

Ernährung im Alter – wenn der Appetit fehlt ...

Ernährung Mit zunehmendem Alter kann man immer mehr die Lust am Essen verlieren. Doch das birgt für Seniorinnen und Senioren hohe Risiken: Mangelernährung kann ihrer Gesundheit grossen Schaden zufügen. Wie kann man wieder Freude am Essen bekommen?

Estelle Baur (dt. Text Karin Gruber)

Je älter man wird, desto grösser wird das Risiko einer Mangelernährung. Grund dafür sind meist Krankheit, Verdauungsbeschwerden oder Mund-/Zahnerkrankungen, aber auch das Hungergefühl, das entweder schwächer wird oder nicht mehr richtig wahrgenommen wird. «Auch bestimmte soziale und umweltbezogene Faktoren wie eine geringere Autonomie oder soziale Isolierung tragen dazu bei, dass man weniger Freude mehr am Kochen und Essen hat», führt Pauline Solioz, Ernährungsberaterin bei der Stiftung Senso5 und Mitglied der Plattform 60+, aus. «Im Alter können einige Sinne wie der Geschmacks- oder der Geruchssinn schwächer werden. Viele Seniorinnen und Senioren verlieren damit die Motivation, richtig zu kochen und zu essen. Täglich mehrere Medikamente einnehmen zu müssen, kann auch Auswirkungen auf den Appetit haben.» In einer Studie von 2015 (SAEZ) wurde festgestellt, dass in der Schweiz rund 4 bis 10% der Personen ab 65, die zuhause leben, Mangelerscheinungen aufweisen. Diese Zahl wird wohl weiter zunehmen, da die Bevölkerung immer älter wird.

Welche Gefahren drohen?

Mangelernährung kann als ein Ungleichgewicht zwischen Nahrungszufuhr und Nährstoffbedarf definiert werden. Sie wird meist durch unbeabsichtigtes Abnehmen und/oder schwindende Muskelmasse sichtbar. «Meist wird gesagt, dass ältere Menschen weniger Appetit mehr haben und deshalb abnehmen. Das ist aber keineswegs normal! Der Nährstoffbedarf bleibt

Wie krieg' ich wieder mehr Appetit?

WECKEN SIE IHRE SINNE!



GENIESSE SIE DIE OPTISCHEN KONTRASTE AUF IHREM TELLER, wenn Sie verschiedenfarbige Speisen zubereiten.



Probieren Sie «finger food» aus – ESSEN SIE MIT DEN FINGERN.



VERBESSERN SIE IHRE GESCHMACKSNERNEN

und regen Sie die Speichelproduktion an. Essen Sie bei Mundtrockenheit saure Lebensmittel und trinken Sie viel Wasser.

Knusprig, saftig, glatt, krümelig, gehackt, gemixt, weich, trocken...



VARIIEREN SIE DIE KONSISTENZ IHRER SPEISEN.



WIE ROCH ES DAMALS?

Wecken Sie Ihre Erinnerungen und kochen Sie Speisen von früher.

Zeit. Sollten Sie diese Anzeichen bei sich feststellen, wird Ihnen empfohlen, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufzusuchen.

Der leere Kühlschrank

Allfällige Mangelerscheinungen bei Seniorinnen und Senioren, die zuhause leben und von der Spitex betreut werden, können durch die Vorgehensweise der Pflegefachleute und Haushaltshilfen eher festgestellt werden, wie SMZ-Ernährungsberaterin Mélanie Gillioz erklärt: «Soweit möglich führen wir von der Spitex Gewichtskontrollen durch. Ausserdem be-

zeitig oder dauerhaft aufgrund einer Krankheit, einer Behinderung, eines Unfalls, einer Demenz usw. nicht mehr in der Lage sind, in den eigenen vier Wänden zu kochen und sich ausgewogen zu ernähren. Ob die gelieferten Mahlzeiten nun im Spital oder in einem Alters- und Pflegeheim zubereitet werden und besondere Bedürfnisse der belieferten Personen berücksichtigt werden können, oder die Mahlzeiten von einem Restaurant mit einheitlichem Menü ausgeliefert werden: Das Wichtigste für eine ältere Person ist, dass sie jeden Tag zumindest eine ausgewogene und gesunde Mahlzeit zu sich nehmen kann – ob diese nun an ihre besonderen Ernährungsbedürfnisse angepasst ist oder nicht.

