

# ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG ÄLTERER ANGEHÖRIGER BEITRAGEN

UNSERE FRAGEN AN PAULINE SOLIOZ,  
ERNÄHRUNGSBERATERIN SVDE, BSC ERNÄHRUNG UND DIÄTETIK

## WELCHE ALTERSBEDINGTEN VERÄNDERUNGEN UND EREIGNISSE KÖNNEN DIE GESUNDHEIT UND DIE ERNÄHRUNG BEEINFLUSSEN?

Mit zunehmendem Alter setzt ein Alterungsprozess des Körpers ein, der bei der Nahrungsaufnahme von Senioren eine Rolle spielen kann. Zunächst einmal kann man eine Dysregulation des Appetits beobachten, die insbesondere ein verlängertes Sättigungsgefühl, nachlassende Geschmacks- und Geruchsmechanismen und ein weniger ausgeprägtes Durstgefühl mit sich bringt. Auch die Knochen- und Muskelmasse nimmt tendenziell ab, was zu Sturzgefahr, Knochenbrüchen, aber auch zur Entwicklung von Krankheiten (Osteoporose, Sarkopenie) führen kann.

Diese altersbedingten physiologischen Veränderungen erfordern eine angepasste, abwechslungsreiche Ernährung, die reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen, Kalzium und Ballaststoffen ist.



Soziale Isolation und Einsamkeit sind weitere Risikofaktoren, da sie die Moral älterer Menschen beeinträchtigen und ihren Appetit dämpfen können.

Schliesslich können auch die finanziellen Ressourcen, die nicht immer ausreichend sind, die Ernährung älterer Menschen beeinflussen. In der Tat wird das Budget für Lebensmittel oft zuerst gekürzt, wenn die Ausgaben begrenzt werden müssen.



## WAS KANN MAN ALS ANGEHÖRIGER TUN, UM DIESE RISIKEN ZU VERRINGERN?

Angehörige spielen eine wichtige Rolle, indem sie zuhören und auf die Ernährung und das Wohlbefinden der älteren Person achten. So wäre es sinnvoll, regelmässig mit der Person über ihre Ernährung, ihren Appetit und gegebenenfalls ihre Bedenken zu sprechen, und zwar in einem wohlwollenden Kontext. Bei den geringsten Zweifeln kann man den Hausarzt anrufen und eventuell mit den Mitarbeitern der häuslichen Pflege sprechen.

Wenn die Person unter Einsamkeit oder sozialer Isolation leidet und dies Auswirkungen auf ihre Ernährung hat, kann der Angehörige direkt handeln, indem er die Person regelmässig zu den Mahlzeiten einlädt. Das Essen sollte als ein Moment des Genusses und der Geselligkeit erlebt werden.

Darüber hinaus kann der Angehörige auch Hilfe beim Einkauf und bei der Zubereitung der Mahlzeiten anbieten.



## WELCHE ANZEICHEN SOLLTEN UNS BEUNRUHIGEN?

Die ersten Anzeichen sind ein plötzlicher Rückgang des Interesses am Essen und an den Mahlzeiten sowie Appetitlosigkeit. Ein ungewollter und anhaltender Gewichtsverlust oder Kleidung, die zu gross wird, sind weitere sichtbare Anzeichen für ein wahrscheinliches Risiko der Unterernährung. Man kann auch einen Ring sehen, der zu breit wird, oder einen Gürtel, an dem ein Loch neu gemacht werden muss.

Bei Gewichtsverlust kommt es häufig auch zu einem Verlust an Kraft und Gleichgewicht, zu Schwierigkeiten beim Aufstehen von einem Stuhl, beim Treppensteigen oder beim Bücken, um etwas vom Boden aufzuheben.

Isolation, depressive Verstimmungen, Trauer oder eine veränderte Lebenssituation sollten uns als zusätzliche Risikofaktoren ebenfalls alarmieren.

Schliesslich gibt es bei jedem Menschen einen Gegenstand, der uns reichhaltige Informationen liefert: der Kühlschrank. Wenn er regelmässig leer ist oder im Gegenteil mit abgelaufenen Lebensmitteln gefüllt ist, ist dies ein Grund zur Sorge und sollte mit der Person besprochen werden.

## GIBT ES LÖSUNGEN FÜR EINE ÄLTERE PERSON, DIE SCHWIERIGKEITEN MIT DER NAHRUNGS-AUFNAHME HAT?

Es gibt zahlreiche Lösungen, um diese Personen zu begleiten und zu beraten. Es ist jedoch wichtig, sich auszutauschen, um zu verstehen, wo die Hemmnisse beim Essen liegen. Handelt es sich um ein finanzielles Problem, Kauschwierigkeiten, eine Krankheit, die den Nährstoffbedarf erhöht, oder auch um Appetitlosigkeit aufgrund einer depressiven Verstimmung?



## HIER SIND EINIGE LÖSUNGSANSÄTZE JE NACH DER FESTGESTELLTEN PROBLEMATIK:

- **Wenn das Nahrungsbudget begrenzt ist:** Im AHV-Alter bei ProSenectute nachfragen, vor dem AHV-Alter das SMZ in Ihrer Region kontaktieren.
- **Rund um die Mahlzeit:** Um die Einsamkeit während des Essens zu begrenzen, denken Sie an Gemeinschaftsessen, an Tagesstrukturen oder Quartiervereine.
- **Für Essenslieferungen:** Nehmen Sie Kontakt mit dem SMZ in Ihrer Region auf.
- **Wenn sich Isolation und Einsamkeit auf die Ernährung auswirken:** Es kann sinnvoll sein, mit ProSenectute oder Tagesstrukturen Kontakt aufzunehmen, um Gruppenaktivitäten und gesellige Momente zu organisieren.
- **Bei Schwierigkeiten mit der Ernährung** (Schmerzen, Appetitlosigkeit, Verlust der Selbstständigkeit, Krankheit, Diäten, ...) : Wenden Sie sich an einen diplomierten Ernährungsberater auf der Website [www.GVSDD.ch](http://www.GVSDD.ch) oder an die Ernährungsberatungsstelle des SMZ in Ihrer Region.
- **Bei Schluckstörungen:** Sie können sich an einen Logopäden wenden.
- **Bei allen Fragen im Zusammenhang mit dem selbstständigen Essen** kann auch ein Ergotherapeut kontaktiert werden.

Schliesslich sollten Sie sich bei allen Fragen unverzüglich an den behandelnden Arzt der älteren Person wenden.

