

Gesundheit im Alter ist nicht nur Zufall

Mitte Juni fand im grossen Saal des Casinos Bern die nationale Fachtagung der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE) unter dem Thema «Gesund im Alter – bewusst essen» statt. Hochkarätige Referentinnen und Referenten beleuchteten die Problematik des Älterwerdens aus den verschiedensten Blickwinkeln. Der beinahe bis auf den letzten Stuhl besetzte Saal zeigte, vor allem durch die Teilnahme vieler jugendlicher Fachkräfte weiblichen Geschlechts, dass dieser Themenkreis nicht nur Seniorinnen und Senioren ansprach.

ROLAND BILL, EIDGENÖSSISCHE FORSCHUNGSANSTALT WÄDENSWIL

Nach der Begrüssung durch den Präsidenten der SVE, Professor Paul Walter, Basel, versuchte einleitend Professor Christian Lalive d'Epinay von der Universität Genf anhand zweier Studien aus den Jahren 1979 und 1994 die Befindlichkeit im Alter darzulegen. Dabei stellte er fest, dass die heutige Lebensverlängerung durchaus nicht eine Verlängerung der «ungesunden» Zeit darstellt. In der Studie 1994 beantworteten doch 35% mehr ältere Personen die Frage nach dem körperlichen Befinden als gut. Ebenfalls ein rund 50% höherer Anteil fühlt sich psychisch stabiler als in der Befragung von 1979. Diese gute Verfassung führt zu einer grossen Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.

Professor Andreas Stuck vom Zentrum der Geriatrie-Rehabilitation am Ziegler Spital in Bern referierte

über die physiologischen Prozesse des Alterns. Alterungsprozesse haben, neben biologischen Aspekten, auch psychische, soziale und funktionale Auswirkungen. Diese Prozesse verlaufen bei jeder Person individuell. Im Alter sinkt generell der Erhaltungsernährungsbedarf (EEB) um etwa 20% infolge mangelnder Bewegung. Fehlende körperliche Aktivität führt zu weniger Muskelgewebe und meist zu mehr Fettzellen. Deshalb kann eine Verbesserung der Lebensqualität im hohen bis sehr hohen Alter nur im Zusammenspiel von gezielter Ernährung und entsprechender körperlicher Erhaltung erreicht werden.

Mangelernährung im Alter

Unter diesem Begriff versteht man hauptsächlich das Defizit an Makro- und Mikronährstoffen, so die Ausführungen von Laurent Dukas von der Geriatriischen Universitätsklinik Basel. Bei den Makronährstoffen spielt die Proteinmangelernährung die wichtigste Rolle. Eine zu geringe Eiweisszufuhr im Alter kann zu einer Muskelschwäche führen und damit zu erhöhter Sturzgefahr und zu einem grösseren Frakturrisiko. Ebenso wird die Immunabwehr geschwächt. Bei den Mikronährstoffen besteht eine Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralien. Dabei stehen hauptsächlich Vitamin D, Folsäure, Vitamin B₁₂, Vitamin B₁ und B₆ sowie β -Carotin, bei den Mineralien Calcium, Eisen und Selen im Vordergrund.

Über die Bildung körpereigener Vitamine sowie weiterer Nährstoffe und deren Abbau während des Alterungsprozesses referierte Paolo Suter von der Medizinischen Poliklinik des Universitätsspitals in Zürich. Mit seinen humorvollen, temporeichen Ausführungen forderte er nicht nur die volle Aufmerksamkeit der Anwesenden, sondern zeigte auch deutlich die Komplexität der Thematik auf.

Im Verlaufe der letzten Jahre wurde durch verschiedene Theorien versucht den Alterungsprozess zu erklären. Fachlich unbestritten scheint von allen bis jetzt nur die so genannte Freie-Radikal-Theorie zu sein, die besagt, dass der Alterungsprozess durch eine vermehrte Produktion freier Radikale beeinflusst wird. Diese Aussage kann praktisch auf alle Zell- und Organsysteme übertragen werden. Eine adäquate Vitaminversorgung spielt dabei in der Kontrolle der Produktion, aber auch der Modulation der schädigenden Wirkung von freien Radikalen eine zentrale Rolle.

Bei bestimmten Vitaminen wie etwa dem Vitamin D spielt die Zufuhr durch Nahrungsmittel lediglich eine untergeordnete Rolle. Vitamin D wird in der Haut durch Sonnenexposition gebildet, wobei die Kapazität im Alter abnimmt. Um eine genügende Versorgung im Alter mit Vitamin D zu gewährleisten, wäre ein halbstündiges Sonnenbad von einem Quadratmeter Haut und zur Mittagszeit – wohlverstanden ohne Sonnenschutz – notwendig. Dagegen sprechen allerdings die Erfahrungen der Dermatologen! Ebenfalls im



Die gezielte Beratung hinsichtlich Ernährung und körperlicher Aktivität verbessert die Lebensqualität im Alter und erspart dem Gesundheitswesen Kosten.

Stoffwechsel des Vitamins B₁₂ treten im Alter charakteristische Veränderungen auf. Bedingt durch die geringere Produktion an Magensäure wird proteingebundenes Vitamin B₁₂ aus der Nahrung durch die Magenschleimhaut schlecht resorbiert, was zu einem Defizit führen kann. Ein Mangel an Vitamin B₁₂ kann das Auftreten einer Demenz (Alzheimer) beschleunigen.

