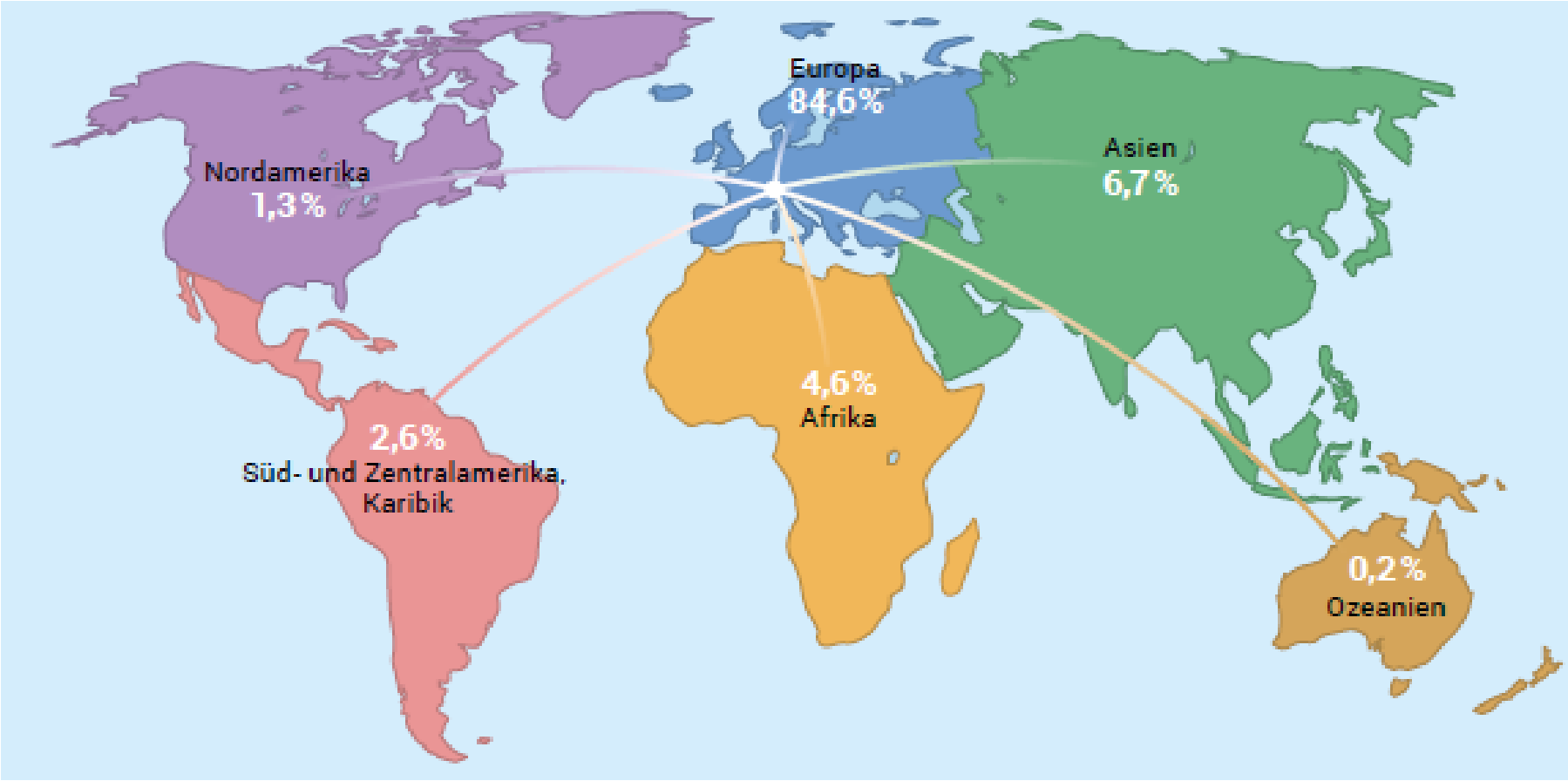
Gesunde Ernährung für Migrant*innen ab 60 Jahren

Prof. h.c. Silvia Honigmann
Ernährungsberaterin SVDE
MAS Gesundheitsförderung und Prävention

Inhalt

- Migrant*innen ab 60 Jahren – wer sind sie?
- Welche gesundheitlichen Probleme haben Migrant*innen?
- Was bedeutet es Ernährungsgewohnheiten zu ändern?
- Gesunde Ernährung für Migrant*innen ab 60 Jahren – Umsetzungsmöglichkeiten in der Beratung

Staatsangehörigkeit der in der Schweiz lebenden ständigen ausländischen Wohnbevölkerung nach Kontinent[1], 2015 G 1.10



