

Bei betagten Menschen steigt die Gefahr der Unterversorgung mit Kalorien und Nährstoffen

Wenn das Essen keine Freude mehr bereitet

Mangelernährung ist nicht nur ein Problem armer Länder. Auch in Deutschland gibt es eine große Gruppe von Menschen, deren Körper nicht ausreichend mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird: betagte Menschen.

Studien haben ergeben, dass bis zu 60 Prozent der Senioren im Heim mangelernährt sind sowie 40 Prozent der ins Krankenhaus eingewiesenen. Auch Senioren, die zuhause gepflegt werden oder sich alleine versorgen, sind mit steigendem Alter zumindest mit Nährstoffen deutlich unterversorgt.

Der damit einhergehende Gewichtsverlust ist schleichend und fällt deshalb nicht gleich auf. Typische Symptome wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Appetitlosigkeit und Schwäche werden als normale Alterserscheinungen verkannt.

Ältere Menschen benötigen zwar weniger Kalorien, aber ihr Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen erhöht sich. Bei Tumorerkrankungen, demenzbedingter Hyperaktivität, Fieber, Verletzungen und nach OPs steigt der Kalorienbedarf sogar deutlich an. Bei Erbrechen und Durchfall, ausgelöst durch Darmerkrankungen oder als Nebenwirkung von Medikamenten, besteht ein er-

höhter Bedarf an Nährstoffen.

Unbehandelt hat Mangelernährung schwere Folgen: Muskelabbau führt zu Bewegungseinschränkungen und Stürzen, das Immunsystem ist geschwächt, die Anfälligkeit für Erkrankungen steigt, Wunden verheilen schlechter, die Organfunktionen sind geschwächt, die Sterblichkeit ist erhöht.

Durch regelmäßiges Wiegen und Protokollieren lässt sich eine stetige Gewichtsabnahme feststellen. Bei Betagten (ab circa 75 Jahre) gilt ein BMI (Body Mass Index) von 24-29 als normal, unter 20 als bedenklich. Aber auch bei einem normalen BMI kann eine Mangelernährung bestehen, wenn der Körper zu wenig Mineralstoffe und Vitamine erhält.

Das Auslassen von Mahlzeiten, Appetitlosigkeit, Verstopfung und dunkler Urin (zu geringe Trinkmenge), Niedergeschlagenheit und Teilnahmslosigkeit sind weitere Anzeichen einer Mangelernährung.



Foto: Photographee.eu/fotolia

Einsamkeit ist einer der Gründe für mangelnden Appetit im fortgeschrittenen Lebensalter.

Gründe für die Mangelernährung gibt es viele. Eine häufige Ursache ist Appetitlosigkeit. Durch den altersbedingten Abbau der Geschmacksknospen und nachlassenden Geruchssinn schmeckt alles fade. Am stärksten wird Süßes wahrgenommen und deshalb (zu) oft gegessen.

Bewegung an der frischen Luft macht hungrig. Aber viele alte Menschen sind mobil eingeschränkt, haben Schmerzen und bewegen sich daher möglichst wenig.

Ein wichtiger Faktor ist auch die Einsamkeit im Alter. Sich alleine bekochen, alleine essen – das verschlägt den Appetit. Wenn man sich im Pflegeheim nicht wohl fühlt, vergeht der Appetit ebenfalls.

Eine weitere Ursache ist eine veränderte, einseitige Ernährungsweise: statt warme Mahlzeiten gibt es nur noch Fertigmahlzeiten oder belegte Brote. Gerade ältere Männer haben nie gelernt, sich selbst zu bekochen. Manchmal ist der Weg zum nächsten Einkaufszentrum auch zu weit oder das Geld reicht einfach nicht für frische, gesunde Lebensmittel.

Ältere mögen oft keine un-

bekannteren Gerichte essen oder solche, die anders zubereitet wurden, als sie es gewohnt sind.

Aber auch körperliche Gründe können die Ursache der Mangelernährung sein: Schwache Kaumuskel oder schlecht angepasste Zahnprothesen erschweren das Zerkleinern und Kauen der Nahrung oder bereiten dabei Schmerzen.

Altersbedingt lässt der Schluckreflex nach (besonders nach einem Schlaganfall oder bei Parkinson) und es wird weniger Speichel produziert, was das Essen erschwert.

Ist die Feinmotorik beeinträchtigt, dauert das Essen länger. Viele schämen sich, vor anderen zu „sabbern“ oder zu „trödeln“ und essen daher wenig oder lieber gar nicht. Auch der Magen arbeitet im Alter langsamer, das Sättigungsgefühl hält länger an. Medikamente können als Nebenwirkung einen trockenen Mund, Übelkeit, Durchfall und Appetitlosigkeit verursachen. (Zum Thema „Ernährung bei Demenz“ werden wir in einer der nächsten Ausgaben berichten.)

Wie kann man den Appetit ankurbeln? Z. B. durch tägliche Bewegung, viel trinken, regelmäßige Mahlzeiten (darunter eine warme), essen in Gesellschaft, einen schön eingedeckten Tisch, ansehnliche Mahlzeiten, die alle Sinne anregen und gut gewürzt sind, und eventuell die Einnahme eines Bittergetränks vor dem Essen.

Wichtig ist es, nicht zu drängen, weder zum Essen, noch beim Essen. Lieber mehrere kleine Mahlzeiten anbieten oder Finger Food zum zwischendurch essen hinstellen. Bei Greifproblemen helfen Spezialbesteck und -geschirr.

Fleisch und Fisch dürfen wöchentlich verzehrt werden, Eier, Joghurt und Käse gerne täglich, um den Bedarf an Eiweiß, Eisen, Folsäure und Vitamin D abzudecken. Um vitaminreiches Obst und Gemüse in den Essensplan einzubauen und die Kalorienzufuhr zu erhöhen, kann man Gemüsesuppen zubereiten, mit Sahne angedickt, Gemüse in Butter schwenken, Nussmus zu Dressings zugeben und Obst als Smoothie zubereiten. Auch hochkalorische Getränke (die der Arzt verschreibt), können die Energiezufuhr anheben. *gr*



Foto: Monkey Business/fotolia

In netter Gesellschaft gemeinsam gut und entspannt speisen – das ist für ältere Menschen leider eher die Ausnahme.

Anzeige



Entspannung für

für Körper und Seele im SoVD-Erholungszentrum Büsum

Mit schöner Lage direkt am Wasser, gemütlichem Ambiente, behaglichen Zimmern / Appartements, sowie der guten und reichhaltigen Küche lädt das Erholungszentrum zu einen unvergesslichen Urlaub an der Nordsee ein.

Preise pro Person, Übernachtung und Vollpension:
Hauptsaison (02.04. - 01.10.): Nebensaison (05.02 - 01.04./02.10 - 03.12.):
für SoVD-Mitglieder: 49,50 Euro für SoVD-Mitglieder: 42 Euro
für Nicht-Mitglieder: 59 Euro für Nicht-Mitglieder: 49 Euro

SoVD-Erholungszentrum, Möwenweg 14, 25761 Büsum, Tel.: (04834) 95250, ehz-buesum@sovd-sh.de, www.sovd-sh.de/erholungszentrum




Gripeschutz

Der Herbst ist die beste Zeit für eine Grippe-schutzimpfung. Empfohlen wird die Vorsorgeimpfung besonders für chronisch Kranke, Schwangere und über 60-Jährige. Letztere sollten sich auch gegen Pneumokokken impfen lassen, um einer Lungenentzündung vorzubeugen. Die Kosten übernimmt die gesetzliche Krankenkasse.