

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 1-2

Artikel: Wenn die Freude am Essen verloren geht
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078279>

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: 07.04.2026

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

Wenn die Freude am Essen verloren geht

Ob jemand genug zu essen hat, hängt nicht allein vom Budget ab. Denn auch in unserer Überfluggesellschaft kommt Mangelernährung vor, besonders bei den Älteren. Eine Ernährungsberaterin gibt Ratschläge, wie man gefährdeten Personen am besten helfen kann.

Obwohl das Älterwerden nicht zwangsläufig mit einer Mangelernährung einhergeht, so betrifft diese doch meistens ältere Frauen und Männer», erklärt Karin von Burg, Ernährungsberaterin in der Flury-Stiftung in Schiers, der als Gesundheitsversorgerin neben dem Regionalspital diverse Altersheime und die Spitex im Prättigau angegliedert sind.

Im Alter treten Veränderungen auf, die sich negativ auf die Nahrungsaufnahme auswirken: nachlassender Appetit und vermindertes Durstempfinden, längere Sättigung oder auch beeinträchtigte Geschmacks- und Geruchswahrnehmung. Dazu kommen häufig auch Kau- und Schluckstörungen sowie Sehbehinderungen, Bewegungseinschränkungen und Verdauungsprobleme. Auch akute oder chronische Erkrankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten, psychosoziale oder geistige Probleme sind Faktoren, die man vermehrt bei älteren Menschen beobachtet und die eine Mangelernährung begünstigen können.

«Mangelernährung kann Menschen mit Unter-, Normal- oder Übergewicht betreffen», sagt Karin von Burg. «Es be-



Bild: StockFood/Jörn Pymio

Sorgfältiges Anrichten der Speisen und bedarfsgerechte Portionen tragen viel zum Essvergnügen bei.

deutet nicht ausschliesslich, dass zu wenig Nahrung aufgenommen wird.» Die quantitative oder generelle Mangelernährung weist darauf hin, dass insgesamt zu wenig gegessen wird, sodass der Energiebedarf des Menschen nicht gedeckt ist und lebensnotwendige Nährstoffe fehlen. Die qualitative oder spe-

zifische Mangelernährung tritt dann ein, wenn durch eine unausgewogene, einseitige Ernährungsweise oder aufgrund einer Stoffwechselstörung bestimmte Nährstoffe in zu geringen Mengen vorhanden sind.

«Die Aussage, dass der Körper im Alter allgemein weniger Nahrung brauche und

eine Abnahme des Körpergewichts zum Älterwerden gehöre, ist falsch», sagt Karin von Burg. Mit zunehmenden Jahren sinkt zwar der Energiebedarf – vom 25. bis zum 75. Lebensjahr um ungefähr 25 Prozent –, und es werden weniger energiereiche Nährstoffe wie Kohlenhydrate und Fette benötigt. Der Bedarf an Eiweiss, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen bleibt jedoch gleich oder steigt sogar an.

Die Ernährungsempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE für ältere Erwachsene unterscheiden sich daher nicht wesentlich von denjenigen für Erwachsene im Alter zwischen 19 und 65 Jahren. In den «Ergänzenden Empfehlungen für ältere Erwachsene» wird jedoch darauf hingewiesen, dass im Alter ein vergleichsweise höherer Bedarf an Proteinen und Kalzium besteht, um die Knochen- und Muskelmasse zu erhalten.

Es drohen ernste Folgen

«Die Vitamine D und B12, Kalzium und Folsäure sowie Flüssigkeit sind die Stoffe, an denen es Seniorinnen und Senioren häufig mangelt», weiss Karin von Burg aus ihrer Ernährungsberatungspraxis. Eine länger andauernde Unterversorgung bleibt nicht ohne Folgen: Nebst starken körperlichen Beeinträchtigungen drohen Organfunktionsstörungen. «Bei mangelernährten Menschen kommt es unter anderem häufiger zu Stürzen und Lungenentzündungen, und sie haben ein grösseres Risiko für eine schlechtere Wundheilung», sagt die Ernährungsspezialistin. «Aber – und ich denke, das ist ganz wichtig – auch die Bewahrung einfacher Alltagskompetenzen wird durch eine mangelhafte Ernährung stark beeinträchtigt.»

Wenn Angehörige oder Pflegepersonen mögliche Anzeichen einer Mangelernährung beobachten, sollten sie deshalb das Problem oder ihre Vermutungen ansprechen. Die allgemeinen Symptome eines Nahrungs- oder Nährstoffmangels sind Schwäche, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, zu geringe Trinkmenge und fehlender Appetit oder auffälliges Herummäkeln am Essen und Zurückweisen des Tellers. Aber allein schon der äussere Eindruck, den andere Menschen von einer älteren Person haben, wenn die oder der Betreffende an Gewicht verliert und mager wirkt, sollte thematisiert werden.

