

Rheinfelden medical

Vital im Alter durch richtige Ernährung



Tamara Sick,
Ernährungs-
beraterin SVDE,
Salina Fach-
ärztehaus
im Parkresort
Rheinfelden

Die Lebensqualität lässt sich über die Ernährung und das Essverhalten bis ins hohe Alter positiv beeinflussen. Leider ist Mangelernährung bei älteren Menschen keine Seltenheit. Studien zeigen, dass ein hoher Prozentsatz der über 75-Jährigen, die in ein Spital oder eine Pflegeeinrichtung eingewiesen werden, mangelernährt ist. Die Gründe dafür sind vielfältig: Der Geruchs- und Geschmackssinn verändert sich mit zunehmendem Alter, der Appetit lässt nach und die Portionen werden kleiner. Die Zahngesundheit kann möglicherweise das Kauen erschweren. Die Verdauung wird langsamer und es kommt vor, dass nicht mehr alle Nährstoffe gleich gut aufgenommen werden. Nicht zuletzt, wenn bereits auch die Mobilität eingeschränkt ist, kann das Einkaufen wie auch das Zubereiten der Speisen für ältere Personen eine Hürde darstellen. So wird mit der Zeit ein Teufelskreis in Gang gesetzt, der oft erst sehr spät erkannt wird. Hinzu kommt, dass im Alter der Eiweissbedarf zunimmt, da die Muskelmasse deutlich schneller abgebaut wird als in jüngeren Jahren. Das erhöht unter anderem die Sturzgefahr deutlich. Auch für Immunsystem und Wundheilung ist eine ausreichende Versorgung mit Proteinen unerlässlich. Hier kann ab 65 Jahren vom einem Referenzwert von 1.0 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht (DACH) ausgegangen werden (zum Vergleich: 1 Hühnerei von ca. 55 Gramm enthält ca. 7 Gramm Eiweiss). Solche Mengen zu erreichen wird aus den genannten Gründen im Alter immer schwieriger. Daher kann es sinnvoll sein, Speisen mit Eiweiss-Supplementen anzureichern bzw. angereicherte Funktionsfoods aus dem Spezialhandel zur Deckung des Proteinbedarfs beizuziehen. Auch die ergänzende Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten ist zu empfehlen. Grundsätzlich ist es wichtig, auch mit dem Älterwerden eine möglichst ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten beizubehalten. Bei Kaubeschwerden bieten sich weiche Speisen an, wie zum Beispiel Risotto, Polenta, Kartoffelstock, weiches Gemüse, gekochtes, klein geschnittenes Fleisch (u. a. Ragout, Hackfleisch) und natürlich cremige Suppen. Um die Darmtätigkeit in Schwung zu halten, sollten mindestens 1.5 bis 2 Liter täglich getrunken werden, was gerade ältere Menschen oft nicht erreichen. Auch Vollkornprodukte (bei Kaubeschwerden ist Brot aus fein gemahlenem Mehl eine Alternative, evtl. Rinde abschneiden), Früchte, auch in Form von Kompott, sowie Salat sind unerlässlich. Positiv für Darmtätigkeit und Muskelmasse ist natürlich auch regelmässige Bewegung. Für jene, die nicht mehr selbst kochen können, gibt es Hilfestellungen für zu Hause, z. B. Spitex oder Mahlzeitenlieferdienste. Auch die Beratung durch eine Ernährungsfachperson bietet sich an, um die für sich passenden Ernährungsmöglichkeiten zu finden.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig einmal im Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.

Rheinfelden medical

Mehr Lebens- zufriedenheit beim Älterwerden?



Alexandra
Thordai, eidg.
Psychotherapeutin,
Salina Fachärzte-
haus, Parkresort
Rheinfelden.

Was auf den ersten Blick als Widerspruch erscheint, ist tatsächlich möglich. Mehr noch, es ist statistisch gesehen sogar wahrscheinlich. Die Lebenserwartung hat sich seit dem Ende des 19. Jahrhunderts mehr als verdoppelt bei uns. Wer heute geboren wird, hat im Schnitt gut 80 Jahre vor sich, und die Jahre ab 50, vor allem die ab 60, sind für die meisten Menschen besser als je zuvor.

Es lassen sich zunehmend zwei Generationen von alten Menschen unterscheiden: neben den alten Alten, die so betagt sind, dass es ihnen körperlich und psychisch schlecht geht, gibt es heute die jungen Alten, die sich überwiegend als topfit und leistungsstark erleben. Und selbst jene, die krank sind, meistern ihren Alltag oft ohne Einschränkung. Es lässt sich sozusagen eine Verjüngung des Alters beobachten, nur das Image vom Älterwerden hält mit dieser Entwicklung nicht Schritt, sondern ist immer noch von Reduktion und Verfall geprägt.

Was heute als Zufriedenheitsparadoxon bezeichnet und durch weltweite Studien belegt wird: die Lebenszufriedenheit verläuft u-förmig im Laufe eines Menschenlebens. Die Jungen sind sehr zufrieden, maximal anfangs zwanzig, dann sinkt die Lebenszufriedenheit allmählich auf ein Tief, das im Schnitt zwischen Mitte vierzig und Mitte fünfzig Jahren liegt, um Ende sechzig wieder auf dasselbe Niveau der Jugendzeit anzusteigen. Dies konnte in fast allen Ländern gefunden werden, unabhängig von Geschlecht, Einkommen, Beziehungsstatus und ethnischem Hintergrund. Warum? Offenbar gelingt es den Menschen mehrheitlich besser mit zunehmendem Alter ihre Erwartungen den tatsächlichen Möglichkeiten anzupassen, entgangene Möglichkeiten weniger zu bedauern und sich auch über kleine Erfolge zu freuen. Während hochgesetzte Ziele für viel Optimismus, Sturm und Drang in jungen Jahren sorgen, kommt es dann in der Lebensmitte vermehrt zu enttäuschten Erwartungen, zu Stress am Arbeitsplatz und in der Familie. Bis man erkennt, dass die zweite Lebenshälfte eine andere Einstellung als die erste voraussetzt und sich zunehmend neu justiert, allmählich seine eigenen Standards entwickelt und unabhängiger von der Meinung anderer wird. Die Prioritäten verschieben sich, die Lebenszeit wird als begrenzt wahrgenommen, Sein wird wichtiger als Haben, eigenes Wissen und Fähigkeiten werden vermehrt weitergegeben. Fazit: Die Jugend sucht das Abenteuere. Die Lebensmitte setzt uns unter Druck. Das Alter aber übertrifft oft unsere Erwartungen. So gesehen bedeutet Älterwerden: das Beste kommt noch.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig einmal im Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.