

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 11

Artikel: Mangel trotz Überfluss
Autor: Grimm, Katharina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726111>

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: 20.01.2026

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

Mangel trotz Überfluss

Täglich erreichen uns Warnungen vor zu fettem, zu süßem und zu reichlichem Essen. Kaum jemand aber weiss, dass in der Schweiz eine Million Menschen unter Mangelernährung leidet.

VON DR. MED. KATHARINA GRIMM

Trotz Wohlstand und einem ständig wachsenden Lebensmittelangebot scheint es heute schwieriger denn je, sich gesund zu ernähren. Fast immer geht es in der öffentlichen Diskussion dabei um Überfluss und Übergewicht. Seltener wird erwähnt, dass bei uns etwa acht Prozent der zu Hause lebenden über 65-Jährigen und weit mehr als die Hälfte der über 75-Jährigen mangelernährt sind. Bekannte Altersmediziner wie Professor Walter O. Seiler vom Kantonsspital Basel wissen um dieses Problem und seine weitreichenden Folgen.

«Solange man selbstständig ist und am sozialen Leben teilnimmt, ernährt man sich in der Regel ausreichend», sagt er. «Eine Mangelernährung findet man vor allem bei allein und zurückgezogen lebenden älteren Menschen. Wenn noch weitere Probleme, wie zum Beispiel Bewegungseinschränkungen, Krankheiten oder finanzielle Schwierigkeiten, hinzukommen, wird sie nahezu zur Regel. Pflegebedürftige ältere Menschen mit mehreren Erkrankungen sind zu sechzig bis achtzig Prozent mangelernährt.»

Mit siebzig sollte man anders essen als mit dreissig – da sind sich Mediziner und Ernährungswissenschaftler einig. Aber während es für Säuglinge, Kleinkinder und Schulkinder, für Schwangere, Sportler und die Durchschnittsbevölkerung teilweise genaueste Empfehlungen gibt, wie viel Nähr-, Mineralstoffe und Vitamine sie aufnehmen sollten, fehlen solche für die stetig wachsende Gruppe der Senioren und Seniorinnen immer noch. Die meisten Menschen essen mit 65 nicht anders – geschweige denn gesünder – als zehn oder dreissig Jahre zuvor.

Anders essen

Vom Kindesalter bis zur Pension nehmen wir ständig zu. Am Anfang noch an Knochenmasse, Muskeln, Binde- und anderen wichtigen Geweben, später nur noch an Fett. Schliesslich wird gar Muskel abgebaut und durch Fett ersetzt: Im achten Lebensjahrzehnt hat man nur noch etwa die Hälfte der Muskelmasse eines 30-Jährigen. «Mit ungefähr 75 Jahren schlägt das Pendel jedoch um, dann verliert man an Gewicht», erklärt der Geriater. «Der Appetit lässt ganz allgemein nach, dazu können Schluck-, Kau- und

WAS IST MANGELERNÄHRUNG?

Mangel an Eiweiss, Fetten, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen.

Zeichen und Folgen einer Mangelernährung:

- Schwäche, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche
- Gangunsicherheit
- Beschleunigter Verlust von Muskelmasse
- Gesteigertes Osteoporoserisiko
- Erhöhtes Infektionsrisiko
- Erhöhtes Risiko für offene Stellen
- Verlangsamte Wundheilung

Zahnprobleme kommen. Auch Medikamente und Krankheiten spielen eine Rolle.» Auch der Verlust eines geliebten Angehörigen und Vereinsamung können Lebenslust und Appetit verderben. Vieles macht das Alleinessen einfach keinen Spass.

Der verminderte Appetit ist wahrscheinlich eine normale Alterserscheinung. Mit zunehmendem Alter sinkt der Grundumsatz, das heisst die Energie menge, die der Körper in Ruhe benötigt. Ein älterer Mensch, der sich wenig be-

CHECKLISTE – ESSE ICH RICHTIG?

Täglich sollten Sie

- Vielseitig und ausgewogen, aber mengenmässig eher weniger essen.
- Bei geringem Appetit mehrere kleine Portionen am Tag zu sich nehmen.
- 2 Liter täglich trinken, besser vor und zwischen als während der Mahlzeiten (Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, Gemüsesaft, verdünnte Fruchtsäfte).
- Morgens nüchtern ein Glas warmes Wasser zur Anregung der Verdauung trinken.

