

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 74 (2003)
Heft: 10

Artikel: Mangelernährung im Alter als Kommunikationsproblem : das "tägliche Brot" allein reicht nicht
Autor: Känel, Ursula
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-804789>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mangelernährung im Alter als Kommunikationsproblem

Das «täglich Brot» allein reicht nicht

Mangelernährung sei bei über 70-Jährigen weit verbreitet, heisst es im aktuellen Schweizerischen Ernährungsbericht. Liegt die Ursache in der fehlenden Kommunikation? Was sagen Betagte selber zu diesem Thema? Ein Augenschein im Alterszentrum Lindenhof in Oftringen (AG).

In einer riesigen Pfanne auf dem Herd köchelt eine braune Sauce. Armin Flückiger, seit zwanzig Jahren Küchenchef im Alterszentrum Lindenhof in Oftringen, wirft ab und zu einen prüfenden Blick in die Pfanne. Kalbsbratwurst mit Zwiebelsauce, Romanesco und Kartoffeln in der Schale gibt es heute zum Mittagessen; bis auf die Sauce haben er und sein Team alles bereits gestern zubereitet – 80 Portionen für die Pensionäre, 30 für die Angestellten und externe Mittagsgäste.

«Jeweils am Mittwoch stelle ich den Menüplan für die nächste Woche zusammen», erklärt Flückiger, während er gefrorenen Spinat in eine Pfanne gibt – das heutige Zweit-Gemüse für Vegetarier. «Natürlich wäre es besser, die Vegetarier würden – wegen des fehlenden Proteins – einen Fleischersatz zu sich nehmen. Aber was die Pensionäre nicht kennen, essen sie nicht – auch wenn ich noch so betone, dass dies gesund wäre. Zwingen kann ich schliesslich niemanden», sagt er.

Das Salatbuffet hingegen komme immer gut an – «und ich achte darauf,

dass es pro Tag wegen den Vitaminen mindestens ein Gemüse gibt», sagt Flückiger. Besonders beliebt seien Blumenkohl, Rübli, Bohnen, Erbsen – doch für die Pensionäre zähle vor allem, dass das Essen weich und somit einfach zu kauen sei. «Ich glaube, über die Zusammensetzung der Nahrung machen sie sich weniger Gedanken», vermutet Flückiger. Er hingegen ist sich bewusst: «Eine ausgewogene Ernährung im Alter ist von grosser Wichtigkeit – und da trage ich als Küchenchef einen Teil der Verantwortung.»

Protein- und Vitaminmangel

Unbestritten stellt die richtige Ernährung einen wichtigen Eckpunkt der Gesundheitsförderung im Alter dar.

Jedoch sei in der Gruppe der 70- bis 75-Jährigen Mangelernährung weit verbreitet, heisst es dazu im aktuellen Schweizerischen Ernährungsbericht. Neben einem häufig anzutreffenden Proteinmangel stehe es auch um die Versorgung mit einzelnen Vitaminen nicht zum Besten: Bei 15 Prozent der 70- bis 75jährigen Senioren wurde ein Mangel an Vitamin D festgestellt, 20 bis 40 Prozent weisen einen Folsäure- und Vitamin-B12-Mangel auf, und bei mehr als 40 Prozent ist die Versorgung mit den Vitaminen B1, B6 und Betacarotin ungenügend.

Dr. Laurent Dukas von der Geriatri-schen Universitätsklinik Basel ist zudem in seinen Studien zum Schluss gekommen, dass bei den über 75-

Ernährungsberaterin Ursula Willi über Kommunikationsprobleme

■ FZC: Viele Pflegebedürftige leiden an Mangelernährung. Was läuft bei der Verpflegung schief?

Ursula Willi: Das Menüangebot ist in der Regel gut, abwechslungsreich und ausgewogen. Das Problem sehe ich bei der mangelnden Kommunikation. Die Patienten in Akutspitälern werden aus Zeitmangel oft nicht ausreichend auf die Auswahlmöglichkeiten informiert. Gerade ältere Menschen haben aber oft Schwierigkeiten mit Kauen oder mit dem Schneiden. Schwerkranken Patienten fehlt schlicht die Kraft um zu essen. Für die Pflege hat eine bedarfsgerechte Ernährung zudem häufig keinen grossen Stellenwert. Die Zeit fehlt, um sich auch noch ums Essen zu kümmern. Entsprechend wird nicht oder ungenügend dokumentiert, wie viel und was die Patienten gegessen haben.

