



Schlechte Ernährung ist ein häufiges Problem im Alter

Die Lebenserwartung wird in höherem Alter in zunehmendem Maße von der Gesundheit bestimmt. Dabei stellt die Ernährung eine Grundlage für das körperliche Wohlbefinden und die Lebensqualität dar.

Viele Senioren ernähren sich leider nicht optimal im Hinblick auf die physiologischen Veränderungen ihres Körpers. Sie sind oft über- oder untergewichtig, essen zu wenig Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und trinken zu wenig.

Auch soziale und psychosoziale Faktoren wie die Lebenssituation, das Einkommen, das soziale Umfeld, die Wohnsituation und vieles mehr, nehmen Einfluss auf den Ernährungsstatus.

Hinzu kommt, dass auch einige Medikamente, die besonders von älteren Menschen eingenommen werden, eine Fehlernährung unterstützen können. Dies führt langfristig u. a. zu einer Herabsetzung der Infektabwehr, körperlicher Schwäche und Pflegebedürftigkeit.

Haben Sie Fragen hierzu, rufen Sie mich gerne an!
Qualifizierte Ernährungsberatung wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

**Praxis für Ernährungsberatung
Sabine Jipp
Adolf-Friedrich-Str. 10
23758 Oldenburg in Holstein
Tel.: 04361-620 39 02**

Einflussfaktoren auf die Nahrungsaufnahme im Alter

Physiologische Altersveränderungen

geringerer Energiebedarf
weniger Durst
veränderte Hunger- und Sättigungsmechanismen
Geschmacksempfinden nimmt ab
Geruchsvermögen nimmt ab
abnehmendes Sehvermögen
Mundtrockenheit
Schluckstörungen
Zahnverlust, Kauprobleme
zu wenig Magensäure
Intinsic-Faktor-Mangel
Abnahme der Muskelmasse

Ernährungsgewohnheiten

einseitige Ernährung
Ernährung nicht an Nährstoffbedarf angepasst

Krankheits- und Medikamenteneffekte

starke Gewichtsabnahme
Behinderung der Nahrungsaufnahme
Verdauungsstörungen
hohe Nährstoffverluste
Nährstoffbedarf steigt

Körperliche Behinderungen

Immobilität
Behinderungen an oberen Extremitäten

Geistige/physische Beeinträchtigungen

Vergesslichkeit
Depression, Essensverweigerung
Einsamkeit
Finanzielle Nöte
Wohnsituation

Sonstiges

Unzureichende zahnärztliche Versorgung