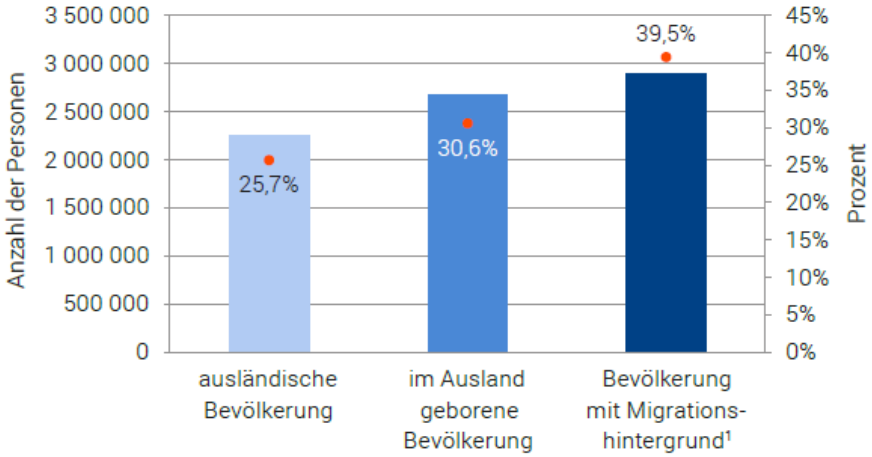
Quelle: STATPOP

© BFS 2017

Ständige Wohnbevölkerung, 2021

Nach drei Bevölkerungstypologien

G3



[1] ab 15 Jahren

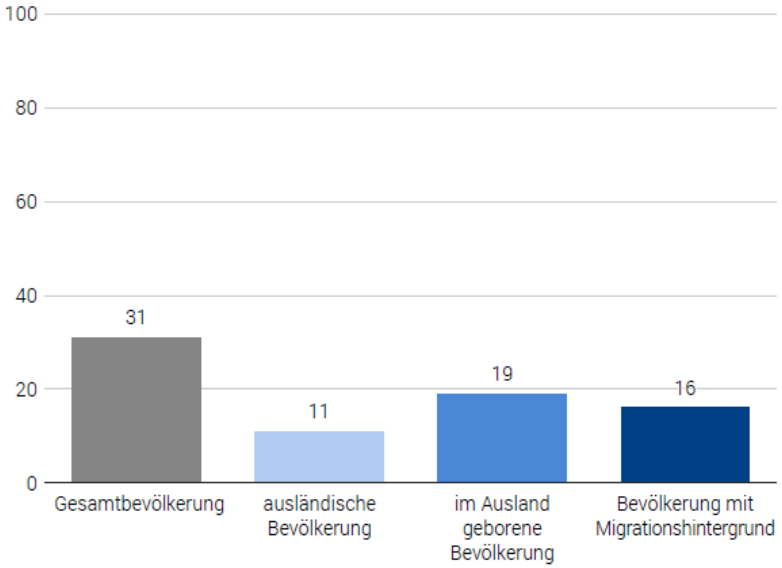
Quellen: BFS – SAKE, STATPOP

© BFS 2022

Altersquotient[1], 2021

Nach drei Bevölkerungstypologien

G5



[1] Verhältnis zwischen der in der Regel nicht erwerbstätigen Bevölkerung im fortgeschrittenen Alter (ab 65 Jahren) und der Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter (20 bis 64 Jahre).
Es wird als Anzahl Personen ab 65 Jahren pro 100 Personen im Alter von 20 bis 64 Jahren ausgedrückt.

Quellen: BFS – SAKE, STATPOP

© BFS 2022

Migration und Gesundheit

	Schweiz %	Portugal %-Δ	Türkei %-Δ	Serbien %-Δ	Kosovo %-Δ
Subjektive Gesundheit: nicht gut	8.6	-	17.7	10.7	7.1
Dauerhafte Krankheit	27.4	- 5.9	-	- 9.8	- 9.6
Einschränkungen durch ges. Problem	22.2	-	13.8	7.7	-

Gesundheitsmonitoring der Migrationsbevölkerung in der Schweiz, 2011 (GMM, 2011)

Illness

- Perspektive des Individuums auf sein Kranksein
- Schliesst psychische, soziale und kulturelle Ebene ein
- Wird primär über mangelndes Wohlbefinden, Schmerz oder wahrnehmbare Funktions-einschränkungen erfahren

Disease

- Perspektive der Biomedizin auf die Krankheit
- Diagnose
- Unabhängig von der individuellen Illness-Erfahrung des Patienten/ der Patientin

Migration und Gesundheit

		Schweiz %	Portugal %-Δ	Türkei %-Δ	Serbien %-Δ	Kosovo %-Δ
In Behandlung wegen	Allergie	6.2	-	3.9	-	- 2.8
	Bluthoch-druck	9.3	5.6	5.4	6.1	6.9
	Nieren	0.8	2.4	2.5	1.5	1.6
	Depression	4.0	4.9	8.2	-	-
	Migräne	2.6	5.6	9.2	-	-

Vergleich der Gewichtskategorien Migrationsbevölkerung-CH / Frauen

	Normal-gewicht %	Normal-gewicht %-Δ	Über gewicht %	Über gewicht %-Δ	Adipositas %	Adipositas %-Δ
Schweiz	67		19.7		7.3	
Portugal	57.2	**- 9.82**	25.5	5.78	13.2	**5.95**
Türkei	44.7	**- 22.27**	32.3	**12.52**	18.3	**11.04**
Serbien	51.1	**- 15.90**	22.1	2.36	23.5	**16.27**
Kosovo	54.2	**- 12.76**	26.9	7.18	14.1	**6.86**