- 5-mal Obst, Gemüse (vorzugsweise die Hälfte davon roh) oder Salat essen. Beachten Sie: Rohkost wird oft nur abends schlecht vertragen. Gemüse dämpfen statt kochen. Tiefgefrorene Ware enthält noch fast alle Vitamine!
- 3-mal Getreideprodukte, vorzugsweise aus Vollkorn, essen. Auch ein Brei aus Haferflocken, Hirseflocken, Mais- oder Weizengriess enthält die wichtigen Ballaststoffe!

- 3-mal vorzugsweise magere Milchprodukte essen.
- Verstecktes Fett in Wurst und Käse mit mehr als 40 Prozent Fettanteil und Süßgebäck meiden.
- Raps- oder Olivenöl statt Butter oder Margarine verwenden.
- Täglich eine Multivitamin-tablette einnehmen.

Jede Woche sollten Sie

- 2- bis 3-mal Fleisch essen
- 2- bis 3-mal Fisch essen

wegt, benötigt kaum mehr als 1300 Kalorien pro Tag. Die Organe bilden sich allmählich zurück. Der Stoffwechsel wird anfällig für Störungen, der Darm ist weniger leistungsfähig. Aus diesen Gründen verträgt man manche Nahrungsmittel plötzlich nicht mehr und leidet unter Verdauungsstörungen.

Veränderte Körperbedürfnisse

Menschen höheren Alters sind deshalb für eine Mangelernährung geradezu prädestiniert: Sie essen zwar weniger als früher, trotzdem aber zu fett, zu süß oder zu salzig. Vor allem sollten sie mehr Nährstoffe zu sich nehmen, um den veränderten Bedürfnissen ihres Körpers gerecht zu werden. «Die Qualität der Nahrung ist im Alter von entscheidender Bedeutung», erklärt Professor Seiler. «Alle Lebensmittel sollten sich durch eine hohe Nährstoffdichte, das heißt besonders viel Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß usw. pro Gramm auszeichnen. Außerdem ist die Art der Vor- und Zubereitung von entscheidender Bedeutung.» Gemüse, das seit einer Woche im Gemüsefach liegt, hat seine Vitamine genauso verloren wie solches, das zu lange gekocht wurde.

Medizinische Untersuchungen haben gezeigt, dass im Alter die Versorgung beispielsweise mit Vitamin A und C zwar recht gut ist, Vitamin D, E, B6, B12, Kalzium, Magnesium, Zink, Folsäure und Eiweiß aber häufig fehlen. «Ältere Menschen reagieren auf einen Nährstoffmangel besonders empfindlich», warnt der Experte. «Mangelernährung schwächt ihr Immunsystem und macht sie anfällig für Krankheiten und Infekte. Dem Körper fehlen außerdem die Reserven für die Erholungsphase nach deren Behandlung, nach Operationen und Stürzen.»

Die Wundheilung ist schlechter, die gefürchteten Druckstellen entstehen schneller und heilen langsamer. Durch Schwäche und Gangunsicherheit steigt die Sturzgefahr, Knochenbrüche sind häufiger. Und: «Bei Vitamin-B12-Mangel kommt es häufiger zu Einschränkungen des Gedächtnisses und zu Verwirrtheit.»

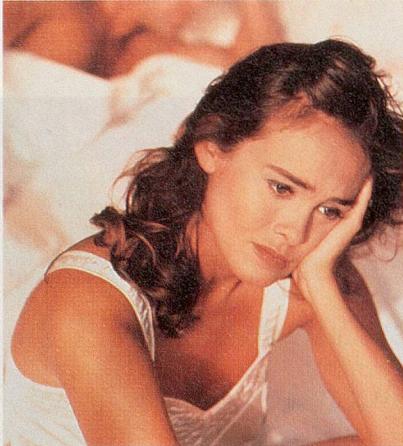
Vital und widerstandsfähig

Eine ausgewogene Ernährung erhält nicht nur Vitalität und Lebensqualität, sondern macht auch widerstandsfähiger gegen Krankheiten und Verletzungen.

