



# Essen dem Alter anpassen

Wer im Alter zu wenig Wert auf eine hochwertige, ausgewogene Ernährung legt, riskiert seine Gesundheit. Betagte Menschen sind häufig mangelernährt.

**O**ma Friedchen scheint in ihren Röcken und Hosen fast zu versinken. Auch andere Kleidungsstücke sind viel zu groß. Die betagte Frau ist über 80 Jahre alt, lebt und versorgt sich allein. Mit Mitte 60 war sie noch überge-  
wichtig. In den letzten Jahren hat sie allerdings schleichend an Gewicht verloren; eine oft typische Begleiterscheinung des Alters. Daher steigt mit zunehmendem Alter und sich verschlechterndem Gesundheits- und Allgemeinzustand das Risiko für eine Mangelernährung. Sich im Alter optimal zu ernähren, ist offensichtlich nicht immer einfach und von vielen Faktoren abhängig.

Foto: Alexander Rath/stock.adobe.com



**Mangelernährung ist gar nicht so selten, wie eine Erhebung bei betagten Patienten in stationärer Versorgung zeigte. Über die Hälfte waren mangelernährt.**

## Altersbedingte Veränderung

Mit 65 Jahren beginnt der Lebensabschnitt des Alters. In dieser Zeit sind Senioren weitgehend selbstständig und aktiv. Doch im weiteren Lebensverlauf, der sich im bundesdeutschen Mittel noch über 20 Jahre erstreckt, ändern sich häufig Lebens- und Gesundheitssituationen. Mit dem Älterwerden verändern sich nicht nur Körper und Stoffwechsel. Auch Erkrankungen sowie geistige, psychische, soziale oder finanzielle Einschränkungen können die Nahrungsaufnahme oder Nährstoffverwertung beeinträchtigen. Häufig kommt es dadurch zu einer Mangelernährung (siehe „Was ist ...?“). Kaum Appetit, Probleme mit den Zähnen sowie darauf zurückzu-

führende Kauprobleme und Grunderkrankungen mit Schluckstörungen, wie sie bei Schlaganfall, Morbus Parkinson, Demenz usw. auftreten können, sind mögliche Ursachen dafür. Andere krankheitsbedingte Einschränkungen oder Nebenwirkungen einer medikamentösen Therapie können ebenfalls eine ausreichende Nahrungsaufnahme behindern. Aber auch Sehstörungen begünstigen eine Mangelernährung. Und gar nicht so selten fehlt schlicht die Motivation zum Essen, weil es an sozialen Kontakten mangelt. Alte und mangelernährte Menschen sind weniger leistungsfähig. Eine geringe Muskelmasse

und beeinträchtigte Stoffwechselprozesse reduzieren die körperliche Aktivität und begünstigen Folgeerkrankungen. Das geht auf Kosten der Gesundheit und Lebenserwartung. Ein Vitamin-D-Mangel begünstigt oft eine bereits reduzierte Knochenmasse, was die Gefahr von Knochenschwund (Osteoporose) und Knochenbrüchen erhöht.

## Einem Mangel vorbeugen

Senioren können ihre Ernährungssituation positiv beeinflussen, indem sie:

- die Energiezufuhr dem Verbrauch und der körperlichen Aktivität anpassen; das sind im Alter je nach Geschlecht zumeist zwischen 1700 und 2500 kcal täglich;
- verstärkt nährstoffdichte Lebensmittel auswählen, zudem ausreichend Obst, Gemüse und hochwertige Proteinquellen wie Milchprodukte, Fleisch oder Eier;
- ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse oder Obst bevorzugen. Sie vermeiden damit einen nahrungsbedingt raschen Blutzuckeranstieg, der im höheren Lebensalter einen Diabetes mellitus begünstigen kann;
- regelmäßig ein- bis zweimal pro Woche Fisch essen. Er liefert Proteine und Jod. Insbesondere fettreiche Sorten wie Hering oder Lachs liefern Vitamin D;
- das Essen nährstoffschonend zubereiten, indem sie es in wenig

## Tägliche Ration

Laut DGE „Fit im Alter“ werden folgende Mindestverzehrsmengen pro Tag für ältere Menschen empfohlen:

- 1 Portion Obst oder Kompott;
- 1 warme Mahlzeit;
- 2 Portionen Gemüse oder Salat;
- 1 Glas Milch und 150 g Joghurt oder Quark und Käse;
- 1 Scheibe Vollkornbrot;
- 1,5 l Trinkflüssigkeit;
- 1 Stück Fleisch, Fisch oder Ei.

Wasser dünsten, kurze Garzeiten wählen und wiederholtes Aufwärmen vermeiden;

- täglich etwa 1,5 bis 2 l Flüssigkeit wie Mineralwasser, Tee, Saft, Milch, Suppe, Kaffee trinken.

## Hochkalorisch unterstützen

Manchmal lässt sich eine Mangelernährung nur mithilfe entsprechender Fertigprodukte ausgleichen. Diese in verschiedenen Geschmacksrichtungen angebotenen Trinknahrungen sind Nährstofflösungen mit hoher Energiedichte. Sie sind mit Vitaminen und Spurenelementen angereichert.

Im fortgeschrittenen und zumeist pflegebedürftigen Lebensalter kann es notwendig werden, über eine Sonde ernährt zu werden. Jeder sollte sich frühzeitig Gedanken über die persönliche Akzeptanz einer solchen Maßnahme machen und eine entsprechende Willensbekundung in einer Patientenverfügung festhalten. Dabei sollten Sie bedenken, dass im höheren Lebensalter Erkrankungen auftreten können, die mit einer vorübergehenden Schluckstörung verbunden sind. Bei einem begrenzten Schlaganfall beispielsweise kann sich eine solche Störung durchaus bessern und komplett zurückbilden. Dann kann zunächst eine sondengestützte Ernährung, gefolgt von einer Phase mit breiiger Kost und andickter Flüssigkeit helfen, die vorübergehende Schluckstörung zu überbrücken.

## ? WAS IST ...?

**Mangelernährung** ist ein Missverhältnis zwischen Zufuhr an Energie (Kalorien), essenziellen Nährstoffen wie Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen sowie Flüssigkeit und dem tatsächlichen Bedarf. Dieses Missverhältnis führt zu messbaren Veränderungen von Körpergewicht und -funktionen sowie einem ungünstigen Krankheitsverlauf im Krankheitsfall. Möglicherweise löst es sogar selbst Erkrankungen aus. Ab einem Alter von 65 Jahren gilt ein Body-Mass-Index (BMI) von unter 20 bis 22 als bedenklich. Medizi-

ner unterscheiden zwei Formen der Mangelernährung:

- Zu geringe Nährstoffmenge bedeutet, dass die zur Verfügung gestellte oder aufgenommene Ess- oder Trinkmenge pro Tag nicht ausreicht. Dies kann an zu geringem Angebot, aber auch an einer krankheitsbedingt zu geringen Aufnahme liegen.
- Zu geringe Nährstoffdichte, bzw. Nährstoffqualität in den Nahrungsmitteln führt zu einer unzureichenden Bedarfsdeckung an Kalorien, Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.



**Autor:**  
**Dr. med.**  
**Norbert Bradtke**

**Facharzt für**  
**Innere Medizin**  
**und Geriatrie**  
**in Marsberg**