Frühzeitiges Erkennen und Behandeln sei wie bei vielen gesundheitlichen Störungen sehr wichtig, betont Karin von

Tipps für Angehörige

Was können Sie tun, wenn bei einer älteren Person der Verdacht auf Mangelernährung besteht?

- **Kühlschrank und Vorräte checken. Sind zu wenig Nahrungsmittel vorhanden, einkaufen gehen, am besten gleich zusammen mit der betreffenden Person.**
- **Halbfertigprodukte einkaufen, die sich rasch zubereiten lassen, oder Lieblingsmenüs vorkochen und einfrieren. Mahlzeitendienst organisieren.**
- **Für eine angenehme Essatmosphäre sorgen und die betreffende Person nicht alleine essen lassen. Gesellschaft ist sehr wichtig!**
- **Bei ausreichender Mobilität mit der betreffenden Person vor den Mahlzeiten an die frische Luft gehen oder jemanden dafür als Spazierpartner beauftragen.**
- **Wenn alles nichts hilft, leidet die betreffende Person möglicherweise an einer Depression und sollte dringend zum Hausarzt beziehungsweise zum Psychiater begleitet werden.**

Burg. Das Thema werde auch von Fachpersonen oft noch zu wenig als ernst zu nehmende Problematik anerkannt. Ernährungsberaterinnen wie sie selbst, auf Altersmedizin spezialisierte Ärztinnen und Ärzte, aber natürlich auch Hausärzte seien empfehlenswerte Ansprechpartner für die Betroffenen und ihr Umfeld.

Für das Nachweisen einer Mangelernährung müssen immer verschiedene Aspekte berücksichtigt werden. Fachpersonen steht zur Abklärung ein Fragebogen zur Verfügung, das sogenannte Mini Nutritional Assessment (MNA).

Es sind oft nur kleine Ursachen

Hat man die Ursachen für die nicht mehr bedarfsgerechte Nahrungsaufnahme erst einmal gefunden, fällt es manchmal gar nicht so schwer, eine Verbesserung zu bewirken. In einigen Fällen reicht es bereits, die schlecht sitzende Zahnprothese anzupassen, die das Kauen erschwert und zur Nahrungsverweigerung geführt hat. Dort, wo eine Schluckstörung vorliegt, kann eine entsprechende Schlucktherapie helfen. Ausserdem sollte bei solchen Beschwerden die Konsistenz der Nahrung verändert werden, es sollten also mehr zerkleinerte, pürierte und

weich gekochte Speisen angeboten werden, die sich leichter schlucken lassen. Brot ohne Rinde oder geschälte Früchte gehören dazu. Auch Medikamente können den Appetit hemmen, und es hilft vielleicht, die Dosis oder die Einnahmezeit zu ändern. Solche Umstellungen sind aber immer mit dem zuständigen Arzt abzusprechen, damit keine ungewünschte Wirkung eintritt.

«Um die erwünschte Energiemenge zu erreichen, ist es für ältere Menschen sinnvoll, neben drei Hauptmahlzeiten regelmässige Znüni und Zvieri einzubauen und dabei auch zu trinken», empfiehlt Karin von Burg. Getränke dürften ruhig kalorienhaltig sein wie etwa Kakao, Milchshakes oder Fruchtsäfte. Der Speiseplan sollte viele energiereiche Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte enthalten, wie fettreiche Milchprodukte, Vollkornprodukte, Fleisch und Fisch. Ausserdem Früchte und Gemüse, die viele Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

Der Arzt muss informiert sein

Bei einem erwiesenen Vitalstoffmangel sei die gezielte Aufnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, wie beispielsweise von Vitaminen, Kalzium oder Magnesium, angezeigt, allerdings immer in Absprache mit dem Arzt oder mit der Ernährungsberaterin, da sonst häufig das Falsche ausgewählt oder nicht die richtige Dosierung genommen werde.

Seniorengerechte kleinere Portionen, die sich auch bei reduziertem Appetit bewältigen lassen, und liebevolle Präsentation tragen dazu bei, dass die Freude am Essen wiederkehrt. Wo selbstständiges Essen und Trinken aus motorischen Gründen schwierig wird, können spezielle Hilfsmittel wie geeignetes Besteck, Teller und Tassen verwendet werden.

Die tatkräftige Unterstützung durch sensibilisierte Betreuungspersonen und Angehörige ist gerade bei alleinstehenden Seniorinnen und Senioren nicht zu unterschätzen. Wie schnell verzichtet jemand auf regelmässige, ausgewogene Mahlzeiten, weil die Lust aufs Kochen fehlt oder Essen alleine keine Freude macht. Hier gilt es, für Gesellschaft zu sorgen und die ganze Palette an Angeboten abzuklären, wie Mahlzeitendienste von Spitex oder Pro Senectute, Mittagstische von Älteren für Ältere, die es in manchen Gemeinden gibt, oder private Lösungen, die sich nach Absprache mit Nachbarinnen oder Bekannten vielleicht finden lassen.

Martina Novak