Aspekte der Ernährung im Alter

Autor(en): **Wüthrich, Gottfried**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **1 (1993)**

Heft 3: **Wohnen im Alter**

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818533

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Foto: Maja Burkhard, Zürich

Aspekte der Ernährung im Alter

Ein besonders wichtiger Aspekt des Wohnens ist natürlich das Essen. Eine gute, ausgewogene Ernährung und die Beibehaltung der lieb gewordenen Esskultur sind im Alter von besonderer Bedeutung. Sie tragen viel zur Lebensqualität bei. Aber auch die Gesundheit ist eng damit verbunden. Einseitigkeit und andere Fehler zeitigen viele Folgen. So kommt es etwa zu vermehrter Anfälligkeit für verschiedene Krankheiten und einen beschleunigten Abbau der Kräfte, was die Selbständigkeit wesentlich beeinträchtigt. Nicht zu vergessen sind die daraus resultierende Hilfs- und Pflegebedürftigkeit sowie die damit verbundenen Kosten.

Unterscheidet sich die Ernährung im Alter gegenüber dem mittleren Lebensabschnitt? Ja, sicher! Der Energiebedarf geht allgemein zurück. Daher ist es angezeigt, weniger Zucker, Stärke und Fette zu konsumieren. Falsches Verhalten führt oft zu Übergewicht und zusätzlicher Belastung des Kreislaufes, was Schwäche, Müdigkeit, Gelenkbeschwerden und Diabetes zur Folge haben kann. Bei den Aufbaustoffen, den Eiweissträgern sowie bei Vitaminen und Mineralstoffen bleibt der Bedarf etwa gleich. Wer zu wenig davon zu sich nimmt, riskiert Mangelerscheinungen und vermehrte Krankheiten. Nicht zu vernachlässigen ist das Trinken von zwei bis drei Litern Flüssigkeit pro Tag, am besten in Form von Tee oder Mineralwasser. Vor allem dürfen die Freude am Essen, der Genuss und eine angenehme Umgebung nicht fehlen.

Sorge um das tägliche Essen

Wenn die Kräfte nachlassen und die Arbeiten rund um das Wohnen beschwerlich werden, stellt sich meist zuerst die Sorge um das tägliche Essen ein. Zu langes Abwarten birgt die Gefahr der einseitigen Ernährung («Kafimöcke») mit den bekannten Folgen. Für kleinere Hilfeleistungen kann meist auf die Nachbarschaft und die Verwandtschaft gezählt werden. Wer noch gut zu Fuss ist, kann das Mittagessen in einem Restaurant zu sich nehmen; auch viele Altersheime bieten gerne eine Mahlzeit an.

Mahlzeitendienste benutzen

Wenn aber Einkaufen, Rüsten und Kochen sowie das Verlassen des Hauses über die Kräfte gehen, leisten die Mahlzeitendienste eine gute Hilfe. Sei es ein warmes Gericht auf einem Teller oder eine verpackte Mahlzeit, die nur noch aufgewärmt werden muss: immer steht ein grosses Bemühen dahinter, den vielfältigen kulinarischen Wünschen gerecht zu werden. Neben der Vollkost stehen in der Regel Schonkost, Diabetikermenüs und fleischlose Menüs zur Auswahl. Die Menüpläne werden von einer Ernährungsberaterin mit viel Sachkenntnis und Einfühlungsvermögen zusammengestellt. Grosse Sorgfalt wird vom Koch verlangt: Mildes Würzen ist wichtig und gar gekocht muss es sein. Auch das Aussehen der Mahlzeiten ist von Bedeutung, denn das Auge isst bekanntlich mit.

Der Mahlzeitendienst übernimmt dann das Verteilen; Planung und Leitung, Administration und Chauffeurdienst sind wichtige Voraussetzungen für die Arbeit der Verträgerin. Neben dem Überbringen der Mahlzeit ist der Kontakt zu den Bezügerinnen und Bezügern ein grosses Anliegen. Wenn auch den Verträgerinnen nur wenig Zeit zur Verfügung steht, ergibt sich durch die Regelmässigkeit der Bedienung doch eine schöne zwischenmenschliche Beziehung. Die Verträgerin ist in vielen Fällen die einzige Kontaktperson des betagten Menschen. Mit ihr können Freuden und Sorgen geteilt werden. Sie trifft auf viele Nöte und Leiden, dabei sind ihr Weiterbildung und Begleitung eine wichtige Stütze.

Wenn die Handhabung der Mahlzeiten nicht mehr bewältigt werden kann oder eine besondere Diät nötig ist, werden die Mitarbeiter/innen der Spitex-Kerndienste das tägliche Kochen übernehmen. Die Mahlzeitendienste schaffen für die Bezüger/innen – eventuell in Verbindung mit anderen Dienstleistungen – die Voraussetzung für ein möglichst langes Verbleiben in der eigenen Wohnung, der vertrauten Umgebung.

Der weitaus grösste Teil der älteren Menschen ist beim Essen jedoch nicht auf fremde Hilfe angewiesen und kann sich selber mit schmackhaften Speisen verwöhnen und die lieb gewordenen Esskultur pflegen. En Guete!

Gottfried Wüthrich
Pro Senectute Kanton Zürich