Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2006)
Heft: 3

Artikel: Mangelernährung - ein oft unterschätztes Problem
Autor: Stettler, Susanne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-820814

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: 31.07.2025

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

Mangelernährung – ein oft unterschätztes Problem

Viele ältere Menschen befinden sich in einem schlechten gesundheitlichen Zustand. Schuld daran ist oft eine ungenügende und einseitige Ernährung. Worauf Senioren und ihre Angehörigen achten sollten.

In einer Zeit, in welcher laut der letzten Schweizerischen Gesundheitsbefragung bei uns 29 Prozent der erwachsenen Einwohnerinnen und Einwohner übergewichtig und 8 Prozent sogar fettleibig sind, geht ein anderes Problem fast gänzlich unter: Mangelernährung.

Dass dieses Thema aber ebenso grosse Beachtung verdient, verdeutlichen die Resultate der Untersuchung «Unterernährung im Krankenhaus / Ernährung des Spitalpatienten» des Kantonsspitals Winterthur und sieben anderer Kliniken. Dabei zeigte sich, dass von über 30 000 Patienten durchschnittlich 18 Prozent bei Spitaleintritt schwer unterernährt oder stark gefährdet waren, demnächst eine Unterernährung zu entwickeln. Dr. med. Reinhard Imoberdorf, Co-Chefarzt der Medizinischen Klinik am Kantonsspital Winterthur, ist bestens mit der Studie vertraut. «Es fand sich eine deutliche Altersabhängigkeit», erklärt er. «Bei den unter 45-jährigen Patienten waren 8 Prozent schwer unterernährt, bei den 45- bis 64-Jährigen 11 Prozent, bei den 65- bis 84-Jährigen aber bereits 22 Prozent und bei den über 85-Jährigen sogar 28 Prozent.»

Foto: Bildlupe

Eine abwechslungsreicher und ausgewogener Speiseplan hilft, der Mangelernährung vorzubeugen. Dazu gehört auch, dass man genügend Früchte und Gemüse zu sich nimmt.

Weniger Kalorien, aber nicht weniger Nährstoffe

Besonders alarmierend sind die Zahlen bei den Frauen und Männern im AHV-Alter. Wobei festzuhalten ist, dass die Betroffenen diesen Zustand von zu Hause oder von einem Alters- oder Pflegeheim mitbringen. Worin aber besteht diese Mangelernährung? Auch wenn die Mangelzustände ganz unterschiedlicher Natur sind, findet sich doch häufig eine Unterversorgung von Vitamin D oder Eiweiss. Dabei brauchen ältere Menschen zwar weniger Kalorien, nicht aber weniger Nährstoffe. Der Bedarf an Eiweiss, Kohlenhydraten, Fett, Vitaminen und Spurenelementen bleibt ungefähr gleich wie in jüngeren Jahren. Mehr als zuvor wird im Alter aber Vitamin D benötigt, ebenso wie die Mineralstoffe Calcium, Eisen und Zink.

Ein schlechter Ernährungszustand hat nicht einfach «nur» Untergewicht zur Folge. Seine Auswirkungen reichen sehr viel weiter. «Vitamin-D-Mangel beispielsweise kann über eine Muskelschwäche zu Stürzen und somit zu Schenkelhalsbrüchen führen», sagt Imoberdorf. «Ganz allgemein auffällig ist ein deutlicher Gewichtsverlust. Die Leute haben keine Fett- beziehungsweise Energiereserven mehr, ihre Muskeln sind verkümmert und kraftlos. Andere wiederum leiden

an Haarausfall oder Geschmacksstörungen, was auf einen Zink-Mangel hinweist.»
Mangelernährung wirkt sich auf praktisch alle Organsysteme aus. Laut Dr. med. Reinhard Imoberdorf ist eine Kreislaufinstabilität möglich, weil der Blutdruck der Patienten abfällt und ihnen schwindlig wird. Zudem kann sich wegen einer Herzmuskelschwäche Wasser auf der Lunge ansammeln und die Atmung behindern. Schwer unterernährte Seniorinnen und Senioren erkranken auch leichter an Lungenentzündung, weil ihr körpereigenes Abwehrsystem geschwächt ist und dies Infektionen Tür und Tor öffnet.
Wundheilungsstörungen sind ebenso als Folge eines schlechten Ernährungszustandes bekannt wie eine verminderte Körpertemperatur, was die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, zu Verwirrung führt, zu Koordinationsstörungen, Muskelschwäche und mehr Stürzen. Sogar psychische Probleme wie Angst, Spannungszustände oder depressive Verstimmungen sind möglich – sie werden aber oft nicht als Konsequenz der Mangelernährung erkannt.
«Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Mangelernährung erhöhte Krankheitsanfälligkeit und sogar eine erhöhte Sterblichkeitsrate nach sich zieht», so Reinhard Imoberdorf. «Die Betroffenen müssen viel häufiger ins Spital eingewiesen werden und bleiben auch deutlich länger hospitalisiert als gut ernährte Personen. Dies führt zu einer wesentlichen Kostensteigerung im Gesundheitswesen.»

