

Ernährung im hohen Alter

Ratgeber für Angehörige und Pflegende



1485/2004

Aachener Str. 1
50674 Köln

Herausgegeben vom aid infodienst
Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.
Friedrich-Ebert-Straße 3
53177 Bonn
Internet: www.aid.de
E-Mail: aid@aid.de
und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn Internet: www.dge.de
mit Förderung durch das Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft.

Druck:
Moeker Merkur Druck GmbH
Niehler Gürtel 102
50733 Köln

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung der Herausgeber gestattet.

ISBN: 3-8308-0464-4

Text:

Stephanie Wetzel, Berlin

Redaktion: Dipl. Oecotroph. Susanne Illini, aid
Dipl. Oec. troph. Klaus Schäbenthal, DGE

Bilder: K. Arras, Köln: S. 16, 26, 30 nutzen DGE, Bonn: S. 20
Peter Meyer, rod: Titel, S. 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 27, 28, 30 oben, 31, 32, 34, 35, 36 li+re, 37 re, 38 li, 39, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51
Findus Special Foods, Bremen: S. 43
Karsten Photodesign, Bonn: S. 36 Mitte
Dr. R. Lenzen- Großimlinghaus, Potsdam: S. 11
MIC, Köln: S. 18
W. Nettekoven, Bonn: S. 24, 25
E. Seeger, Düsseldorf: S. 37 Mitte, 38 Mitte
StockFood-Eising: S. 37 li
Wirths PR: S. 33, 38 re

Grafik: MIC GmbH

Inhalt

Einleitung	4
Wer ist alt?	5
Was verändert sich im Alter?	6
Ausgewogene Ernährung - wichtiger denn je	18
Ernährungsempfehlungen für Senioren	20
Die Bedeutung der einzelnen Lebensmittelgruppen	24
Die Mahlzeiten	33
Ernährungsprobleme	41
Hygiene im Haushalt	48



Einleitung

In den eigenen vier Wänden oder im Kreis der Familie leben, obwohl man sich selbst und seinen Haushalt nicht mehr allein versorgen kann – das ist der sehnliche Wunsch vieler Senioren. Vielen alten Menschen wird dieser Wunsch von ihren Angehörigen oder mithilfe eines ambulanten Dienstes erfüllt: Von den rund 2 Millionen pflegebedürftigen Menschen in Deutschland wird die Hälfte von ihren Angehörigen versorgt, weitere 21 % können durch ambulante Pflegedienste zu Hause betreut werden (Stand 2003).

Die verbliebene Vitalität der Senioren soll trotz Pflegebedürftigkeit auf einem gleich bleibenden Niveau gehalten oder sogar wieder gesteigert werden. Eine mengenmäßig ausreichende, ausgewogene Ernährung ist dafür eine essenzielle Voraussetzung. Sie trägt dazu bei, Krankheiten vorzubeugen. Sie hilft, eine hohe Lebensqualität im Alter zu erhalten, sich fit zu fühlen und leistungsfähig zu

sein. Am Beispiel des Trinkens lässt sich das besonders gut darstellen: Mangelnde Flüssigkeitsaufnahme kann die Ursache für Mundtrockenheit und Verdauungsprobleme (Obstipation/Verstopfung) sein. Sie trägt wesentlich zu morgendlicher Antriebsschwäche und Kreislaufbeschwerden bei und kann bis zu Verwirrheitszuständen führen. Vergesslichkeit bei Senioren kann durchaus mit auf eine so einfache Ursache wie mangelnde Flüssigkeitsaufnahme zurückzuführen sein!

Die Gewährleistung einer optimalen Ernährung ist ein schwieriges, aber dennoch sehr lohnenswertes Ziel in der Pflege von Senioren. Dieses Heft möchte dazu beitragen, dass es Ihnen als pflegender Angehöriger oder als Mitarbeiter/in eines ambulanten Dienstes gelingt, eine ausgewogene Ernährung mit dem Senior umzusetzen. Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Wer ist alt?

Der Begriff Senior umfasst eine sehr heterogene Gruppe von Menschen mit einer Altersspanne von rund 40 Lebensjahren. Und die Menschen in dieser Altersspanne sind unterschiedlich leistungsfähig. Diese Fitness muss nicht immer altersabhängig sein, 80-Jährige können von ihrer Fitness her durchaus 65-Jährigen überlegen sein.

Die Gruppe der älteren Menschen, aber auch die der Hoch- und Höchstbetagten sowie die der langlebigen Menschen wächst ständig. Statistisch gesehen nimmt die Lebenserwartung der deutschen Bevölkerung alle vier bis fünf Jahre um ein Jahr zu. Im Jahr 1994 wurden rund 4.600 über 100-Jährige gezählt, im Jahr 2003 waren es bereits rund 10.000.

Auch die körperliche Leistungsfähigkeit der Alten steigt, statistisch betrachtet, ständig. Erst die Gruppe der über 80-Jährigen nimmt in nennenswertem Umfang Leistungen aus



der Pflegeversicherung in Anspruch. Rund ein Drittel der heute über 100-Jährigen ist in der Lage, sich noch selbst zu versorgen. Das heißt, Alter geht nicht automatisch mit Gebrechlichkeit einher, und ein noch bestehendes Niveau an Beweglichkeit kann – bei entsprechender Pflege, Ernährung und Training – lange aufrechterhalten werden.

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Viele dieser Veränderungen beeinflussen das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und auch die Nahrungsaufnahme. Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht über Einflussfaktoren auf die Nahrungsaufnahme im Alter. Sie werden auf den folgenden Seiten näher erläutert.

Einteilung der „Alten“	
Altersspanne	Bezeichnung
65- bis 74-Jährige	Ältere Menschen oder junge, aktive Alte
75- bis 89-Jährige	Hochbetagte
90- bis 99-Jährige	Höchstbetagte
100-Jährige und ältere	Langlebige