

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 78 (2000)
Heft: 11

Artikel: Mangelernährung - häufiger als man meint
Autor: Herrmann, Eva
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725466>

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: 01.02.2026

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

Mangelernährung – häufiger als man meint

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig – gerade im Alter. Wenn dem Körper wichtige Nährstoffe fehlen, wird er eher krank. Oft hängt schlechte Ernährung mit Einsamkeit zusammen. Da braucht es den Einsatz von Angehörigen, Freunden und Fachleuten sowie von den Betroffenen selber.

VON EVA HERRMANN

«**Einkaufen**, kochen und auch essen habe ich früher immer genossen», erzählt Marcel Perincioli. Doch nach einer Beinoperation letzten Frühling wurde für den 89-Jährigen alles viel komplizierter. Die kleinsten Besorgungen mussten organisiert werden, der bis anhin unabhängige Mann war plötzlich auf Hilfe von Nachbarn und Freunden angewiesen. «Zudem war ich schon etwas deprimiert, weil ich mich plötzlich möglichst wenig bewegen sollte», ergänzt der noch immer aktive Bildhauer.

Marcel Perincioli hat sich für professionelle Unterstützung entschieden, für den Mahlzeitendienst von Pro Senectute. Etwas habe geschehen müssen, erzählt er und lacht. «Denn schliesslich will ich hundert Jahre alt werden.»

Zu wenig essen hat Folgen

Wie wichtig eine ausgewogene Ernährung auch im Alter ist, wird noch immer von vielen Menschen unterschätzt. Und während in den Industrieländern allgemein Übergewicht zum grossen Gesundheitsproblem geworden ist, zeigt sich bei älteren Leuten häufig eine andere Situation: Viele leiden an Fehl- oder gar an Mangelernährung. Wer sich weniger bewegt, muss auch weniger Energie zuführen – diese Grundregel ist zwar richtig. Doch da im Alter Durst- und Hungergefühl abnehmen, essen und trinken viele ältere Menschen ganz einfach zu wenig. Ausreichend Kohlenhydrate, zum Beispiel Kartoffeln, Teigwaren oder Brot, sollten im Alltag dazugehören. So auch Eiweisse, das heisst Milchprodukte, Fleisch oder Fisch. Zudem natürlich mehrmals täglich Gemüse, Salat und Früchte – dies gilt für Jung und Alt.

Wenn dem Körper Kalorien oder wichtige Nährstoffe fehlen, kann dies fatale Folgen haben, bestätigt Hannes B. Stähelin, Leiter Geriatrie am Kantonsspital Basel und Präsident der eidgenössischen Ernährungskommission. «Wer sich im Alter schlecht ernährt, ist anfällig für Krankheiten.» Konkret bedeutet dies, dass ältere Menschen, die unter Mangelernährung leiden, deutlich häufiger pflegebedürftig werden.

Mangelernährung kann also Krankheiten fördern. Und wenn eine Person sich krank fühlt, kann dies wiederum bewirken, dass sie noch weniger isst – der geschwächte Körper kann sich dann noch schlechter gegen Krankheiten wehren. «Diese Spirale ist leider sehr häufig», sagt Hannes Stähelin aus seiner Klinikerfahrung.

Wie erkennt man Mangelernährung?

Schlecht ernährte Menschen sind nicht einfach «schlank». Mangelernährung äussert sich unterschiedlich: Untergewicht und kaum mehr Fettgewebe und Muskeln – so zeigt sich die typische Form von Mangelernährung. Dieses Bild weist auf lang andauernde Unterernährung (zu wenig Kalorien wie auch Nährstoffe) und chronische Krankheiten hin.

In akuten Situationen ist auch bei Normal- oder gar Übergewicht ein Nährstoffmangel möglich. Ursache sind meist akute Erkrankungen, die den Stoffwechsel beeinträchtigen. Am häufigsten sind bei älteren Menschen Mischformen: Neben zu geringer Energiezufuhr bewirken chronische Krankheiten zusätzlich Defizite von einzelnen Nährstoffen.

Appetitlosigkeit mag viele Gründe haben, kann beispielsweise Zeichen für eine unerkannte Erkrankung sein. So ist fehlender Appetit bei älteren Menschen bisweilen der einzige Hinweis auf ein Magengeschwür. Ganz nahe liegende Ursachen dürfen jedoch auch nicht ausser Acht gelassen werden: Schon allein Zahnprobleme oder andauernde Schluckbeschwerden führen häufig dazu, dass die Freude am Essen ausbleibt.

Einsamkeit als Hauptursache

Medikamente können ebenfalls auf den Magen schlagen – besonders das ganze Gemisch an Tabletten, das viele ältere Menschen täglich schlucken müssen. Über diese Nebenwirkung von Arzneien ist jedoch noch recht wenig bekannt. Und auch wenn es Hinweise gibt, dass bestimmte Mittel das Appetitverhalten beeinflussen: Häufig gehen entsprechende Warnungen vergessen. «Der Hausarzt ist hier gefordert. Er muss die Patienten aufmerksam machen», betont Hannes Stähelin.