Ungewollter Gewichtsverlust als Warnsignal

Ein weiterer Grund also, das Problem nicht zu unterschätzen. Was aber sind die Ursachen für Mangelernährung? Eine grosse Rolle spielt die Einsamkeit. Wer viel Zeit alleine verbringt, verliert die Lust am Kochen und am Essen, er isst einseitig und zu wenig. Weitere Risikofaktoren sind beispielsweise Kaustörungen, Schluckbeschwerden oder Demenz.
Bis die alten Menschen oder ihre Angehörigen merken, dass etwas nicht stimmt, vergehen häufig viele Wochen. Dabei gibt es durchaus Anzeichen. Imoberdorf: «Ein wichtiger Hinweis ist ungewollter Gewichtsverlust. Wenn jemand innerhalb eines Monats mehr als fünf Prozent des Körpergewichts verliert, gilt er als schwer unterernährt. Ohne regelmässige Kontrolle fällt das allerdings kaum auf, und die Erkrankung kann sich über Monate hinweg dahinschleppen, bis die Patienten wegen irgendeinem Symptom den Arzt aufsuchen.» Wer seine betagten Eltern oder Grosseltern besucht, sollte deshalb einen Blick in den Kühlschrank werfen. Einer Genfer Studie zufolge wiesen ältere Menschen mit einem praktisch leeren Kühlschrank eine dreimal höhere Wahrscheinlichkeit auf, innerhalb der folgenden drei Monate ins Spital eingewiesen zu werden als solche mit vollem «Iischaschte».
Was also tun? Eine Patentlösung gibt es nicht, die Massnahmen müssen immer individuell besprochen werden. Ein Mahlzeitendienst stellt eine Möglichkeit dar, eine andere regelmässig in Gesellschaft – sei es bei Verwandten, Bekannten oder an einem Mittagstisch im Quartier – zu essen. Dr. med. Reinhard Imoberdorf: «Fast am wichtigsten ist es aber, die Seniorinnen und Senioren zur Wiederaufnahme des sozialen Lebens zu animieren und ihnen entsprechende Veranstaltungen aufzuzeigen, um sie aus ihrer Vereinsamung herauszuholen oder dieser vorzubeugen.» Einsamkeit steht nämlich sehr oft am Anfang der Mangelernährung. Und es ist kein Geheimnis, dass gesellige, aktive ältere Menschen länger gesund bleiben.

Susanne Stettler

Tipps und Tricks

- Kaufen Sie Nahrungsmittel, die Sie gerne mögen und mit Lust essen.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Kochen.
- Laden Sie Angehörige oder Freunde zum Essen ein, damit Sie nicht alleine sind.
- Decken Sie den Tisch schön.
- Achten Sie auf die Farben des Menüs, denn das Auge isst mit.
- Stellen Sie einen Krug ungesüssten Kräuter- oder Früchtetee oder eine Flasche Mineralwasser auf den Tisch und trinken Sie diese(n) während des Tages aus.
- Gönnen Sie sich gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser.
- Trinken Sie nach jedem Zähneputzen ein Glas Wasser.
- Nehmen Sie bei jedem Gang zur Toilette auch gleich einen Schluck Wasser.
- Geniessen Sie zur Abwechslung zwischendurch verdünnte Fruchtsäfte.
- Suppen und Bouillon sind übrigens ebenfalls gute Flüssigkeitslieferanten.

Achtung: Starkes Schwitzen, Erbrechen oder Durchfall entziehen dem Körper Flüssigkeit – Trinkmenge erhöhen! Kaffee, Schwarz- und Grüntee haben denselben Effekt.

Kontaktadresse

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), Effingerstrasse 2, Postfach 8333, 3001 Bern, Tel. 031 385 00 00, Fax 031 385 00 05, E-Mail: info@sge-ssn.ch, www.sge-snn.ch