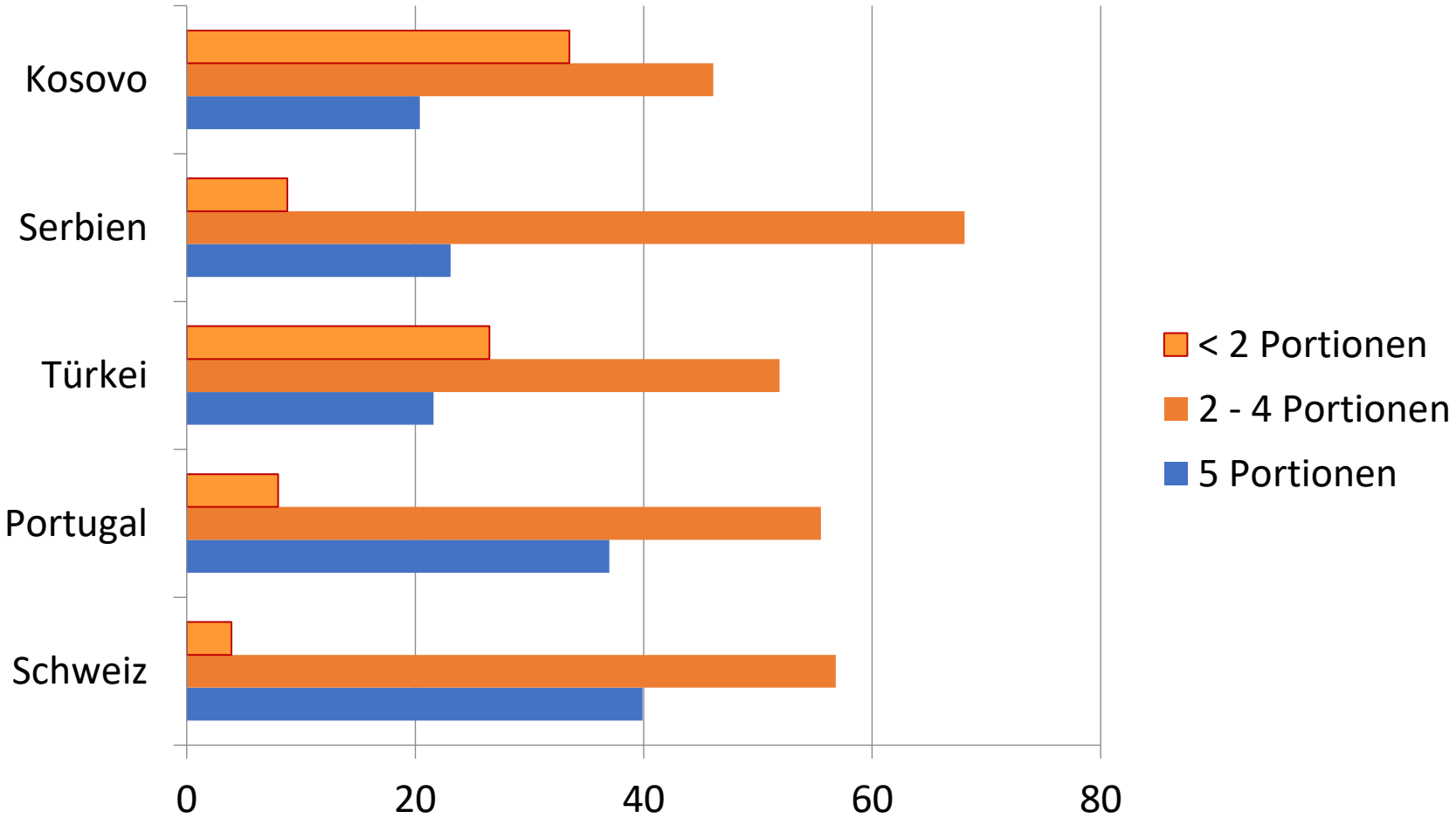
GMM, 2011

Vergleich der Gewichtskategorien Migrationsbevölkerung-CH / Männer

	Normal-gewicht %	Normal-gewicht %-Δ	Über-gewicht %	Über-gewicht %-Δ	Adipositas %	Adipositas %-Δ
Schweiz	53.2		37.3		8.7	
Portugal	46.4	- 6.82	37.9	0.68	14.5	**5.77**
Türkei	45.8	- 7.42	41.5	4.22	12.5	3.83
Serbien	33.2	- **20.01**	45.3	8.08	21.2	**12.47**
Kosovo	38.6	**- 14.67**	46.8	9.54	13.7	5.03

