

Einsatzmöglichkeiten der Lebensmittelpyramide bei älteren Menschen

Gabi Vetsch, Dr. med.

Geriatrische Universitätsklinik
Spital Bern - Ziegler

Ernährung im Alter

Für **gesunde ältere Erwachsene** gelten grundsätzlich die Empfehlungen gemäss der Lebensmittelpyramide für Erwachsene der SGE.

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Ergänzende Empfehlungen für ältere Erwachsene

Seite 4/4

Ernährungs-Lebensmittel sind für ältere Erwachsene besonders wichtig

Proteine
Für gesunde ältere Erwachsene gelten grundsätzlich die Empfehlungen gemäss der Lebensmittelpyramide für Erwachsene. Folgende Aspekte sind im Alter jedoch besonders zu berücksichtigen.
Zum Erhalt der Muskel- und Knochenmasse sowie verschiedener Körperfunktionen (z. B. Immunabwehr) ist vor allem auf eine ausreichende Zufuhr an Eiweiss zu achten. Am einfachsten lässt sich der Bedarf durch den täglichen Verzehr von eiweissreichen Lebensmitteln wie z. B. Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier decken (siehe Abbildung).

Calcium
Der Mineralstoff Calcium stärkt die Knochen und beugt Osteoporose vor. Sehr gute Calciumlieferanten sind Milch und Milchprodukte. Mit täglich 2–4 Portionen (1 Portion = 2 dl Milch oder 150–180 g Joghurt oder 30–60 g Käse) kann der Tagesbedarf gedeckt werden. Calciumreiche Mineralwasser (mit über 200 mg pro Liter) tragen ebenfalls wesentlich zur Deckungsdeckung bei.

Flüssigkeit
Im Alter nimmt das Durstempfinden ab und es bedarf somit besonderer Aufmerksamkeit, die tägliche Trinkmenge von 1–2 Litern zu erreichen. Flüssigkeit fördert u. a. die geistige Leistungsfähigkeit.

Energie
Der Energiebedarf ist abhängig von der körperlichen Aktivität. Bei wenig Bewegung braucht der Körper dementsprechend weniger Energie, jedoch benötigt er immer noch mindestens die gleiche Menge an Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen wie in jüngeren Jahren.

Wer sich auch im Alter viel bewegt, hat einen höheren Energiebedarf und lebt gesünder. Es kann so viel gegessen werden, dass der Körper mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird und das Gewicht dabei stabil bleibt.

Unten- & Übergewicht
Sowohl Unten- als auch Übergewicht können die Lebensqualität vermindern und das Risiko für Krankheiten (z. B. Mangelernährung, Herz-Kreislauferkrankungen) erhöhen.
Wenn der Appetit abnimmt, kann es hilfreich sein, mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu essen. So kann Untergewicht vorgebeugt werden. Bei Übergewicht helfen eine ausgewogene, energiereichere Ernährung und regelmäßige Bewegung.

Nahrungsergänzung
Nicht immer wird der Bedarf an Eiweiss, Nahrungsfasern, Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend gedeckt. Angewiesene Nahrungsmittel (z. B. Nahrungsergänzungsmittel) können die Versorgung unterstützen. Allenfalls ist die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. Vitaminpräparaten) in Absprache mit einer Fachperson sinnvoll.

Bewegung
Tägliche Bewegung wie Spazieren, Treppen steigen oder Gymnastik hält in Form, beugt Übergewicht vor und fördert den Erhalt der Knochen sowie der Muskelmasse.
Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung ist die Basis Grundlage, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben. In Gesellschaft macht Bewegung und Essen besonders viel Spaß!

Geplante/rte - Übergangsweg 7 - Postfach 3333 - 3021 Bern - Schweiz 071 281 00 00
Fax 071 281 00 05 - Telefax 071 281 00 04 - Internet: <http://www.sge-ssn.ch> - E-mail: info@sge-ssn.ch

Seit April diesen Jahres ist ein 4. Blatt mit ergänzenden Empfehlungen für ältere Erwachsene im Internet (www.sge-ssn.ch) verfügbar.

Es wird auf Aspekte hingewiesen, die im Alter besonders berücksichtigt werden sollten.

