

Appetit, Geschmack, Bedarf: Herausforderungen mit dem Alter

Ingrid Kiefer, AGES

Eine ausgewogene Ernährung und die richtige Auswahl an Lebensmitteln spielen bis ins hohe Lebensalter für den Erhalt der Gesundheit sowie für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden eine maßgebliche Rolle.

Im Alter findet man sehr häufig eine Mangelernährung, wobei jüngere Senioren häufig zu Übergewicht mit einer unzureichenden Nährstoffaufnahme neigen und ältere Senioren mit steigendem Alter von einer unzureichenden Energieversorgung mit einem ungewollten Gewichtsverlust betroffen sind.

Eine Mangelernährung kann viele Ursachen haben: Körperliche Veränderungen und Probleme wie Kauprobleme und Schluckbeschwerden führen genauso wie die soziale und finanzielle Situation – hier insbesondere Einsamkeit, Armut oder Unzufriedenheit mit dem Betreuungsplatz – sehr oft zu einer altersbedingten Mangelernährung. Zusätzlich können Krankheiten, Schmerzen und die Medikamenteneinnahme genauso wie die geistige und psychische Verfassung eine nichtadäquate Nährstoffzufuhr bedingen. Der fortschreitende Alterungsprozess ist auch häufig mit Veränderungen des Geruchs-, Geschmacks- und Durstempfindens verbunden, die genauso wie die Einschränkung der kognitiven Fähigkeiten und akute und chronische Erkrankungen zu Appetitlosigkeit führen. Neben einer herabgesetzten Nahrungsaufnahme hat Appetitlosigkeit eine Verschlechterung des Ernährungszustandes und eine Reduktion des Körpergewichtes zur Folge. Chemosensorische Störungen treten auch bei neurodegenerativen Erkrankungen (Alzheimer, Schlaganfall) auf und beeinflussen über einen reduzierten Appetit die Nahrungsauswahl entscheidend.

Mangelernährung hat eine ganze Reihe von vielfältigen und tiefgreifenden negativen Auswirkungen zur Folge, zum Beispiel Verschlechterung der Lebensqualität, verstärkte Krankheitsanfälligkeit, längere Krankenhausaufenthalte und erhöhte Mortalität. Sie bleibt oft sehr lange unerkannt und ist auch nicht leicht zu diagnostizieren. Eine unzureichende Versorgung mit Energie und/oder Protein kann beispielsweise die altersassoziierte Abnahme der Muskelmasse verstärken und zur Entwicklung einer Sarkopenie beitragen sowie das Risiko für Frailty erhöhen.

Eine ausgewogene Ernährung kann in Kombination mit regelmäßiger Bewegung, normalem Körpergewicht, Nichtrauchen und moderatem Alkoholkonsum das Auftreten und den Verlauf von chronischen Erkrankungen (wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes mellitus Typ 2, Metabolisches Syndrom, Hypertonie, Osteoporose oder auch Demenz und Alzheimer) positiv beeinflussen; eine entsprechende Lebensmittelauswahl kann dem niedrigen Energiebedarf und der erhöhten Nährstoffdichte gerecht werden. Besondere Berücksichtigung sollten auf alle Fälle die geschmacklichen Vorlieben finden. Da bestimmte Lebensmittelgruppen wie Fleisch, Fisch, Eier, Obst und Gemüse mit zunehmendem Alter und niedrigerem Körpergewicht immer weniger gegessen werden, ist darauf zu achten, dass potentielle Risikonährstoffe wie Vitamin D, β -Carotin, Calcium, Zink und Selen in ausreichende Menge aufgenommen werden.

Literatur:

Frühwald Th, Hofer A, Meidlinger B, Roller-Wirnsberger R, Rust P, Schinder K, Sgarabottolo V, Wiessenberger-Leduc M, Wolf A, Wüst N, Arrouas M, Kiefer I. Wissenschaftliche Aufbereitung für Empfehlungen im Alter in verschiedenen Lebenssituationen. Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.), 2013.