Zu wenig gesprochen wird auch über ein weiteres Problem, das häufig mit Mangelernährung zu tun hat: Depressionen, Einsamkeit. Für viele Expertinnen und Experten liegen da sogar die Hauptursachen für schlechte Ernährung. Wer sich elend fühlt, schafft es kaum, sich mit einem gemütlichen Einkaufsbummel und einem feinen Essen an schön gedecktem Tisch zu verwöhnen. Wenn dann auch noch der Geldbeutel nur selten die Liebesspezialitäten zulässt, wird das Aufraffen doppelt schwer. «Nicht nur Informationen über Ernährung, sondern vor allem soziale und psychologische Unterstützung», so lautet denn auch einhellig der Ratschlag von Fachleuten, wie Mangelernährung vorgebeugt werden sollte.



Ein fast leerer Kühlschrank kann auf Mangelernährung hinweisen.

Selbstständig daheim leben ist für viele ältere Menschen wichtig. Damit aus dem Alleinleben jedoch kein einsames Leben wird, braucht es Engagement. Und zwar von Angehörigen, Freunden und Fachleuten – sowie auch von den Betroffenen selber. Dies ist nicht immer einfach. So erzählt beispielsweise der 89-jährige Marcel Perincioli, dass er plötzlich Hemmungen gehabt habe, die Nachbarin zu bitten, ihm das eine oder andere aus dem Supermarkt mitzubringen. Dies obgleich man sich lang kenne und auch befreundet sei.

Leerer Kühlschrank?

Dass der Ernährung mehr Beachtung geschenkt werden muss und alleine essen trist sein kann – dies ist ja eigentlich bekannt. Wie lassen sich aber konkret Ernährungsprobleme frühzeitig erkennen? Eine einfache Untersuchung in Genf gibt den Fachleuten nun mögliche Hinweise: Bei allein lebenden älteren Personen, die nach einem Spitalaufenthalt wieder zu Hause waren, haben Ärztinnen und Ärzte nach einem Genesungsbesuch noch einen Blick in den Kühlschrank geworfen. Das Ergebnis des Experiments: Wer daheim einen leeren Kühlschrank hatte, der oder die hatte ein grösseres Risiko, wieder mit Problemen ins Spital eingeliefert zu werden. «Bei kranken, gefährdeten Menschen würden solche Hausbesuche vielleicht allgemein Sinn machen», blickt François Herrmann vom Genfer Unispital in die Zukunft.

Die Nahrungsmittelindustrie setzt auf noch ganz andere Zukunftsszenarien: Speziell angereicherte Nahrungsmittel, die besonders gesund sein sollen, sind bereits in vielen Läden zu finden. Mit diesem so genannten «functional food» liessen sich Ernährungsdefizite beheben, verspricht die Werbung. Der Spezialist Hannes Stähelin befürwortet solche Präparate – allerdings ganz gezielt: «Multivitamin-Pillen werden beispielsweise nie das Essen von Früchten ersetzen können. Doch bei einer konkreten Unterversorgung machen sie Sinn.» Angereicherte Spezialnahrung – Marcel Perincioli rümpft bei diesem Thema die Nase. «Ich möchte lieber wieder mehr nach meinem Gefühl essen. Dass der «Gluscht» mithilft zu entscheiden, was nun gut ist für mich.»

Praktische Tipps

«An apple a day keeps the doctor away» – dieses alte englische Sprichwort stimmt leider nicht ganz. Denn neben dem einen Apfel braucht es täglich noch weitere Portionen Früchte und Gemüse für eine gesunde Ernährung. Doch Einkaufen, Kochen und Essen sollen nicht bloss mühsam und anstrengend sein. «Der Fantasie, wie Sie aus der Essenszeit ein Fest machen können, sind keine Grenzen gesetzt», betonen die Autorinnen und Autoren der kürzlich erschienenen Broschüre «Von Essen und Älterwerden», die Hintergründiges und praktische Tipps für eine gesunde Ernährung im Alter liefert.

Herausgegeben wurde die Broschüre von der Schweiz. Vereinigung für Ernährung und Pro Senectute Schweiz. Sie kostet Fr. 16.– plus Versandkosten und kann mit dem Coupon auf Seite 61 bestellt werden.

Tipps für Ernährung und Wohlbefinden enthält ebenfalls die kostenlose Pro-Senectute-Broschüre «Gesundheit – ein Geschenk fürs Alter». Sie ist erhältlich beim Zeitlupe-Verlag, Postfach 642, 8027 Zürich, Telefon 01 283 89 13 oder per E-Mail: verlag@pro-senectute.ch.

Informationen über Mahlzeitendienste oder weitere konkrete Unterstützungsangebote finden Sie bei der regionalen Pro-Senectute-Beratungsstelle oder bei Ihrer Wohngemeinde.