

Seniorentreff vom 1. Juli 2025

Thema: Mangelernährung im Alter

Nathi Hänni-Stupf und Eva Hergert von der Senevita teilten ihr breites Wissen über dieses oft unterschätzte Thema mit den 32 interessierten Gästen. Frau Hänni-Stupf aus der Sicht der Küchenchefin und stellvertretenden Leiterin Hotellerie und Frau Hergert aus der Sicht der diplomierten Pflegefachfrau und Wohnbereichsleiterin. Ältere Personen ernähren sich aus unterschiedlichen Gründen mangelhaft. Die quantitative Mangelernährung, also die verminderte mengenmässige Aufnahme von Nahrung, kann aus einem verringerten Appetit resultieren, aber auch Kau- und Schluckstörungen, Zahnprobleme oder Medikamente haben einen Einfluss. Psychische Faktoren, Naturkatastrophen oder Kriege sind ebenso Gründe für mangelnde Ernährung. Die qualitative Mangelernährung kann eine einseitige, wenig abwechslungsreiche oder nährstoffarme Ernährung beinhalten. Finanzielle Probleme, also ein kleines Budget, sind nicht selten ein Grund. Aber auch Einsamkeit, «für mich allein zu kochen ist zu viel Aufwand» oder chronische Erkrankungen wie Demenz beeinflussen das Essverhalten negativ, dann fehlen wichtige Inhaltsstoffe. Mangelernährung wirkt sich negativ auf Körper und Geist aus. Die Folgen können geringere Kraft und Mobilität sein. Durch Gewichts- und Kraftverlust resultieren erhöhte Sturzgefahr, geringere Lebensqualität sowie schlechtere kognitive Leistungsfähigkeit. Daraus entsteht ein negativer Kreislauf. Wichtig sind das Vitamin C (fürs Immunsystem, unterstützt die Aufnahme von Eisen und die Wundheilung), Vitamin D (ist wichtig für die Knochen, unterstützt die Aufnahme von Kalzium) und Vitamin B₁₂, (fürs Nervensystem). Vitamin D nehmen wir durchs Sonnenlicht auf, Spaziergänge im Freien sind wichtig. Im Winter sind Vitamin-D-Tropfen empfohlen. Spurenelemente wie Eisen (zuständig für den Sauerstofftransport und für die Abwehr von Krankheitserregern), Kalzium (für die Knochenbildung und -gesundheit), Zink (ist wichtig fürs Immunsystem und für die Wundheilung) und Omega 3 (begünstigt die Gesundheit des Herzens).

Mangelernährung kann ermittelt werden mit Hilfe eines Screenings oder einer Blutentnahme. Vorbeugung und Therapie der Mangelernährung sind eine regelmässige Einnahme von mindestens drei Mahlzeiten mit unterschiedlichen Gemüsen und Früchten, eine ausreichende Proteinzufuhr mit Fleisch, Fisch und Milchprodukten und der Verzehr von vollwertigen Beilagen wie Vollkornbrot, Kartoffeln, Hirse, Mais, Reis u.a.m. Wichtig sind die Abwechslung und die Vielfalt. Wer nur noch wenig essen mag, sollte sechs kleine Mahlzeiten einplanen, für Vegetarier und Veganer ist es empfehlenswert, sich beraten zu lassen und allenfalls fehlende Inhaltsstoffe vom Arzt verabreicht zu bekommen.

Aus der Küche der Senevita genossen wir einen schmackhaften «Apéro riche» mit allen wichtigen Komponenten der Ernährung.

Susanne Strub Streit, Vizepräsidentin 65+ / Seniorenrat