005. S. 51-70
- [2] Eichholzer M, Camenzind-Frey E, Matzke A, Amadò R, Ballmer PE et al. (eds.). Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit, 2005. S. 863-867
- [3] Der Europäische Gesundheitsbericht 2005: Massnahmen für eine bessere Gesundheit der Kinder und der Bevölkerung insgesamt. S. 32-46
- [4] Europäische Kommission/FTE Info No 47 01-2006/Gesundheit und Ernährung/Ein Blick in den Teller der "Alten"
- [5] Europäische Projekte:
 - Food in later life [<http://www.foodinlaterlife.org>]
 - Healthsense Choice [<http://healthsense.ucc.ie/>]
 - EPIC Elderly [<http://www.nut.uoa.gr/english/>]
- [6] Europäische Studien:
 - Optiford [<http://www.optiford.org/>]
 - Crownalife [<http://www.crownalife.be/>]
 - Lipidiet [<http://www.lipidiet.org>]
 - Vitage [<http://www.clermont.inra.fr/vitage/>]
 - ZincAge [<http://www.zincage.org/home.htm>]