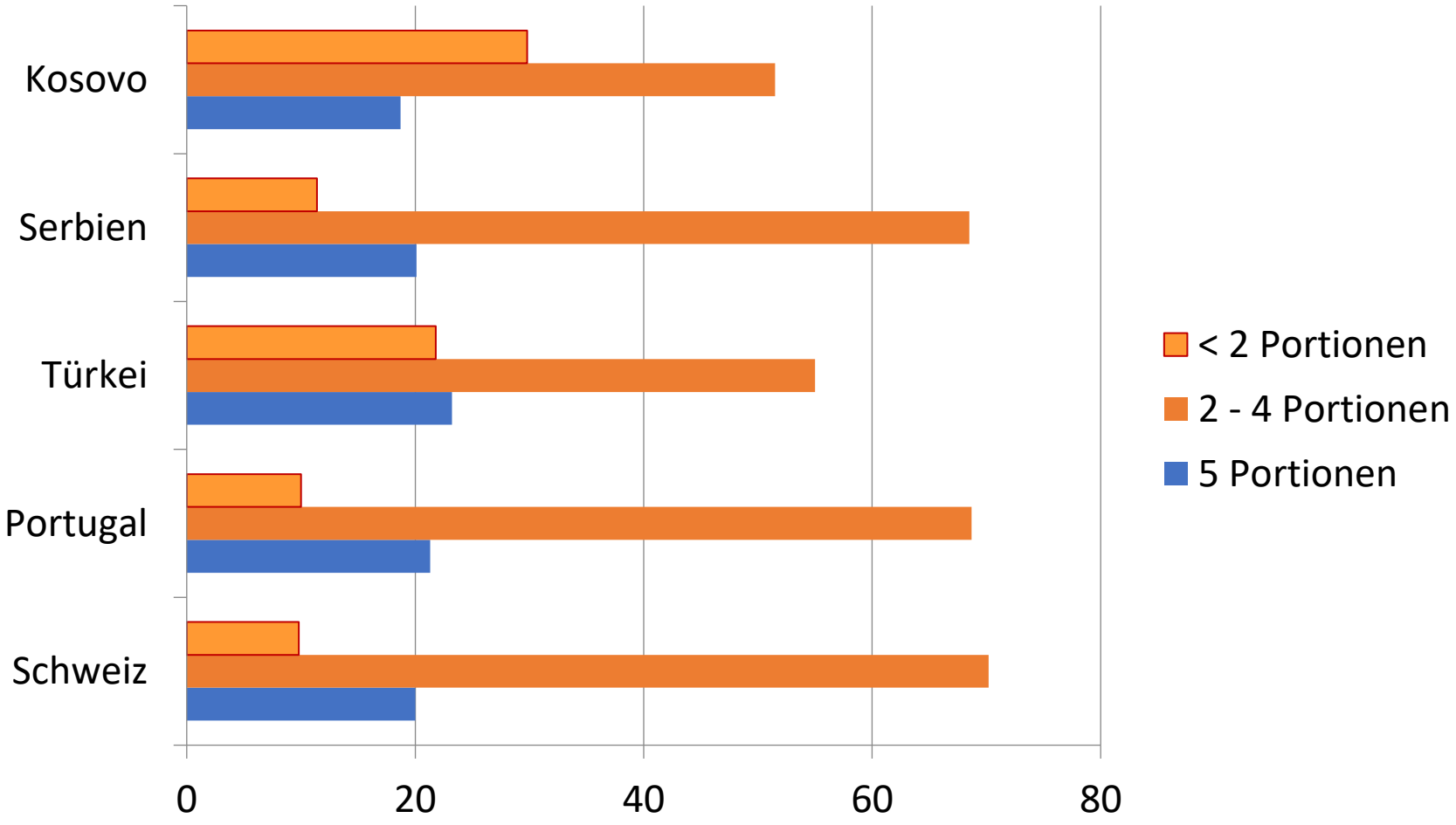
GMM, 2011

Täglicher Konsum von Früchten und Gemüse nach Herkunft / Frauen



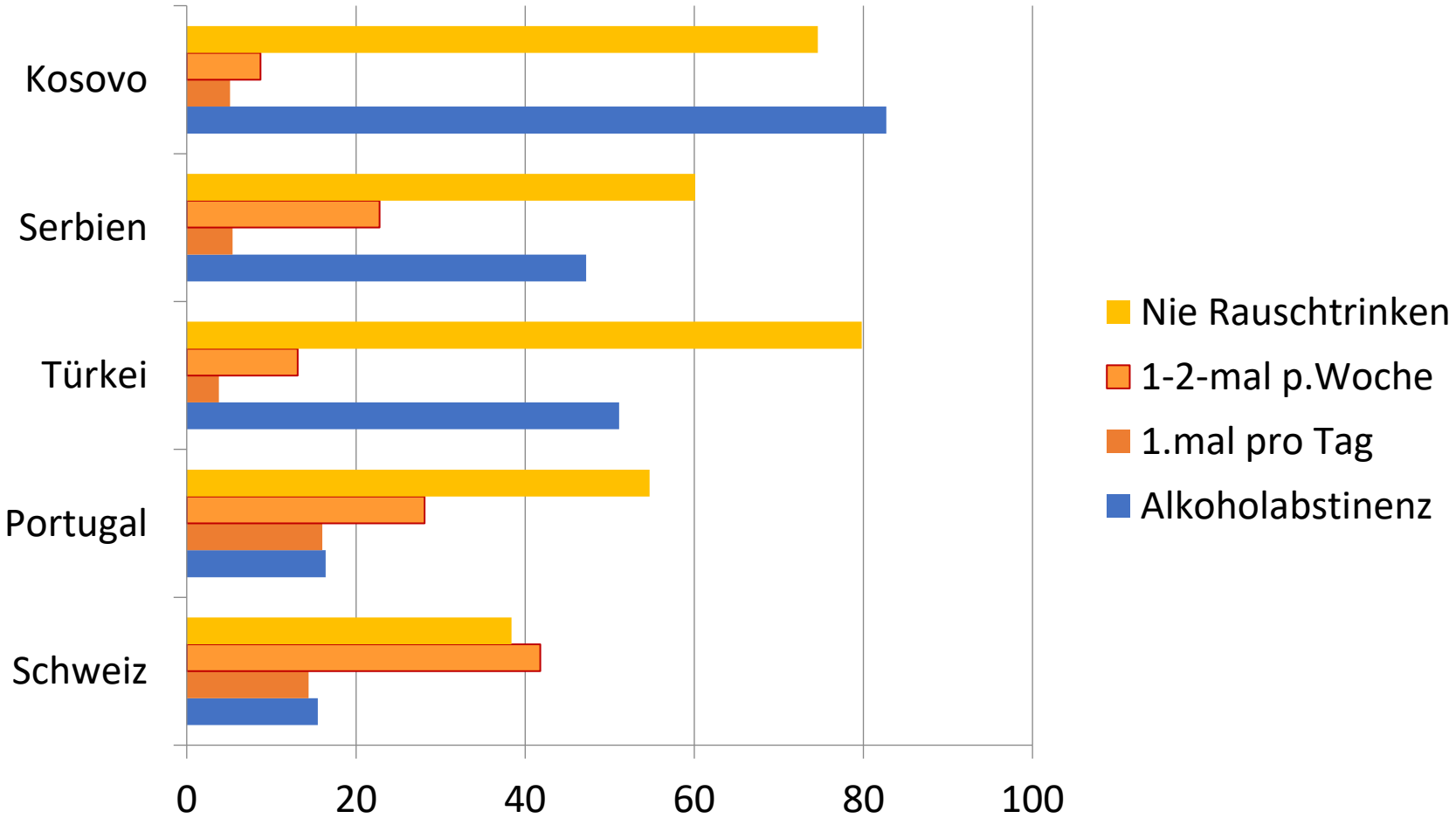
GMM, 2011

Täglicher Konsum von Früchten und Gemüse nach Herkunft / Männer



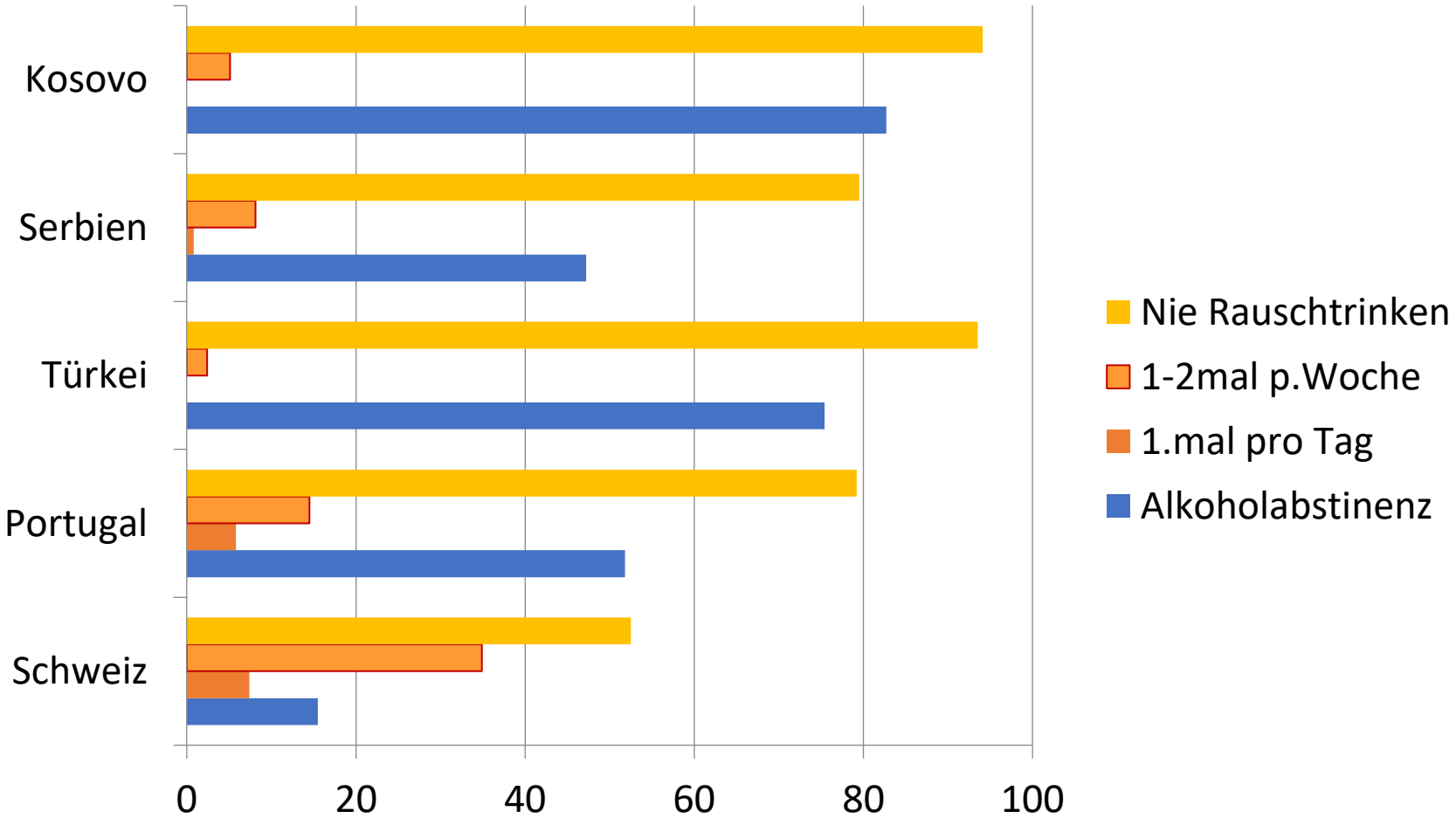
GMM, 2011

Alkoholkonsum nach Herkunft / Männer



GMM, 2011

Alkoholkonsum nach Herkunft / Frauen



GMM, 2011

Was bedeutet Ernährungsgewohnheiten zu ändern?

- **Ernährungsgewohnheiten:** weitgehend automatisierter Ablauf von Verhaltensweisen und Handlungen eines Individuums oder einer Gruppe als Teil eines