Ernährungsprobleme im Alter

Bei jungen Senioren/Innen:

➤ Übergewicht (Body-Mass-Index ≥ 25 kg/m²)

| | 65 - 74 Jahre | ≥ 75 Jahre |
|--------|---------------|------------|
| Männer | 59,2% | 56,2 % |
| Frauen | 49,4 % | 40,6% |

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002

Bei älteren Senioren/Innen:

➤ Malnutrition

Ca. 20-50% aller hospitalisierten Patienten weisen Zeichen der Mangelernährung auf

Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht 2005

M. Suominen et al. Malnutrition and associated factors among aged residents in all nursing homes in Helsinki. European Journal of Clinical Nutrition 2005; 59:578-83

Pablo AM et al. Assessment of nutritional status on hospital admission: nutritional scores. Eur J Clin Nutr. 2003; 57(7):824-31

Physiologische Faktoren, welche die Ernährung im Alter beeinflussen

- Abnahme des Durstempfindens
- Reduktion der antralen Relaxation und somit frühere Sättigung
- Kalorienbedarf ↓ (Körperzusammensetzung und reduzierte Aktivität)
- *Dehydratation, Malnutrition, Übergewicht*

Faktoren, welche bei Krankheiten im Alter die Ernährungszufuhr beeinflussen

- Verminderter Appetit (Interleukin-Kaskade)
- Schluck und Kaubeschwerden
- Abnahme der Geschmacks- und Geruchswahrnehmung
- *Malnutrition, Dehydratation, Wundheilungsstörung*

Daraus resultierende Konsequenzen für die Ernährung bei älteren Personen

- **Ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit**
- **Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag**
- **Angepasste Energiezufuhr**
- **Nährstoffkonzentration erhöhen**
- **Ausreichende Versorgung von Vitaminen und Mineralsalzen (z.B. Vit. D und Ca)**
- **Gesunder Lebensstil**

Einsatzmöglichkeiten der Lebensmittelpyramide bei älteren Menschen (1)

- Internet (www.sge-ssn.ch)
- Gruppenveranstaltungen (Pro Senectute usw.)
- Spitex
- Apotheke
- Hausarzt-Praxen
- Tagesaufenthalte betreuungsbedürftiger Menschen zur Entlastung der pflegenden Angehörigen
- Spital

Einsatzmöglichkeiten der Lebensmittelpyramide bei älteren Menschen (2)

Assessment im multidimensionalen Kontext

Assessment

- Medizinische Vorgeschichte, Medikamente
- Ernährung
- Körperliche Aktivität
- Selbständigkeit im Alltag
- Hören, Sehen, Schmerzen
- Psyche, kognitive Funktion, sozioökonomische Situation
- Soziales Umfeld

Beispiel: *Assessment mit dem Gesundheitsprofil-Verfahren.*

Einsatzmöglichkeiten der Lebensmittelpyramide bei älteren Menschen (3)

Beratung im multidimensionalen Kontext

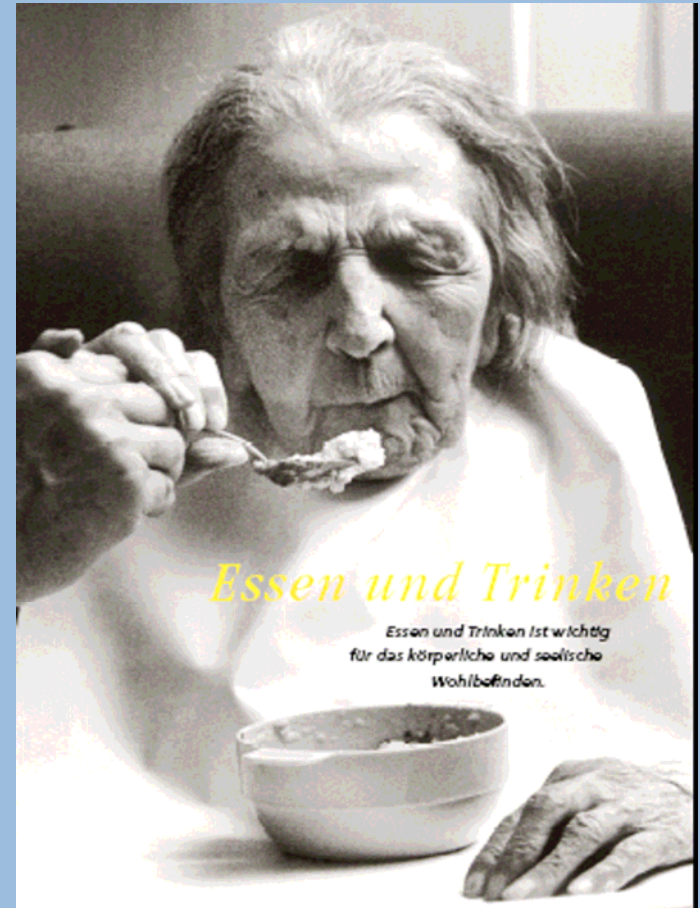
Beratung

- Ernährung (spezielle Beratung, Lebensmittelpyramide)
- Körperliche Aktivität
- Medizinische Massnahmen
- usw.

Beispiel: *Individuelle Beratung oder Gruppenveranstaltung im Rahmen des Gesundheitsprofil-Verfahrens.*

Ernährung im Alter:

- kann häufig zu einem Problem mit gravierenden Folgen werden
- Lebensmittelpyramide = Basis für die Beratung
- Multidimensionaler Kontext



Essen und Trinken ist wichtig für das körperliche und seelische Wohlbefinden