



### Liebe Leserinnen und Leser

Mangelernährt in unserer Wohlstandsgesellschaft? Bei diesem reichhaltigen Nahrungsangebot? Und doch ist es Tatsache: Mangelernährung bei Betagten ist in zivilisierten Ländern weit verbreitet. Eine britische Studie<sup>1)</sup> zur Prävalenz der Mangelernährung hat kürzlich die bekannten Zahlen wieder bestätigt: Bis 15 Prozent der selbstständig lebenden sowie 21 Prozent der in Heimen untergebrachten Senioren weisen Anzeichen einer mittelschweren bis schweren Unterernährung auf. Bei hospitalisierten akut oder chronisch kranken geriatrischen Patienten steigt der Anteil sogar auf bis zu 60 Prozent<sup>2)</sup>.

Es gibt einleuchtende Erklärungen: Verminderter Appetit, Abneigung gegen bestimmte Nahrungsmittel, Kau- und Schluckbeschwerden sowie Medikamenteneinnahme. Allein lebende Senioren haben zudem oft Schwierigkeiten bei Einkauf und Zubereitung der Speisen; Einsamkeit und Depressionen tun ein Übriges. Dazu kommt die bei insgesamt reduziertem Energieverbrauch im Alter verringerte Nahrungsaufnahme, was den Mangel an essenziellen Nährstoffen zusätzlich fördert. Dass Gesundheit und Wohlbefinden darunter leiden und lebensbedrohliche Erkrankungen vorprogrammiert sind, erstaunt nicht. Und wer bereits krank ist, kann den Nährstoffmangel

ohnehin kaum kompensieren, denn die Beseitigung eines Ernährungsdefizits und seiner Folgen ist schwieriger als deren Vermeidung. Einzig vernünftiges Gegenmittel ist die möglichst frühzeitige Prävention. So kann eine Supplementierung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Proteinen überall dort weiterhelfen, wo die Selbstversorgung nicht mehr optimal funktioniert. Auch der Einsatz balanzierter Trinknahrung kann die Zufuhr wichtiger Nährstoffe sicherstellen. Für wen solche Massnahmen sinnvoll sind, lässt sich in der Praxis durch Befragung älterer Patienten einfach ermitteln<sup>2)</sup>. Am besten bevor Mangelsymptome evident werden.

*Dr. Claudia Reinke*

A propos Mangelernährung: Mit der ersten Ausgabe 2004 startet die SZE unter der Ägide von Professor Paul Walter, Präsident der SGE, eine Fortbildungsreihe über «Bioaktive sekundäre Pflanzenstoffe», deren gesundheitsfördernde Wirkung in den letzten Jahren wissenschaftlich untermauert wurde. Informationen, die für Sie und Ihre Patienten interessant sein können.

#### Quellen:

<sup>1)</sup> Eur J Clin Nutr. 2003; 57 (1): 69–74.

<sup>2)</sup> Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2001; 4(1): 5–8.