Systems von Ernährungsnormen, dem bestimmte Ernährungeinstellungen zugrunde liegen (…) **Ernährungsgewohnheiten bleiben oft über relativ lange Zeiträume konstant**.

- **Esskultur:** die auf das ernährungsbezogene Werte- und Normensystem ausgerichteten Einstellungen, Konventionen und die lebensstilbezogenen Eigenheiten einer Gesellschaft oder einer Gruppe (….). **Die Esskultur ist über längere Zeiträume weitgehend konstant**.

Quellen:

Ernährungsverhaltensmuster - Lexikon der Ernährung (spektrum.de)

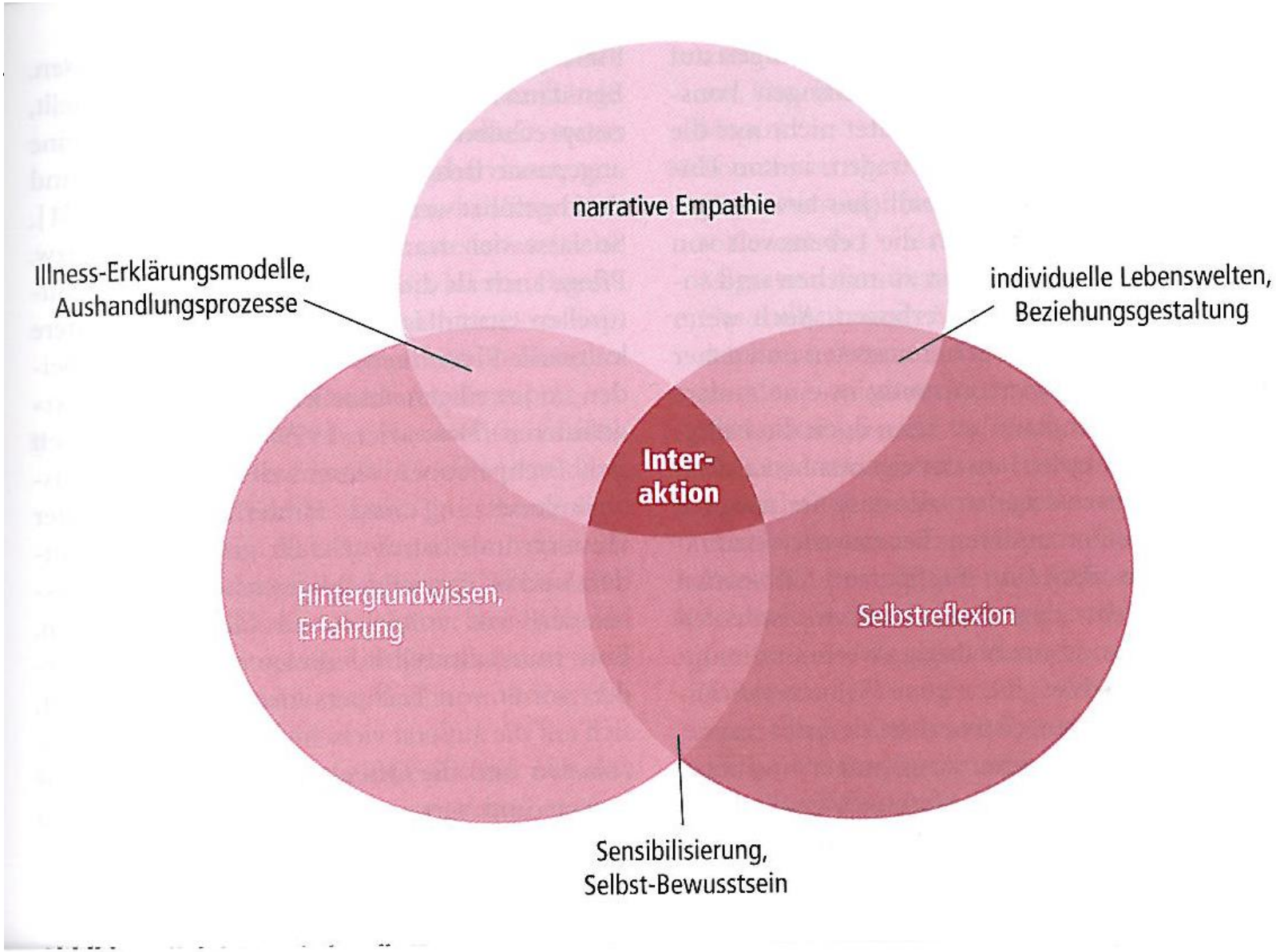
Esskultur - Lexikon der Ernährung (spektrum.de)