Diese Mahlzeitendienste werden im Allgemeinen von Freiwilligen organisiert. Man muss nicht Kundin oder Kunde eines SMZ sein, um diese Leistung in Anspruch nehmen zu können. Einige Gemeinden bieten auch Mittagstische für Seniorinnen und Senioren an, die meist in Zusammenarbeit mit dem SMZ oder der Pro-Senectute organisiert werden. Sinn und Zweck dieser Mittagstische ist nicht nur, die Seniorinnen und Senioren dazu zu bringen, sich ausgewogen zu ernähren, sondern auch gesellschaftliche Kontakte zu pflegen.

Die Mittagstisch-Angebote der verschiedenen Gemeinden finden Sie auf der Website der Pro-Senectute www.vs.prosenectute.ch unter Sich treffen > Mittagstisch. Sie können sich für weitere Auskunft auch direkt an Ihre Gemeinde wenden.

Wichtig!

Aufgrund der besonderen Massnahmen im Zusammenhang mit der Coronavirus-Pandemie werden die Mittagstische vorübergehend nicht durchgeführt. Der Mahlzeitendienst des SMZO bleibt aber weiterhin gewährleistet. Die Kontaktdaten, um den Mahlzeitendienst in Ihrer Region in Anspruch nehmen zu können, finden Sie auf der Website des SMZO www.smzo.ch rechts unten unter «Mahlzeitendienst». Auskunft erhalten Sie auch telefonisch bei Ihrer Wohngemeinde. Viele Dorfläden bieten gefährdeten Personen zudem einen Hauslieferdienst für Lebensmittel an. Rufen Sie hierfür direkt bei Ihrer Gemeinde oder Ihrem Dorfladen an.

«Entgegen der weit verbreiteten Meinung ist es nicht normal, im Alter weniger Appetit zu haben und darum abzunehmen»

Pauline Solioz

Ernährungsberaterin bei der Stiftung Senso5



gleich – ob man nun Appetit hat oder nicht. Mit zunehmendem Alter nimmt der Körper die Nährstoffe aber schlechter auf, sodass man umso mehr darauf achten muss, sich ausgewogen zu ernähren», betont Pauline Solioz. Andernfalls kommt es zu Mangelerscheinungen, die das Immunsystem schwächen und zahlreiche Folgen haben können, wie die Ernährungsberaterin erklärt: «Häufig haben die betroffenen Seniorinnen und Senioren Atemwegs- oder Harnwegsinfekte. Es lassen sich auch Gleichgewichtsstörungen und Stürze beobachten, die manchmal zu einem Knochenbruch führen, beispielsweise zu einem Oberschenkelhalsbruch. All das ist auf die geringere Muskelmasse zurückzuführen.» Mangelernährung kann aber auch die psychische Ebene beeinträchtigen und sich in kognitiven Störungen niederschlagen, die Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Handlungsplanung und Kommunikationsfähigkeit beeinträchtigen. «Werden die Seniorinnen und Senioren nicht früh genug medizinisch betreut, kann eine Mangelernährung zum Tod führen.» Die wichtigsten Warnsignale für Menschen, die alleine leben, sind unbeabsichtigtes Abnehmen und fehlender Appetit über längere

obachten wir unsere Kundinnen und Kunden: Ein Kleid oder Hosen, die zu weit werden, Ringe, die vom Finger rutschen oder ein Gebiss, das nicht mehr passt, sind allesamt Warnsignale für uns. Bei einem Verlust an Muskelmasse, Gleichgewichtsstörungen oder einem Sturz kann die ältere Person auf ärztliche Verordnung einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten des SMZ zugewiesen werden, die oder der die ältere Person zuhause besucht und mit ihr die nötigen Übungen machen wird. Alle Mitarbeitenden der SMZ haben auch die Aufgabe, einen Blick in den Kühlschrank der älteren Menschen zu werfen: Ob der Kühlschrank leer ist, ob das Haltbarkeitsdatum der Lebensmittel abgelaufen ist usw. Wenn nötig, können wir auch jemanden zum Einkaufen schicken.»