Fortsetzung Seite 36/37



Von (fast) allem etwas, mit Mass, heißt das Fazit für eine vernünftige Ernährung.



Mühe beim Einschlafen?

Dieses pflanzliche Heilmittel wirkt beruhigend und hilft bei nervös bedingten Einschlafstörungen, Überreiztheit, Nervosität, nervöser Unruhe und nervlichen Spannungszuständen.



Strath® Schlaf-Nerven Tropfen

Packungsgrößen: 30ml und 100ml
Alkoholgehalt: 38 % Vol.

Lesen Sie bitte die Packungsbeilage.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Bio-Strath AG, 8032 Zürich

Gegen Bronchitis, Husten und Katarrh – mit Hilfe von Heilpflanzen.

Meerrettich Elixir ist ein pflanzliches Heilmittel der Vertrauensmarke Kernosan.

Dies ist ein Heilmittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. In Apotheken und Drogerien.

Vertrieb:
E. Kern AG
8867 Niederurnen



Gehbehinderte im Kanton Zürich fahren Taxi zu stark ermässigtem Tarif!

PROMOBIL
einfach hinfahren

www.promobil.ch oder Tel. 01 278 90 00

WIEDER AKTIV



ab Fr. 14 900.–
Kabine mit Heizung



2 starke Elektro-Motoren überwinden jede Steigung bis 30%.

Vertrieb und Service in der Schweiz

Werner Hueske

Handelsagentur

Seestrasse 22, 8597 Landschlacht
Telefon 079 335 49 10

gross / klein (mit und ohne feste Kabine)
 Occasionen sind auch lieferbar

Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern.

GESUND DURCH DEN WINTER

- Genügend Schlaf
- Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft, bei jedem Wetter
- Ausgewogene Ernährung
- Ausgleich zwischen Stress und Entspannung schaffen
- Das Leben mit Freude, Genuss und Verstand geniessen

GUT ZU WISSEN

Bei Kauproblemen: Vitamin C, Kalium und Folsäure steckt auch in Gemüsesäften und Kompott.

Bei Milchzuckerunverträglichkeit auf saure Milchprodukte (Sauermilch, Buttermilch, Joghurt, Hüttenkäse, Quark) ausweichen. Sie sind besser verträglich.

Viel Kalzium ist in Käse, Joghurt, Quark, Nüssen, Brokkoli, Fisch enthalten.

Vitamin B12 für Ihr Gedächtnis steckt in Fleisch, Fisch, Geflügel, Milchprodukten, Sauerkraut.

Vitamin D kann der Körper mit Hilfe von Sonnenstrahlen selbst bilden. Es kommt besonders in Lebertran, Matjeshering, Avocado, Eiern, Milch und Käse vor.

Vitamin E kommt vor allem in Öl (Oliven-, Weizenkeimöl) und Nüssen vor.

INFO-BOX

■ Gratis-Broschüren «Freut Euch des Essens» und «Gesunde Ernährung auf einen Blick – die Nahrungsmittelpyramide», Schweizer Milchproduzenten SMP, Postfach, 3000 Bern 6. Zu bestellen per Telefon 031 359 57 28 oder Fax 031 359 58 55.

■ Broschüre «Vom Essen und Älterwerden». Hrsg. Schweizerische Vereinigung für Ernährung SVE und Pro Senectute Schweiz. Die Broschüre kann für CHF 16.– mit dem Talon auf Seite 60 bestellt werden.

■ SVE Schweizerische Vereinigung für Ernährung mit vielen Informationen rund ums Essen und Nutrinfo-Telefon 031 385 00 08, Mo–Fr 8.30–12 Uhr für Fragen zur Ernährung. www.sve.org

■ SVDE Schweizerischer Verband dipl. Ernährungsberater/-innen, Postfach, 6204 Sempach, Tel. 041 462 70 66, Fax 041 462 70 61, individuelle Beratung möglich. www.svde-asdd.ch

Bleiben Sie wohl!

Der Gang zum Hausarzt wäre eine Möglichkeit, sich zunächst einmal Klarheit zu verschaffen über die Folgen der eigenen Essgewohnheiten. Anhand einer körperlichen Untersuchung und leicht zu messender Blutwerte kann er den derzeitigen Ernährungszustand feststellen. «Die Erhaltung eines guten Ernährungszustandes ist eigentlich recht einfach», betont Professor Seiler. «Eine einmal aufgetretene Mangelernährung zu bekämpfen, ist dagegen schwierig und langwierig.»