Transkulturelle Kompetenz

- Ist die Fähigkeit, individuelle Lebenswelten in besonderen Situationen und in unterschiedlichen Kontexten zu erfassen, zu verstehen und entsprechende, angepasste Handlungsweisen daraus abzuleiten.

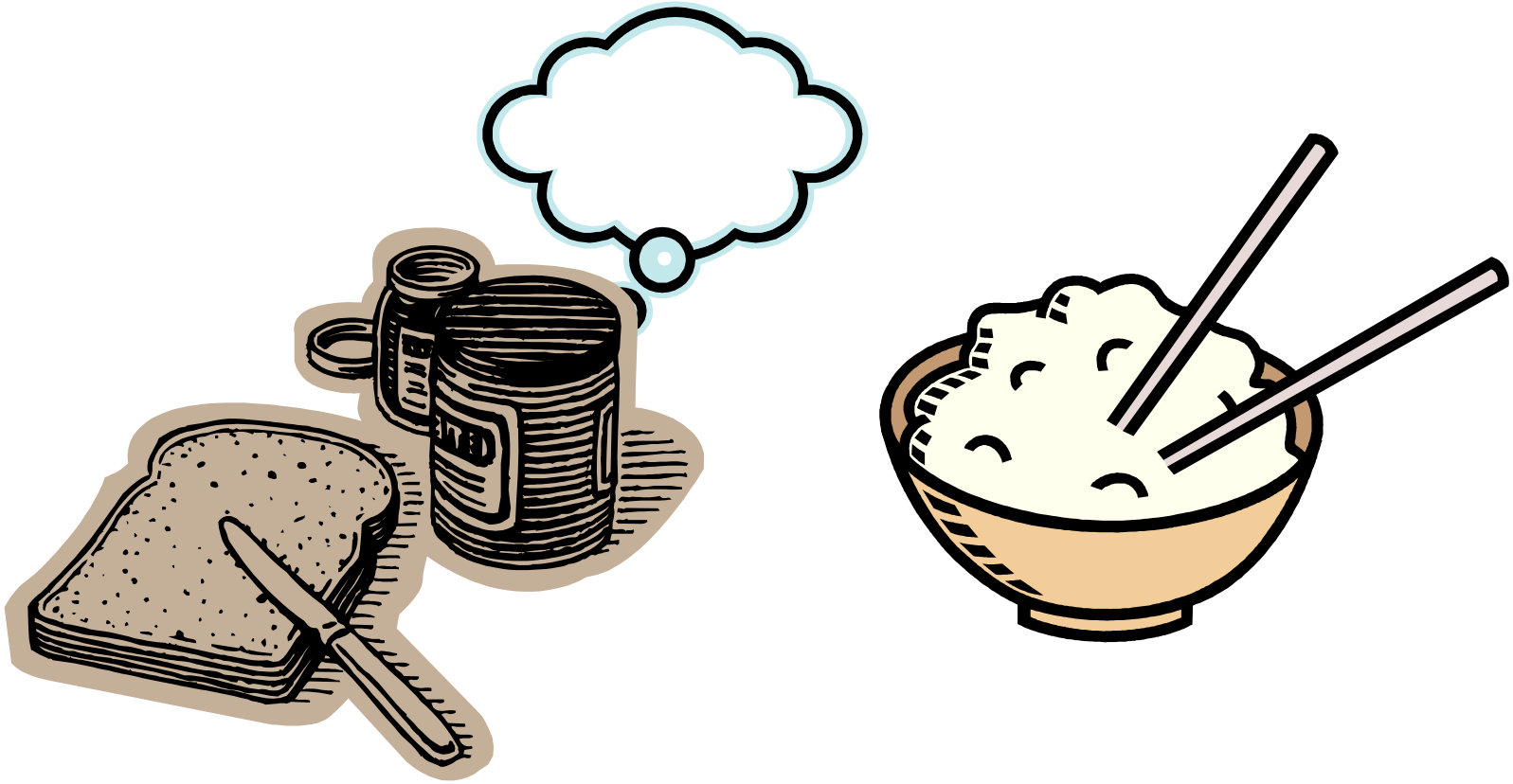
- Transkulturell kompetente Fachpersonen nehmen Migrantinnen und Migranten als **individuelle Personen** mit ihren Umfeldern und nicht als so genannte fremde Kulturen wahr.