Mittagstisch und Mahlzeitendienst

Es gibt durchaus Möglichkeiten für Seniorinnen und Senioren, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Die verschiedenen Standorte des SMZO bieten in den Gemeinden, die ihnen angeschlossen sind, einen Mahlzeitendienst an. Dieser ist für Personen gedacht, die kurz-

ZU TISCH, BITTE!

Adieu Mangelernährung

Wenn Sie keinen Appetit und keine Lust zu essen haben, können Ihnen diese Tricks dabei helfen, Mangelerscheinungen vorzubeugen: Essen Sie kleinere Portionen, aber dafür mehrere über den ganzen Tag verteilt. Es ist wichtig darauf zu achten, dass Sie mindestens dreimal am Tag richtig essen und zwischendurch immer mal wieder etwas naschen – «schnösis» erlaubt! Achten Sie darauf, dass Sie das Essen zu Momenten der Freude und der Geselligkeit machen. Decken Sie hübsch den Tisch, essen Sie wenn möglich nicht allein, bereiten Sie Speisen zu, die Lust machen, indem Sie mit Konsistenz, Geschmack und Farbe spielen. Essen Sie zuerst die stärkehaltigen Lebensmittel und Proteine und heben Sie sich Gemüse und Früchte für zum Schluss auf. Achten Sie ganz allgemein darauf, bei der Zubereitung nicht die Kalorien zu zählen: Im Wasser gekochtes Gemüse ist weniger nahrhaft als Gemüse, das in Butter, als Gratin, mit weisser Sauce, Käse oder Schinkenwürfeln zubereitet wird. Passen Sie die Speisen an Ihren Geschmack und Ihre Gewohnheiten, aber auch an Ihre Kau- und Schluckfähigkeit an.

GESUNDHEIT: DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

SAGEN SIE MAL ...

LUDIVINE DÉTIENNE
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



Kann mein Arzt* meine medizinischen Daten einem Kollegen weiterleiten?

Die Informationen zur Gesundheit einer Person sind besonders schützenswerte Daten, die durch das ärztliche Berufsgeheimnis geschützt sind. Dabei geht es um das Grundrecht jeder Person auf Achtung ihres Privatlebens. Das ärztliche Berufsgeheimnis (auch ärztliche Schweigepflicht genannt) gilt auch unter Gesundheitsfachpersonen. Bevor Fachpersonen (Ärzte, Zahnärzte, Chiropraktoren, Apotheker, Psychologen, Osteopathen, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Pflegefachpersonen, Hebammen, Optometristen und Ernährungsberater) Ihre medizinischen Daten untereinander austauschen können, müssen Sie Ihre Einwilligung dazu erteilen. Das gilt auch im Falle einer Hospitalisation, um Sie bestmöglich gesundheitlich versorgen zu können. Grundsätzlich erteilen Sie stillschweigend Ihre Einwilligung, wenn Sie der Hospitalisation in der Sprechstunde zustimmen. Eine explizite Einwilligung zum Datenaustausch erteilen Sie, wenn Sie ein Einweisungsformular oder eine Einverständniserklärung zu Beginn einer neuen Sprechstunde oder vor einer Operation unterzeichnen. *Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermassen.



PARTNER



www.lungenliga-ws.ch



www.gesundheitsförderungwallis.ch



www.vs.ch/gesundheit

Coronavirus-Hotline Kanton Wallis
+41 58 433 0 144 (täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr)

Hotline Bundesamt für Gesundheit
+41 58 463 00 00 (täglich 24 Stunden)