

Essen für Fortgeschrittene: Generation 60+

Wien, 30. September 2015: Europa wird immer älter. Derzeit sind 21 % der europäischen Bevölkerung über 60 Jahre alt und laut aktuellen Bevölkerungsprognosen für die EU wird dieser Prozentsatz in den nächsten Jahren noch auf 30-35 % ansteigen. Insbesondere Hochaltrige werden in naher Zukunft nicht nur demographisch sondern auch sozial- und gesundheitspolitisch von enormer Bedeutung sein. Da gerade Essen im Alter einen maßgeblichen Einfluss auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität hat, widmet der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) seine Jahrestagung 2015 diesem spannenden und facettenreichen Thema.

„Nicht nur dem Leben mehr Jahre, sondern auch den Jahren mehr Leben geben – dabei spielt eine bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung eine große Rolle“, so Mag. Sonja Reiselhuber-Schmölzer, VEÖ-Vorsitzende. Sie sieht in der Generation 60+ eine berufspolitische Herausforderung für Ernährungswissenschaftler, die entlang der Lebensmittelkette an wichtigen Knotenpunkten von der Landwirtschaft bis zur Ernährungsberatung tätig sind. Schließlich gelte es, das Grundbedürfnis Essen bis ins hohe Alter ausgewogen, möglichst individuell, attraktiv und genussvoll zu gestalten. „Der Einfluss der Ernährung auf Gesundheit und Lebensqualität wird vielen Menschen erst im Alter so richtig bewusst. Seniorinnen und Senioren sind hochmotiviert, ihre Gesundheit zu erhalten. An dieses Potential gilt es anzuknüpfen“ so Reiselhuber-Schmölzer.

Info am Rande

Definition des Begriffs „Senior“ nach körperlichen und geistig-seelischen Fähigkeiten [AID, 2007]

- „go goes“: unabhängig lebende Seniorinnen/Senioren
- „slow goes“: hilfsbedürftige Seniorinnen/Senioren
- „no goes“: pflegebedürftige Seniorinnen/Senioren

Is(s)t im Alter alles anders?

Das Alter bringt physiologische, sensorische und psychologische Veränderungen mit sich. Der physiologische Wandel im Alter erfordert eine hohe Nährstoffdichte in der alltäglichen Lebensmittelauswahl. Hinzu kommt, dass mehr als 90 % der über 80-Jährigen von mindestens einer chronischen Erkrankung betroffen sind. Fast die Hälfte (44,9 %) hat zwei bis drei chronische Leiden. Daraus folgt, dass der Alltag inkl. Lebensmitteleinkauf und -verzehr nur mehr eingeschränkt bzw. mit größeren Schwierigkeiten zu bewältigen ist.

Supermarktangebot nicht seniorengerecht

Viele Senioren, die sich noch selbst versorgen, sind mit der Lebensmittelvielfalt im Supermarkt überfordert, können die Angaben auf Verpackungen nicht lesen, können Verpackungen nur schwer öffnen und würden sich kleinere Portionsgrößen wünschen. Hier

sind Lebensmittelindustrie und Handel gefordert, Lösungen für diese wachsende Zielgruppe anzubieten.

„Ich mag keine Minestrone, ich mag Gemüsesuppe“

Für die Ernährungswissenschaftlerin und Psychotherapeutin Mag. Karin Lobner steht nicht nur die gesundheitsförderliche Ernährung, sondern auch Genuss und Freude im Fokus: „Mahlzeiten sind ein sicherer Hafen in einer Lebensphase, in der alles unsicherer wird. Neue Lebensmittel oder Gerichte werden kaum mehr akzeptiert, viel lieber wird auf das zurückgegriffen, was man von früher kennt. Gemüsesuppe ist okay, während Minestrone abgelehnt wird.“ Es steht außer Zweifel, dass im Alter die Sinnesleistung abnimmt. Daraus lässt sich aber nicht ableiten, dass Senioren automatisch intensiver schmeckende Lebensmittel bevorzugen. Hier spielen vielmehr Appetit, Darreichungsform und Essbiografie eine Rolle. Der im Alter schwindende Appetit kann durch das richtige Setting gefördert werden.

BMI – alles im grünen Bereich

Das Alter jenseits der 80 geht meist Hand in Hand mit zunehmendem Verlust der Autonomie. Zu nachlassender (Seh)kraft und Fingerfertigkeit gesellen sich häufig noch Gedächtnisschwäche, Multimedikation, Kau- und Schluckstörungen und damit einhergehender Gewichtsverlust. Fehlen Kraft und Fingerfertigkeit zum Schneiden und Zubereiten von Speisen, wird weniger gegessen, wodurch die Nährstoffversorgung und letztlich die Gesundheit gefährdet ist. Da sich der Körper eines 85-jährigen Menschen anders zusammensetzt als der eines 20-Jährigen, haben alte Menschen mit höherem BMI nicht das gleiche Gesundheitsrisiko wie jüngere Menschen. „Während für 19- bis 24-Jährige der optimale BMI zwischen 19 und 24 liegt, haben Senioren ab 65 Jahren bei einem BMI von 24-29 kg/m² die niedrigste Mortalität“, so die Ernährungswissenschaftlerin Priv.-Doz. Dr. Karin Schindler vom Wiener AKH.

Schlüpfen Sie in die Schuhe des Alters

Journalisten haben die Möglichkeit, im Rahmen eines Journalisten-Workshops auf der **VEÖ-Jahrestagung am 8.10.2015** live zu erfahren, wie es ist, alt zu sein. Nützen Sie die einzigartige Chance, mittels Alterssimulationsanzug ein Gefühl dafür zu bekommen, welche Beeinträchtigungen die Jahre mit sich bringen. Bitte beachten Sie die beiliegende Einladung. Anmeldung unbedingt erforderlich (begrenzte Teilnehmerzahl). Bitte melden Sie sich **bis spätestens 5. Oktober** für diesen Workshop an.

5 Tipps für die Praxis der Seniorenernährung

Nährstoffe verdichten: Neben einer Auswahl von Lebensmitteln mit hohem Nährstoffgehalt können mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt hilfreich sein.

Essbiografie berücksichtigen: Linzer Torte, Wiener Suppentopf oder Pinzgauer Kaspressknödel geben das Gefühl, „daheim“ zu sein.

Ästhetische Ansprüche befriedigen: Kleine Portionen sollten liebevoll zubereitet und farblich ansprechend serviert werden.

Alltagshilfen anbieten und nützen: Lupen am Einkaufsregal, speziell geformte ergonomische Messer, Schneidbretter mit Haltehilfe, Flaschenöffner erleichtern Einkauf und Speisenzubereitung und stellen die Nährstoffzufuhr sicher.

Ein NEIN respektieren: Essen ist mehr als Nährstoffaufnahme. Es leistet vor allem einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden. Im Umgang mit Senioren ist Zwang tabu. Ablehnung soll akzeptiert werden, um Autonomie zu erhalten.

Rückfragehinweis: VEÖ-Öffentlichkeitsarbeit, Dr. Barbara Holstein, presse@veoe.org, 0664/1650600