

Arbeiterwohlfahrt, Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Gesunde Ernährung im Alter als Gesundheitsprävention nutzen und Mangelernährung vorbeugen

Adressat: Schleswig-Holsteinischer Landtag, Landesregierung

Antrag:

Das 30. Altenparlament möge beschließen:

Die schleswig-holsteinische Landesregierung wird aufgefordert, sich mittels Kursen zur Gesundheitsprävention für eine gesunde Ernährung im Alter einzusetzen und so einer Mangelernährung von Senior*innen vorzubeugen.

Begründung:

Mangelernährung ist definiert als ein Zustand des Mangels an Energie, Proteinen oder anderen Nährstoffen, der mit messbaren Veränderungen von Körperfunktionen verbunden ist, einen ungünstigen Krankheitsverlauf zur Folge hat und durch Ernährungstherapie reversibel ist.

Mangelernährung stellt für Senior*innen ein zentrales Problem dar. Hinter Symptomen wie Müdigkeit, allgemeine Schwäche, Antriebslosigkeit und Gewichtsabnahme – oftmals als „Altersschwäche“ bezeichnet – verbirgt sich nicht selten eine Unterversorgung mit Energie und/oder essentiellen Nährstoffen.

Dies ist darin begründet, dass sich im Alter häufig der Stoffwechsel verlangsamt und die körperliche Bewegung abnimmt. Infolgedessen kann es zu einem niedrigeren Energiebedarf kommen, während die erforderliche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen praktisch konstant bleibt. Solche körperlichen Veränderungen können Einfluss auf das Ess- und Trinkverhalten nehmen und damit den Ernährungs- und Gesundheitszustand beeinflussen. Dazu zählen u. a. Appetitlosigkeit durch Medikamenteneinnahme, ein abnehmendes Geruchs-, Geschmacks- und Durstempfinden, Seh-, Kau- und Schluckbeschwerden, nachlassende Fingerfertigkeiten oder Probleme mit dem Magen-Darm-Trakt.

Wird die Mangelernährung nicht erkannt oder beseitigt, steigen sowohl das Infektions- als auch das Sterblichkeitsrisiko. Chronische Mangelernährung betrifft mittlerweile fast jeden Zwölften der über 60-Jährigen in Deutschland und ist sowohl für stationäre als auch ambulante Pflegesituationen eine komplexe Herausforderung, der künftig aktiv begegnet werden muss.