

GERIATRIE FORUM

Ernährung im Alter

Der Bedarf an erhöhter Nährstoffdichte beginnt mit 50+

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Ernährungsbedürfnisse des Körpers. So bewirkt zum Beispiel die altersbedingte Abnahme der Muskelmasse, dass der tägliche Kalorienbedarf sinkt, der tägliche Nährwertbedarf an Proteinen und Vitaminen jedoch gleich bleibt oder sogar leicht ansteigt. Die optimale Ernährung im Alter ist deshalb sehr nährwertdicht, was bereits ab dem Alter 50 durchaus Veränderungen im bisherigen Speisezettel und den bisherigen Ernährungsgewohnheiten beinhalten kann: „Nährwertarme“ Kalorien sind „out“ und nährwertreiche Kalorien „in“!

Wird im höheren Alter die erforderliche Nährwertdichte pro Kalorie chronisch nicht erreicht, so ist Malnutrition mit ihren multiplen Komplikationen (z.B. geschwächte Immunabwehr, Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft, funktioneller Abbau, Dekubiti etc.) die Folge.

Im Praxisalltag gilt es, ein Malnutrisionsrisiko frühzeitig zu erkennen und entsprechend anzugehen. Die dazu anwendbaren einfachen Screeningmethoden, aber auch mögliche Interventionsmassnahmen (häufig reicht eine gute Ernährungsberatung!) werden im folgenden Beitrag von Frau Kiesswetter und Frau



Prof. Dr. med. Reto W. Kressig
Basel

Prof. Volkert neben vielen anderen wertvollen Informationen vorgestellt. Denn auch hier gilt, wie bei vielen anderen chronischen Erkrankungen im Alter: wehret den Anfängen!

Gute Lektüre

▼ Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Basel