Domenig, D. (2007). Transkulturelle Kompetenz. S. 174



Quelle: Domenig, D. (2007). Transkulturelle Kompetenz. S. 175

1. Selbstreflexion



2. Hintergrundwissen

- Kultur und Migration
- Kulturalisierung / Rassismus
- Migrationsspezifische Lebensbedingungen
- Medizinethnologische Konzepte
- Psychische Erkrankungen und Traumatisierung
- Unterschiede in der sozialen Organisation (individuumzentriert versus soziozentriert)
- Kommunikation im Migrationskontext

3. Narrative Empathie

Bild: Cultiver l’empathie (theconversation.com)

Gesunde Ernährung für Migrant*innen ab 60 Jahren – Umsetzungsmöglichkeiten in der Beratung

- Empfehlungen für die gesunde Ernährung ab 60 Jahren –
  - Genau die selben wie für die Schweizer Bevölkerung **ABER**

- Es braucht die Fähigkeit diese dem Individuum, seiner Situation, seiner Ernährungsgewohnheiten anzupassen

Fallbeispiel aus meiner Ernährungsberatungspraxis

- Die Patientin ist 65 Jahre alt, kommt ursprünglich aus Spanien…
- Wird vom Hausarzt überwiesen wegen Typ 2 Diabetes und Adipositas
- Sie war schon immer übergewichtig, aber seitdem sie nicht mehr arbeitet hat sie noch 4 kg zugenommen. Ihr aktuelles Body Mass Index beträgt 32
- Diabetes seit ca. 14 Jahren, Blutzuckereinstellung hat sich etwas verschlechtert. Therapie mit oralen Antidiabetika und Ernährung.
- Weitere Beschwerden: Obstipation und Reflux

Ernährungsgewohnheiten

- **Frühstück**
  - 2 Stück Weissbrot, Butter und Konfitüre
  - Getreidekaffee

- **Mittagessen**
  - 1 Teller Teigwaren oder Reis mit Gemüse und Salat

- **Zwischenmahlzeit**
  - 1 Frucht

- **Abendessen**
  - Poulet oder Fisch mit Reis oder Kartoffel

- **Zwischenmahlzeit**
  - 1 Fruchtjoghurt (ohne Zucker)

- **Getränke**: Wasser, Tee und Kaffee ohne Zucker, 1 Glas Wein – Menge ca. 1.5 l
- **Fett**: Olivenöl zur Zubereitung, wenig Butter
- **Zubereitungsarten:** häufig frittiert oder gebraten mit mehreren Esslöffeln Oel

Energiezufuhr dem Bedarf anpassen

- Das Körpergewicht möglichst stabil halten, sowohl bei Normalgewicht als auch bei Übergewicht.
- Eine allfällige Gewichtsabnahme nur unter Aufsicht von Arzt/Ärztin und Ernährungsberatung.

Ernährungsgewohnheiten

- **Frühstück**
  - 2 Stück Weissbrot, Butter und Konfitüre
  - Getreidekaffee
- **Mittagessen**
  - 1 Teller Teigwaren oder Reis mit Gemüse und Salat
- **Zwischenmahlzeit**
  - 1 Frucht
- **Abendessen**
  - Poulet oder Fisch mit Reis oder Kartoffel
- **Zwischenmahlzeit**
  - 1 Fruchtjoghurt (ohne Zucker)
- **Getränke**: Wasser, Tee und Kaffee ohne Zucker, 1 Glas Wein – Menge ca. 1.5 l
- **Fett**: Olivenöl zur Zubereitung, wenig Butter
- **Zubereitungsarten:** häufig frittiert oder gebraten mit mehreren Esslöffeln Oel

Genügend trinken

- Mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt trinken.
- Ungesüsste Getränke bevorzugen, z. B. Hahnen-/ Mineralwasser, Kräuter-/Früchtetee.

Ernährungsgewohnheiten

- **Frühstück**
  - 2 Stück Weissbrot, Butter und Konfitüre
  - Getreidekaffee
- **Mittagessen**
  - 1 Teller Teigwaren oder Reis mit Gemüse und Salat
- **Zwischenmahlzeit**
  - 1 Frucht
- **Abendessen**
  - Poulet oder Fisch mit Reis oder Kartoffel
- **Zwischenmahlzeit**
  - 1 Fruchtjoghurt (ohne Zucker)
- **Getränke**: Wasser, Tee und Kaffee ohne Zucker, 1 Glas Wein – Menge ca. 1.5 l
- **Fett**: Olivenöl zur Zubereitung, wenig Butter
- **Zubereitungsarten:** häufig frittiert oder gebraten mit mehreren Esslöffeln Oel

Abwechslungsreich und regelmässig essen

- Mehrmals täglich Früchte und Gemüse konsumieren.
- Täglich Getreideprodukte, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte essen. Vollkornprodukte bevorzugen. VP
- Täglich pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl verwenden und ungesalzene Nüsse essen. VP
- Mindestens drei Mahlzeiten pro Tag essen.
- Diese Empfehlungen helfen, den Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und Fettsäuren zu decken.

VP = Verbesserungspotential

Genügend Proteine aufnehmen

- Der Proteinbedarf älterer Erwachsener ist erhöht. Täglich werden mindestens 1,0–1,2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht benötigt.
- Zu den proteinreichen Lebensmitteln gehören z. B. Eier, Fleisch, Fisch, Tofu, Käse, Quark, Joghurt und Milch. Auch Hülsenfrüchte und Getreideprodukte tragen zur Proteinzufuhr bei.
- Auf eine möglichst vielfältige und abwechslungsreiche Auswahl an proteinreichen Lebensmitteln achten.

Ernährungsanamnese

- **Frühstück**
  - 2 Stück Weissbrot, Butter und Konfitüre VP
  - Getreidekaffee
- **Mittagessen**
  - 1 Teller Teigwaren oder Reis mit Gemüse und Salat VP
- **Zwischenmahlzeit**
  - 1 Frucht ✓
- **Abendessen**
  - Poulet oder Fisch mit Reis oder Kartoffel ✓
- **Zwischenmahlzeit**
  - 1 Fruchtjoghurt (ohne Zucker) ✓
- **Getränke**: Wasser, Tee und Kaffee ohne Zucker, 1 Glas Wein – Menge ca. 1.5 l
- **Fett**: Olivenöl zur Zubereitung, wenig Butter
- **Zubereitungsarten:** häufig frittiert oder gebraten mit mehreren Esslöffeln Oel

Vitamin D zusätzlich zur Ernährung einnehmen

Freude am Essen

- Persönliche Gewohnheiten berücksichtigen und die Freude am Essen erhalten.
- Essen in Gesellschaft pflegen.

Mangelernährung erkennen und behandeln

Bewegung fördern

Basisempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung für Frauen und Männer im Pensionsalter:

- Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität. Dies sind Aktivitäten, bei denen man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt.
- Oder 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität. Dies sind Aktivitäten, die zumindest leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursachen.

