



© contrastwerkstatt / fotolia.com

# „Zweimal den Seniorenteller, bitte“!

Mit sinkendem Grundumsatz benötigen ältere Menschen weniger **Energie** als noch in früheren Jahren. Dabei bleibt der Bedarf an Nährstoffen aber konstant beziehungsweise steigt noch an.

**M**it zunehmendem Alter erhöht sich allerdings das Risiko, unzureichend mit einigen essenziellen Nährstoffen versorgt zu sein. Die Funktion vieler Organe lässt nach; so kommt es etwa zu einer verlangsamten Magenentleerung, die vermehrte Ausschüttung von Sättigungshormonen dämpft die Lust am Essen vorzei-

tig. Außerdem ist die Sekretion des Magensafts herabgesetzt – nicht zuletzt durch eine abnehmende Geschmacks- und Geruchswahrnehmung-, was die Verdauungsleistung beeinträchtigt. Eine reduzierte Speichelbildung und Probleme beim Kauen, etwa wegen schlecht sitzendem Zahnersatz, können zusätzlich den Appetit mindern.

Dieser ist im höheren Alter oftmals ohnehin weniger ausgeprägt, was bisweilen durch Einsamkeit oder Depression wie auch durch Arzneimittel-Nebenwirkungen (zum Beispiel unter Theophyllin, Levodopa, Metformin) noch verstärkt wird.

**Ausreichend Flüssigkeit** Auch Schluckstörungen machen vielen Älteren zu schaffen. Häufig sind sie Folge eines Schlaganfalls oder der Parkinson-Krankheit. Training bestimmter Muskeln und Schulung der Wahrnehmung können die Funktion oft verbessern. Auch das Durstempfinden lässt mit den Jahren nach. Deshalb sollten

sich Senioren bewusst vornehmen, regelmäßig zu trinken, beziehungsweise durch Angehörige immer wieder daran erinnert werden. Hilfreich ist auch, den Speiseplan mit wasserreichen Lebensmitteln wie Melone, Gurken, Suppen anzureichern.

**Wichtige B-Vitamine** Die Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub>, das praktisch nur in tierischen Produkten enthalten ist, also in Fleisch, Fisch, Milch und Eiern, kann bei betagten Personen zu kurz kommen:

Seine Aufnahme aus der Nahrung ist an den sogenannten Intrinsic Factor gekoppelt, der in der Magenschleimhaut gebildet wird. Im höheren Alter sinkt die Produktion dieses Faktors; das Risiko eines Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangels ist insbesondere bei gastrointestinalen Erkrankungen wie Magenschleimhautentzündung oder Morbus Crohn erhöht. Da er sich durch neurologische Probleme äußern kann, empfehlen Experten, bei Verdacht auf Demenz oder Depression auch an eine eventuelle Unterversorgung mit diesem Nährstoff zu denken. Auch die langfristige Einnahme von Säurehemmern (Protonenpumpenhemmern, H<sub>2</sub>-Rezeptor-Antagonisten oder Antazida) kann die Resorption des Vitamins beeinträchtigen.

Ein weiterer kritischer Mikronährstoff in dieser Lebensphase ist die ebenfalls zu den B-Vitaminen zählende Folsäure – wichtig unter anderem für Zellteilung und -differenzierung sowie Fett- und Eiweißstoffwechsel. Enthalten ist sie in Getreide, grünen Blattgemüsen und Zitrusfrüchten – Quellen gibt es viele. Dennoch nehmen viele, nicht nur Menschen im höheren Alter, oft zu wenig davon auf: Schuld sind Vitaminverluste infolge langer Lager- und Garzeiten. Da Folsäure hitzeempfindlich ist, wird empfohlen, möglichst immer auch etwas Salat oder Rohkost in den Speiseplan aufzunehmen.

Ein Mangel kann sich beispielsweise in Form von Müdigkeit oder auch in Magen-Darm-Beschwerden äußern.

**Vitamin D und Kalzium** Mit fortschreitendem Alter wird es auch schwieriger, die Depots mit Vitamin D aufzufüllen, das für die Aufnahme von Kalzium aus dem Verdauungstrakt und den Knochenaufbau unentbehrlich ist. Da der Nährstoff nur in wenigen Lebensmitteln (vor allem in fettem Fisch) in nennenswerten Mengen enthalten ist, sollte man im Sommer durch regelmäßigen Aufenthalt im Freien die körpereigene Produktion in der Haut „anschalten“. Die Fähigkeit der Haut zur Vitamin-D-Synthese nimmt mit den Jahren allerdings messbar ab, sodass die Versorgung auf diesem Weg nicht gesichert ist. Eine Supplementierung kann daher – nach

Rücksprache mit dem Arzt – sinnvoll sein.

Nur schwer erreichen viele betagte Menschen auch eine ausreichende Zufuhr von Kalzium. Dessen wichtige Rolle für die Aufrechterhaltung der Knochengesundheit ist bekannt. Darüber hinaus ist das Mineral auch für die Muskelkontraktion wesentlich sowie an zahlreichen weiteren Prozessen beteiligt. Außer Milch und Milchprodukten liefern Brokkoli, Lauch und Grünkohl sowie Nüsse (besonders hoher Gehalt: Haselnüsse, Mandeln und Sesam) Kalzium, wenn auch in für den Körper nicht ganz so gut verwertbarer Form.

### **Mangelernährung vorbeugen**

Weil Ältere häufig weniger essen, verdient ein ausreichender Eiweißkonsum besonderes Augenmerk. Ermuntern Sie also Ihre Kunden dazu, regelmäßig Milchprodukte, mageres Fleisch, und sofern sie sie vertragen, auch Hülsenfrüchte zu essen. Kommt es zu einer Mangelernährung, droht die sich ohnehin mit den Jahren verringernde Muskelmasse weiter zurückzugehen, was zu Behinderungen führen und das Risiko für Stürze und Frakturen erhöhen kann. Zudem steigt mit abnehmender Muskelkraft das Osteoporoserisiko, und nach einer Erkrankung oder einem Krankenhausaufenthalt sind die Betroffenen schwerer zu remobilisieren. ■

*Waldtraud Paukstadt,  
Dip. Biologin*

### **TIPPS ZUR APPETITANREGUNG**

- ▶ mehrere kleine Mahlzeiten entsprechen den physiologischen Gegebenheiten im Alter besser als drei große;
- ▶ die Speisen appetitlich anrichten und garnieren;
- ▶ mit frischen Kräutern und Gewürzen kräftig würzen;
- ▶ vor dem Essen einen Aperitif anbieten (darf auch alkoholisch sein);
- ▶ Phytopharmaka und pflanzliche Tees mit Bitterstoffen (wie Schafgarbe, Wermut, Tausendgüldenkraut, Enzian) verhelfen zu mehr Lust am Essen;
- ▶ auch ein Spaziergang an der frischen Luft macht Appetit.