

Ältere Menschen ernähren sich ausgewogen.

ZIEL 4 des Nationalen Gesundheitsziels „Gesund älter werden“

Bedeutung für die Gesundheit

Eine vollwertige Ernährung ist bis ins hohe Alter für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit und des körperlichen Wohlbefindens von großer Bedeutung. Durch eine ausgewogene, den individuellen Bedürfnissen entsprechende Ernährung kann bestimmten Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt werden.

Ausgangslage

Viele ältere Menschen (wie auch die Gesamtbevölkerung) essen zu viel, zu süß und zu fettreich. Als Folge sind in der Altersgruppe 65+ 51,3% der Männer und 39% der Frauen übergewichtig bzw. 18,9% der Männer und 19,2% der Frauen stark übergewichtig. Allerdings haben auch 2% der Frauen und 0,5% der Männer Untergewicht.

Das Essverhalten, aber auch andere altersassoziierte körperliche und geistige Veränderungen beeinflussen die Nahrungsaufnahme älterer Menschen. Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Die Muskelmasse nimmt ab und das Geschmackempfinden sowie Durstgefühl verändern sich. Hinzu kommt, dass im erhöhten Alter Medikamente oder Erkrankungen negative körperliche Auswirkungen verursachen und zu einem erhöhten Bedarf an Mineralstoffen, Vitaminen oder anderen Nährstoffen führen können.

Nach einer Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM) ist jeder zweite Krankenhauspatient über 75 Jahre mangelernährt. Häufig wird eine Mangelernährung durch Kau- und Schluckbeschwerden verursacht. Dabei können Kaubeschwerden meist relativ einfach durch einen zahnmedizinischen Eingriff gemindert werden, wohingegen Mundtrockenheit und Schluckstörungen zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Nahrungsaufnahme führen können.

Zudem ist das Trinkverhalten älterer Menschen von großer Bedeutung, da Flüssigkeitsdefizite zu Einschränkung der Leistungsfähigkeit, Konzentrationsstörungen, reduzierter Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit und diese wiederum zu Stürzen oder Unfällen mit den damit zusammenhängenden Folgen führen können.

Umsetzungsstrategie

In der Regel brauchen ältere Menschen mit zunehmendem Alter Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte und einem geringen Fettanteil. Allerdings stellen sich die Anforderungen an eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährung – je nach Person und Situation – sehr unterschiedlich dar, da auch ältere Menschen ein individuelles Essverhalten und Nährstoffbedürfnis haben. Zusätzlich muss die Verpflegungssituation der älteren Menschen berücksichtigt werden, ob sie z. B. in einer stationären Einrichtung, im Familienverbund oder allein leben.

Es sollte zielorientierte Motivations- und Informationsarbeit genutzt werden, um ältere Menschen für die Bedeutung von Ernährung zu sensibilisieren. Empfehlungen bezüglich der Ernährung, die auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen, sollten öffentlichkeitswirksam verbreitet werden. Zudem wird empfohlen, dass bestehende Kampagnen (z. B. IN FORM) fortgeführt oder sogar ausgebaut werden. Darüber hinaus ist es notwendig, betreuende Personen, einschließlich der Angehörigen und der Fachkräfte der ambulanten Pflegedienste, für die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und die Sicherstellung eines ausreichenden Mahlzeitenangebotes auch im eigenen Wohnumfeld zu schulen. Daher ist es auch wichtig, Strukturen zu schaffen und Angebote auszubauen, die eine ausgewogene Verpflegung (und ausreichend Bewegung) im eigenen Wohnumfeld überhaupt ermöglichen.

ZIEL 4 besteht aus 7 Teilzielen und 12 empfohlenen Maßnahmen zur Zielerreichung. Das vollständige Ziel „Gesund älter werden“ steht unter www.gesundheitsziele.de zum Download zur Verfügung.

Beispiele

Die **IN FORM MitMachBox** wurde im Rahmen des Projektes „Im Alter IN FORM: Gesund essen, mehr bewegen“ von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) erarbeitet. Die MitMachBox gibt Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in der Seniorenarbeit neben Informationen auch praktische Hinweise, sich als „MitMachTeam“ mit einer gesunden Ernährung und Lebensweise zu beschäftigen. (www.in-form.de)

Ein weiteres Projekt **Im Alter IN FORM – Gesunde Lebensstile fördern** der BAGSO bietet kostenfreie Schulungen an, die Anregungen für eine vollwertige Ernährung, sachgerechte Mundpflege und angemessene Bewegung vermitteln. Die Weiterbildungsschulungen richten sich an Fachkräfte in der ambulanten und stationären Altenpflege. (www.in-form.de)

Das Projekt **Mit Migranten für Migranten – interkulturelle Gesundheit in Deutschland (MiMi)** wurde 2003 vom Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. (EMZ) entwickelt und wird mittlerweile in 10 Bundesländern durchgeführt. Es werden Personen mit Zuwanderungsgeschichte geschult, die ihrerseits kultursensibel Gesundheitsthemen auf der lokalen Ebene vermitteln. Die Materialien in 15 Sprachen werden in Kursen eingesetzt. (www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

Der aid Infodienst und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. haben die Broschüre **Ernährung im hohen Alter – Ratgeber für Angehörige und Pflegende** erstellt. Sie gibt Ernährungsempfehlungen auch unter Berücksichtigung von Problemen wie Schluckbeschwerden, Appetitmangel oder vermindertem Geschmacksempfinden. (www.dge.de)

Mit den Serviceangeboten von **Fit im Alter – Gesund essen, besser leben** wendet sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) an zu Hause lebende Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige. Eine ausführliche Rezeptdatenbank listet Beispiele für ein vollwertiges Verpflegungsangebot und erstellt eine Einkaufsliste nach Auswahl. (www.fitimalter-dge.de)

Ferner bietet die DGE e.V. stationären Senioreneinrichtungen und Anbietern von „Essen auf Rädern“ zwei Möglichkeiten, das Angebot einer vollwertigen Verpflegung auszeichnen zu lassen – durch die **Fit im Alter-Zertifizierung** und die **Fit im Alter-PREMIUM-Zertifizierung**. (www.fitimalter-dge.de)

Die Publikationsreihe **Aktiv werden für Gesundheit – Arbeitshilfen für Prävention und Gesundheitsförderung im Quartier** von „Gesundheitliche Chancengleichheit“ stellt Arbeitshilfen dar, wie die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner in den Stadtteilen gefördert werden kann. Die Arbeitshilfe **4 Präventiv handeln: Ernährung – Bewegung – Stressbewältigung** berät, wie Esskulturen gesund gestaltet werden können. (www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)

Zum Thema **Gut versorgt ins hohe Alter – Bedarfsgerechte Verpflegung in Einrichtungen der Altenhilfe** schult die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Senioren- und Pflegeheimen. (www.verbraucherzentrale-rlp.de)

Die Beispiele zur Umsetzung von Ziel 4 wurden größtenteils der Broschüre und dem Langbericht „Gesund älter werden. Initiativen und Projekte zur Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit älterer Menschen“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) entnommen. Beide Publikationen, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben, stehen unter www.bagso.de zum Download zur Verfügung.