Beratungsoutcome – nach 12 Sitzungen (1 Jahr)

- Die Patientin hat Bewegung in ihren Alltag integriert – Durchschnittlich 8’000 Schritte pro Tag
- Der Blutzzucker hat sich verbessert
- Sie hat ihr Gewicht wie vor der Pension wieder erreicht
- Sie isst weniger Kohlenhydrate und mehr Proteine
- Sie isst häufiger Vollkornbrot und Hülsenfrüchte
- Sie hat gelernt weniger Fett zur Zubereitung ihre Gerichte zu benutzen
- Die Obstipation hat sich verbessert

Take Home Messages

- Migrant*innen ab 60 Jahren sind eine sehr heterogene Gruppe
- In der Beratung muss in erster Linee das Individuum mit seiner Geschichte und seinen Ernährungsgewohnheiten stehen
- Transkulturelle Kompetenz hilft Menschen zu erreichen und wirksame Strategien zu entwickeln
- Die Ernährungsempfehlungen für Migrant*innen ab 60 Jahren sind die gleichen wie für Schweizer*innen, sie müssen jeweils der Klientin, dem Klienten angepasst werden.

Weiterführende Links

- Gesundheitsförderung & Prävention für ältere Menschen (admin.ch)
- Gesundheitsinfos für alle | migesplus.ch
- Migrationspolitik | Caritas Schweiz
- Für ältere Migrant:innen in der Schweiz | HEKS
- Eine Kurzanleitung für erfolgreiche Gespräche unter: http://www.interpret.ch/fileadmin/be_user/PDF/Aktuelles/Patient_Dolmetscher_Fachperson_d.pdf
- Home - Femmes-Tische (femmestische.ch)

Gesund essen
ab 60 Jahren

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

▶ Clever einkaufen und zubereiten

Planen Sie Ihre Mahlzeiten nach dem optimalen Teller.

Schreiben Sie einen Einkaufszettel.

Kochen Sie möglichst häufig selbst. Fertigprodukte sind oft teuer und nicht so gesund (wenig Gemüse).

Weitere Tipps in 16 Sprachen: www.gggessen.ch

▶ Geniessen Sie Ihr Essen

Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten.

Gönnen Sie sich etwas Feines, auch wenn Sie nur für sich selbst kochen.

Verabreden Sie sich mit Freunden und Bekannten zu gemeinsamen Mahlzeiten.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde nach Angeboten für gemeinsame Mittagessen. Adressen finden Sie auch unter www.prosenectute.ch und unter www.tavolata.ch

▶ Schon gewusst?

Diese Lebensmittel sind reich an Protein:

- ▶ Käse, Quark, Joghurt, Milch
- ▶ Eier, Fleisch, Fisch
- ▶ Linsen, Kichererbsen, Bohnen (weisse, rote, schwarze ...)
- ▶ Tofu, Hummus

Lena Bernasconi S.r.l.CH & S.A.C.M. Thomann S. A.

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
sen Société Suisse de Nutrition
sen Società Svizzera di Nutrizione

© 2023 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch

In Zusammenarbeit mit:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Beisheim Stiftung

Bien manger
après 60 ans

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Pourquoi une alimentation saine est-elle si importante?

En mangeant équilibré, nous protégeons notre cœur et renforçons notre immunité. C'est aussi important pour les muscles et les os. Quand nous vieillissons, une alimentation saine est particulièrement bénéfique. Elle aide notre corps à rester en forme.

Dois-je changer mon alimentation à partir de 60 ans?

Quand nous vieillissons, notre corps a besoin d'une alimentation différente. Nous avons besoin de moins d'énergie (calories). En même temps, le corps a besoin de plus de protéines, pour garder des muscles et des os vigoureux. Les aliments riches en vitamines et en minéraux sont aussi essentiels.

Informations en différentes langues:

www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire

www.sge-ssn.ch/seniors

Comment bien manger

- ▶ Manger varié. Chaque jour des aliments différents.
- ▶ Manger un aliment riche en protéines à chaque repas principal.
- ▶ Manger tous les jours 5 portions de légumes ou fruits.
- ▶ Boire 1 à 2 litres par jour, dans l'idéal de l'eau.
- ▶ Prendre des gouttes de vitamine D. Demander conseil à la pharmacie.

Des repas équilibrés avec l'assiette optimale

Petit-déjeuner, repas de midi et repas du soir devraient toujours comporter trois groupes d'aliments:

Légumes et fruits
Ils apportent beaucoup de vitamines et de minéraux. Servez-vous d'une grosse portion de légumes. Au petit déjeuner, vous pouvez manger des fruits.

Pain, flocons d'avoine, pommes de terre, riz, pâtes ou légumineuses*
Ils donnent de l'énergie.
(* lentilles, pois chiches, haricots rouges)

Lait, fromage, œufs, tofu, légumineuses, viande ou poisson
Ils apportent des protéines.

▶ Petit-déjeuner (exemple)

▶ Repas de midi (exemple)

▶ Repas du soir (exemple)

i→ Utiliser une huile végétale de qualité pour cuisiner, par exemple une huile de colza.

Vous avez faim entre les repas? Mangez un fruit. Et vous pouvez compléter avec des fruits à coque (par ex. noisettes, noix, amandes), du yogourt ou du pain.

Mangiare sano
dopo i 60 anni

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

60 வயதுக்கு மேல்
ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுதல்

know more – eat better sge-ssn.ch

Të ushqehesh shëndetshëm
nga mosha 60 vjeç

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Comer de forma saudável
a partir dos 60 anos

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Quellen

- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. Schweizerische Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene.
- Bundesamt für Statistik. Statistischer Bericht zur Integration der Bevölkerung mit Migrationshintergrund, 2017.
- Bundesamt für Statistik. Migration und Integration. Migrationsbewegung und Bevölkerung mit Migrationshintergrund, 2022.
- BASS, ZHAW, ISPM, M.I.S. TREND (2011). Gesundheitsmonitoring der Migrationsbevölkerung in der Schweiz
- Domenig, D. (2007). Transkulturelle Kompetenz. Verlag Hans Huber.
- Zimmermann, E. (2000). Kulturelle Missverständnisse in der Medizin. Verlag Hans Huber.