So kann man zum Beispiel dem erwähnten Muskelabbau durch Bewegung und hohen Eiweisskonsum vorbeugen. «Ältere Menschen brauchen nicht weniger, sondern eher mehr Eiweiss», sagt der Facharzt. Das heisst nicht, dass man ständig Fleisch essen muss: Auch pflanzliche Quellen, Fisch und magere Milchprodukte (Quark, Eier, Käse) liefern wertvolles Eiweiss.

Andererseits besteht in höherem Alter zum Beispiel bei 15 bis 20 Prozent der Menschen ein Zinkmangel. Zink spielt eine zentrale Rolle in unserem Stoffwechsel. Zink aus Fleisch ist am besten verwertbar, aus Gemüse kann es oft nur schlecht aufgenommen werden. «Deshalb würde ich bei völligem Verzicht auf Fleisch ein Zinkpräparat empfehlen.»

Nahrungsergänzung?

Womit wir beim Thema Nahrungsergänzungsmittel wären. Reicht eine vielseitige und ausgewogene Ernährung aus oder brauchen wir Eiweisspulver, mit Vitalstoffen und Spurenelementen angereicherte Fertigmahlzeiten oder Säfte, Vitamin- und Mineraltabletten?

«Zunächst möchte ich betonen: Frisches Obst und Gemüse sind durch nichts zu ersetzen. Sie enthalten Tausende so genannter sekundärer Pflanzenstoffe, die nicht in der Apotheke zu bekommen sind. Allerdings empfehlen wir, zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung täglich ein Multivitaminpräparat einzunehmen.»

Dies scheint Medizinern aufgrund neuer Studienergebnisse derzeit ein vernünftiger Kompromiss. Einerseits haben heute viele Menschen erniedrigte Vitaminspiegel, ohne offensichtliche Mangelerscheinungen aufzuweisen. Andererseits konnte in zahlreichen Untersuchungen ein eindeutiger Zusammenhang zwischen dem Auftreten chronischer Krank-

Frisches Obst und Gemüse
sind durch nichts zu ersetzen.



heiten und einem Mangel an bestimmten Vitaminen festgestellt werden. Eine gezielte Aufnahme einzelner Stoffe oder von Aufbau- oder Zusatznahrung kommt zum Einsatz, wenn besondere Risiken bestehen oder bereits offensichtliche Mangelerscheinungen vorliegen.

«Im Alter kann beispielsweise eine zusätzliche Kalzium-, Vitamin-D- oder -B12-Zufuhr sinnvoll sein. Deshalb sollte jeder Hausarzt auf die Ernährungsgewohnheiten seiner Patienten achten und Umstände erkennen, die sie für einen Mangel bestimmter Stoffe anfällig machen.» Von (fast) allem etwas, aber im-

mer in Massen, scheint das Fazit für eine vernünftige Ernährung im Alter. Studien haben noch etwas gezeigt: Durch eine reduzierte Kalorienaufnahme lässt sich das Auftreten chronischer Krankheiten verzögern, möglicherweise sogar verhindern.

Doch vergessen Sie vor allem eines nicht: das Essen zu geniessen! Es ist ein hartnäckiges Vorurteil, dass bewusste Ernährung fad und entbehrungsreich ist. Gönnen Sie sich von Zeit zu Zeit auch mal etwas «Ungesundes», wenn es Ihr erklärt Lieblingsgericht ist. Denn nur mit Freude am Essen halten Sie Vorsätze durch und bleiben wirklich gesund. ■

SICH GEGEN GRIPPE IMPFEN LASSEN?

Das Bundesamt für Gesundheit BAG empfiehlt eine Grippeimpfung für:

- Menschen über 65
- Medizinisches Personal und Pflegepersonal mit Kontakt zu Risikopatienten
- Personen mit chronischen Atemwegs- und Lungenerkrankungen
- Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Kinder und Erwachsene, die regelmässig medizinische Betreuung benötigen oder
- im Verlauf des Jahres im Spital waren

Lassen Sie sich zwischen Mitte Oktober und Mitte November impfen.