Bei akuter Mangelernährung sind präventiv proteinverstärkte Supplemente sowie Vitaminpräparate geeignet, doch ist auf Dauer nur eine ausgewogene, vielseitige und kaloriengerechte Ernährung bei gleichzeitiger Förderung der körperlichen Aktivität die optimale Lösung. Der Stellenwert einer frühzeitigen Aufklärung über die Mangelernährung im Alter wird auch heute noch in medizinischen Kreisen oft unterschätzt.

Gedanken zur Vollwertkost

«Gesund und vollwertig» sind ein oft zitiertes Begriffspaar, besonders im Zusammenhang mit der Ernährung älterer Menschen. Vollwertig heisst nach Barbara Hohmann Beck (Leiterin Zentrale Dienste im Amt für Altersheime der Stadt Zürich und Lehrbeauftragte der Hochschule Wädenswil) so natürlich wie möglich. Unerhitzte Frischkost könnte deshalb der Gruppe der Lebensmittel (enthalten Inhaltsstoffe zum Leben) zugeordnet werden, während erhitzte Frischkost als Nahrungsmittel (enthalten Stoffe zum Ernähren) einzustufen wären. Vollwert heisst aber auch ganzheitlich. So ist es wichtig, neben dem Sättigungswert der Frischkost auch etwa organoleptische Faktoren (Farbe, Frische) oder ideelle Werte (Verpackung, Transport, biologischer oder konventioneller Anbau) bei der Zusammenstellung des Speiseplans zu berücksichtigen. Vorverarbeitete Lebensmittel (Convenience Food) sind heute im Trend und bieten so manchem Verbraucher den Grad an Bequemlichkeit, den er wünscht. Solche Industrieprodukte, deren Fertigungsgrad mit einem finanziellen Aufwand verbunden ist, sind ernährungsphysiologisch nicht unbedingt negativ zu bewerten, verlangen allerdings vom Endverarbeiter, dass er sie geschickt in eine vollwertige Mahlzeit integriert. So wesentlich die Verarbeitungsschritte wie auch die Kochkunst bei der Zubereitung der Speisen sind, so wichtig ist die Präsentation auf dem Teller. Nur wer genussvoll und in anregender, harmonischer Umgebung sein Essen zu sich nimmt, dabei auch die Getränke nicht vergisst, lebt schlussendlich vollwertig, ausgewogen und somit gesund.

Altersstruktur der Bevölkerung in der Schweiz im Jahre 2000.

Alter	Anteil Personen	Prozent
0 – 19	1'664'351	23,1
20 – 39	2'080'757	28,9
40 – 64	2'349'761	32,6
65 – 79	817'774	11,4
80+	291'412	4,0

Quelle: Referat Barbara Hohmann Beck



Eine ausgewogene Ernährung sichert die Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen.

Betrachtet man die Altersstruktur (Tabelle) in der Schweiz, so geht man davon aus, dass sich in den nächsten dreissig Jahren die Zahl hochbetagter und pflegebedürftiger Menschen verdoppelt. Es ist deshalb sicher wesentlich, dass das nationale Projekt – lanciert von der Gesundheitsförderung der Schweiz – zur Verbesserung der Gesundheit älterer Menschen umgesetzt und im heutigen Gesundheitssystem verankert werden kann. Zielsetzung des Projekts ist die Erarbeitung von praktisch anwendbaren Methoden, die unter anderem auch eine Einbindung der Ernährungsberatung in die hausärztliche Grundversorgung vorsehen. Mit einer verstärkten Vorsorge wird in Zukunft nicht nur die Lebensqualität der Betagten deutlich verbessert, sondern dem Gesundheitssystem dürfte auch einiges an Kosten erspart bleiben.

Das Buch zum Thema

Beim SVE, Bürozentrum Rossfeld, Postfach 565 in 3004 Bern (Tel. 031 307 40 47) ist ein 82 Seiten umfassendes Buch unter dem Titel «Vom Essen und Älterwerden» mit vielen Illustrationen und Abbildung zum Preis von Fr. 20.– erschienen.

RÉSUMÉ

Une bonne santé dans la vieillesse n'est pas seulement un fait du hasard

Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière peuvent améliorer considérablement la qualité de la vie dans la vieillesse. L'Association suisse pour l'alimentation (ASA) s'est donné pour mission d'informer à temps sur les conséquences d'une carence en vitamines, substances nutritives et sels minéraux. C'est autour de cette thématique qu'était articulé le congrès qui s'est tenu à la mi-juin au casino de Berne avec la participation d'orateurs renommés. Il s'est avéré que les personnes âgées sont souvent insuffisamment approvisionnées en vitamines D, B₁₂, B₁, B₆, acide folique et α -carotène, mais aussi en sels minéraux tels que le calcium, le fer et le sélénium. Une prévention ciblée comportant une activité physique suffisante et une alimentation complète fournie par un personnel spécialisé contribue à une vieillesse plus épanouie et permet de réaliser des économies considérables en matière de santé publique.