■ FZC: Welche Rolle spielt die eingeschränkte Mitteilungsfähigkeit in schweren Pflegefällen bei der Mangelernährung?

Willi: Patienten mit eingeschränkter Mitteilungsfähigkeit gehen oft unter, das heisst: wenn sie ihre Essens-Bedürfnisse nicht anbringen, wird davon ausgegangen, dass alles passt. Natürlich kennen die wenigsten Betagten die Konsequenzen der Malnutrition. Teilweise sind sie auch froh, nicht über das Essen reden zu müssen und vermeiden es bewusst, das Thema anzusprechen. (eri)

Ursula Willi arbeitet als Ernährungsberaterin am Kantonsspital Baden (AG)

Jährigen und bei Bewohnern von Pflegeheimen diese Mangelerscheinungen noch deutlich ausgeprägter seien. Isolation, Depressionen oder die Zunahme körperlichen Gebrechen seien die wesentlichen Ursachen. Dukas plädiert dafür, in dieser Altersgruppe wenn nötig für eine beschränkte Dauer mit Protein angereicherte Nahrungsmittel und Vitaminpräparate einzusetzen (siehe Interview).

Für Betagte kein Thema

Auch Brigitte Husi, die in Oftringen als Betagtenbetreuerin tätig ist und sich auf dem Gebiet «altersgerechte Ernährung» weitergebildet hat, glaubt, dass angereicherte Nahrungsmittel für diese Altersklasse Zukunft haben. «Die Generation, die heute in Altersheimen lebt, macht sich – so meine Erfahrungen – wenig Gedanken über den Inhalt der Nahrung oder ob das, was sie auf ihrem Teller haben, ausgewogen ist. Vielmehr sind diese Leute ganz einfach dankbar dafür, dass es genügend zu essen gibt – was ja früher nicht immer der Fall war», so Husi.

Der 84jährige Fritz Schulthess, seit einem halben Jahr im Oftringer «Lindenhof» zu Hause, gibt ihr Recht: «Am liebsten mag ich Kartoffelstock – doch bin ich gar nicht heikel, was das Essen betrifft. Über Vitamine oder Proteine und dergleichen zerbreche ich mir nicht den Kopf. Nahrung ist ein Geschenk Gottes – ich bin zufrieden mit dem, was es gibt.»

Ähnlich tönt es bei der 88jährigen Marie Schärer, die seit 1994 an Diabetes leidet: «Mangelernährung ist für mich kein Thema. Ich achte einfach darauf, dass ich viel Gemüse und Salat esse. Früher hatte ich Schokolade und Meringues sehr gerne – aber meiner Gesundheit zuliebe verzichte ich heute darauf. Wobei – ab und zu darf man ja auch eine Ausnahme machen, nicht?»

Ursula Willi:
«Die interdisziplinäre Zusammenarbeit muss bezüglich Ernährungsfragen verbessert werden.»

Für Brigitte Husi ein typisches Beispiel: «In den meisten Fällen wird die Ernährung unter Betagten erst dann zum Thema, wenn ein Problem auftaucht oder eine Mangelerscheinung sichtbar wird; eingerissene Mundwinkel bei Vitamin- oder Osteoporose bei Kalzium-

mangel beispielsweise.» Vielfach seien den Pensionären auch nicht bewusst, dass beispielsweise ein Apfel heute nicht mehr gleich viele Vitamine enthalte wie früher – und dass durch das Weichkochen der Speisen oftmals wichtige Vitamine verloren gingen. Husi:

«Diesbezüglich könnte eine verbesserte Kommunikation – vor allem mit Betagten, die alleine zu Hause leben und für sich selber sorgen – vielleicht tatsächlich etwas bewirken.»

