

# Einer Mangelernährung vorbeugen

Mangelernährung betrifft viele Seniorinnen und Senioren – meist ohne dass sie es wissen. Das kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Was ist Mangelernährung? Und wie kann man sich davor schützen? Zwei Ernährungsberaterinnen geben Auskunft.

Von Franziska Herren, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

## Wann spricht man von Mangelernährung?

**Christina Gassmann:** Wenn eine Person zu wenig Nährstoffe oder Energie zu sich nimmt und es beispielsweise zu einem Gewichts-, Muskel- oder Leistungsverlust kommt. Eine Mangelernährung kann auch entstehen, wenn der Körper die Nährstoffe oder die Energie ungenügend verwertet.

## Wie kommt es zu Mangelernährung?

**Karin Blum:** Der soziale Aspekt spielt oft eine wichtige Rolle. Ohne Gesellschaft fehlt häufig die Motivation, sich regelmässig und ausgewogen zu ernähren. Dies kann zu Appetitlosigkeit, unregelmässiger oder einseitiger Nahrungsaufnahme führen. Eine Mangelernährung kann auch entstehen, wenn es einer Person schwerfällt, den Einkauf zu erledigen, selbst zu kochen oder zu essen.

**Christina Gassmann:** Auslöser für eine Mangelernährung kann auch eine Erkrankung sein oder Probleme mit dem Gebiss, dem Kauen oder dem Schlucken. Geschmacksveränderungen, die beispielsweise durch Medikamente ausgelöst werden, können den Appetit vermindern. Auch Schicksalsschläge oder belastende Situationen können sich negativ auf den Appetit auswirken.

## Was sind Folgen einer Mangelernährung?

**Karin Blum:** Das Risiko für Erkrankungen nimmt zu so wie auch die Gefahr, dass man hospitalisiert werden

muss. Durch eine Mangelernährung nehmen die Immunabwehr sowie die Knochen- und die Muskelgesundheit ab. Das kann dazu führen, dass man die Mobilität und die Selbstständigkeit verliert.

## Mit welchen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind mangelernährte Menschen 65+ am häufigsten unterversorgt?

**Christina Gassmann:** Ältere Menschen sind oft mit Protein unterversorgt. Viele nehmen ausserdem zu wenig Flüssigkeit auf. Einige leiden unter einem Mangel an Mikronährstoffen wie Vitamin D, Kalzium oder B-Vitaminen.

## Wie kommt es, dass viele ältere Menschen an einem Flüssigkeitsmangel leiden?

**Christina Gassmann:** Ältere Menschen verspüren weniger Durst und trinken häufig weniger. Durch Medikamente, die entwässernd wirken, kann man zusätzliche Flüssigkeit verlieren. Inkontinenz oder Schluckschwierigkeiten können ebenfalls dazu führen, dass weniger getrunken wird. Im Alter besteht der Körper zudem aus deutlich weniger Flüssigkeit als bei jungen Menschen. Daher ist ein Flüssigkeitsmangel gravierender und es treten schneller Symptome auf.

## Welche Symptome hat man bei Flüssigkeitsmangel?

**Karin Blum:** Die ersten Symptome sind Kopfschmerzen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Die Reaktions- und die Konzentrationsfähigkeit nehmen ab und es kann zu Schwindel wie auch Verwirrtheit



Essen soll Freude bereiten und genussvoll sein. Foto: iStock

führen. Daher kann es leichter passieren, dass man stürzt.

## Wie sind eure wichtigsten Tipps, um einer Mangelernährung vorzubeugen?

**Christina Gassmann:** Ich empfehle, ausreichend Proteine zu sich nehmen, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Das heisst, bei jeder Mahlzeit eine gute Proteinquelle zu integrieren wie Milchprodukte, Fleisch, Eier, Fisch oder auch Hülsenfrüchte, Tofu oder andere Fleischersatzprodukte. Es ist ausserdem wichtig, genügend zu trinken – idealerweise ein bis zwei Liter Wasser oder ungesüssten Tee.

**Karin Blum:** Ich rate dazu, mit dem Hausarzt oder der Hausärztin über Veränderungen im Ernährungsverhalten, über Gewichts- oder Appetitverlust zu sprechen. Man kann auch nach einer Verordnung für eine Ernährungsberatung SVDE fragen. Ganz wichtig finde ich, dass Essen nicht nur Nährstoffzufuhr ist. Die Mahlzeiten sollen Freude bereiten und ein genussvolles Erlebnis sein.

**Dr. clin. nutr. Christina Gassmann ist Ernährungsberaterin SVDE.** Sie arbeitet als Fachverantwortliche klinische Ernährung und stellvertretende Leiterin Ernährungsberatung und -therapie am Universitätsspital Zürich.

**Karin Blum ist ebenfalls BSc Ernährungsberaterin SVDE.** Sie arbeitet als Co-Standortleiterin Ernährungsberatung Waid am Stadtpital Zürich sowie als selbstständige Ernährungsberaterin in Altersheimen.



Christina Gassmann



Karin Blum

Auf der Website [gesund-zh.ch](http://gesund-zh.ch) finden Seniorinnen und Senioren Infos und Angebote rund um eine gesunde Ernährung, wie zum Beispiel:

- Tavolata: Treffen zum gemeinsamen Kochen, Essen und Geniessen: [tavolata.ch](http://tavolata.ch)
- Kostenlose Online-Kochkurse vom Verein Silber Tavolata: [silbertavolata.ch/events-1](http://silbertavolata.ch/events-1)
- Mahlzeitendienst der Pro Senectute Kanton Zürich: [casa-gusto.ch](http://casa-gusto.ch)

Die Broschüre «Gesunde Ernährung» erklärt, wie man sich abwechslungsreich ernähren kann. Die Broschüre kann kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden: [gesund-zh.ch](http://gesund-zh.ch)



Auf der Website des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberater/innen finden Interessierte Adressen von Ernährungsberaterinnen und -beratern: [svde-asdd.ch/beraterinnen-suche](http://svde-asdd.ch/beraterinnen-suche)