Text und Foto: Ursula Känel



«Beim Essen am falschen Ort gespart»

Nachgefragt bei Dr. med. Laurent Dukas, M.P.H., Internist und Geriater, Universitätsklinik Basel.

■ Fachzeitschrift CURAVIVA: *Inwieweit spielt fehlende Kommunikation bei der Mangelernährung im Alter eine Rolle?*
Laurent Dukas: Mangelnde oder falsche Informationen beeinflussen das Ernährungsverhalten, soviel ist sicher – eindruckliche Beispiele für die Wirkung der Medien auf Ernährungs-Gewohnheiten in der Bevölkerung sind Horrormeldungen über BSE oder Cholesterin. In Studien hat man festgestellt, dass Personen mit höherer Bildung und höherem Einkommen mehr über Ernährungs-Zusammenhänge wissen als andere. Viele Menschen sind sich aber nicht bewusst, dass der Bedarf an Spurenelementen, Mineralien und Vitaminen mit dem Alter steigt – bei vermindertem Kalorienbedarf.

■ FZC: *Mit dem Wissen wäre es getan?*
Dukas: So einfach ist es leider nicht! Essen ist Gewohnheitssache. Wer sein Leben lang nur wenig Gemüse und Früchte gegessen hat, hat's im Alter schwer, die Ernährung umzustellen – auch wenn er wüsste, dass es ja eigentlich gesund wäre. Zudem verursachen viele rohe Nahrungsmittel Blähungen oder sind für alte Menschen schwer zu kauen – was beides unangenehm ist. Und nicht zuletzt spielt auch der Preis eine Rolle.

■ FZC: *Inwiefern?*
Dukas: Haben Sie sich schon einmal gedacht, wie alte Leute einkaufen? Ein einzelnes Rüebli, zwei Tomaten ... Teigwaren und Reis sind günstiger als Gemüse, Früchte und Fleisch. Das Essen ist meist der erste Posten, bei dem gespart wird.

■ FZC: *Gespart am falschen Ort?*
Dukas: Richtig – ein Spitalaufenthalt, der in vielen Fällen einer Mangelernäh-

rung plötzlich nötig wird, kommt zu mindest die Gesellschaft teurer zu stehen, und bedeutet für den Betroffenen zudem einen schweren Rückschlag.

■ FZC: *Wie erkennt man Mangelerscheinungen?*
Dukas: Unterschiedlich – und meistens erst, wenn der Mangel bereits seit längerer Zeit besteht. Trockene, schuppige Haut kann ebenso ein Anzeichen sein wie körperliche Schwäche und vermehrte Stürze. Ein guter Indikator ist das Körpergewicht, das im Alter möglichst konstant bleiben sollte. Ein Proteinmangel führt zum Abbau der Muskulatur und somit zur Muskelschwäche.

■ FZC: *Sie plädieren für angereicherte Nahrungsmittel für Betagte.*
Dukas: Ja, weil beispielsweise bestimmte Medikamente die Aufnahme eines Stoffes beeinträchtigen und diese Person unglaublich viel Gemüse oder Früchte essen müsste, um auf die nötige Dosis zu kommen. Vielfach hat man im Alter aber Probleme mit dem Magen-Darm-Trakt; Schluckbeschwerden machen das Essen zur Qual – oder man kann die Gabel nur schwerlich selber zum Mund führen, traut sich aber nicht, dies zu sagen – und isst dadurch zu wenig. Ein Multivitaminpräparat kann daher, salopp ausgedrückt, eigentlich nie schaden.

■ FZC: *Wie reagieren die betroffenen Betagten darauf?*
Dukas: Ebenfalls unterschiedlich. Manche finden es absolut «grusig», doch wenn man sie überzeugen kann, wie wichtig es ist, sind sie meist sehr kooperativ. Ein anderer wichtiger Faktor, welcher die Nahrungsaufnahme im Alter beeinflusst, ist der veränderte Geschmackssinn; das Essen wird eher als «fad» empfunden, auch wenn es eigentlich gut gewürzt ist. Desserts sollten sich Küchenchefs in Alters- und Pflegeheimen bewusst sein.

Interview: Ursula Känel