Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 75 (1997)
Heft: 4

Artikel: Ernährung ist mehr als Stillen des Hungers
Autor: Kletzhändler, Marcel
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723432

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ernährung ist mehr als Stillen des Hungers

Foto: Beatrice Künzi

Gesund essen heisst auch, dass man sich in der gewohnten Umgebung mit andern auf das Essen freuen kann.

Von Marcel Kletzhändler

Wie so vieles andere ist auch die Ernährung im Alter etwas, das viel mehr mit diskriminierenden Altersmythen als mit der Realität zu tun hat. Diese zeigt nämlich: Ganz grundsätzlich sind weder Essgewohnheiten noch Essbedürfnisse von älteren Menschen von denen jüngerer Altersgruppen sehr verschieden.

Wenn jemand sehr alt geworden ist, so beweist er schon allein damit, dass seine bisherige Ernährung ganz so grundfalsch nicht gewesen sein kann», bringt es Dr. med. Daniela Schlettwein-Gsell vom Basler Institut für Altersforschung auf den Punkt. Die an der Harvard Medical School diplomierte Ärztin bestätigt damit, dass man alte Menschen in aller Regel gemäss ihrer gewohnten Lebensweise weiterleben lassen soll. Dazu zählt selbstverständlich auch die Ernährung. So wäre es genauso unsinnig und falsch, alten Menschen, die bisher ein ganzes Leben lang gewohnt waren, nicht zu frühstücken, plötzlich ein Corn-flakes-Müesli zu früher Morgenstunde aufzuzwingen, wie es für jene 89jährige Frau, von der im «Medizin»-Beitrag (Seiten 16/17) die Rede ist, geradezu verheerend war, ihr in einer Rehabilitationsklinik beibringen zu wollen, was «gesundes» Essen ist. Sich gesund ernähren hängt eben viel zu sehr mit der ganzen bisherigen Lebensweise und mit dem ganzen Umfeld zusammen und nicht nur mit den einzelnen «gesunden» und «ausgewogenen» Nahrungskomponenten, und zwar umso mehr, je älter man wird. So gehören auch die hilflos mit ihren halbvollen Teetöpfen durch die Gänge schleichenden Gestalten immer noch zum traurigen Alltagsbild vieler Alters- und Pflegeheime und Spitäler, weil jemand diesen unglücklichen Menschen befohlen hat, so und so viel Tee zu trinken, «weil es gesund ist».

Zwar stellt man natürlich gerade im Alter immer wieder fest, dass die so wichtige Flüssigkeitszufuhr vernachlässigt wird. Doch es gibt Menschen, die ihren Flüssigkeitsbedarf eben individuell anders und zu anderen als den befohlenen Tageszeiten decken.

Nicht grundlegend anders

Diese Beispiele machen deutlich: Auch wenn es um Ernährungsfragen geht, ist primär der Respekt vor bisherigen Lebensgewohnheiten und die Würde vor der Persönlichkeit das Wichtigste. Doch auch sonst räumt die Ärztin mit vielen Vorurteilen und Mythen rund um die Essgewohnheiten im Alter auf. So gilt schon lange nicht mehr die simple und diskriminierende Gleichung: alt gleich arm, krank und einsam. «Etwa 90% aller alten Menschen sind nicht grundsätzlich krank. Die meisten sind auch nicht arm, und sie sind ebensowenig einsam.» So auch für die Ernährung: Anders, als es der – ausgrenzende – Mythos will, essen die meisten alten Menschen weder komisch («fast nur Kaffee mit Möckli ... ») noch unregelmässig, ganz im Gegenteil. Auch im Alter weichen Essverhalten und Essbedürfnisse nicht grundsätzlich von jenen in jüngeren Lebensjahren ab. Und je genuss- und lustvoller man isst, desto gesünder bleibt man meistens (siehe auch Zeitlupe 9/96, Seiten 56/57: «Wer geniesst, der lebt gesünder»). Hier wirkt eben immer noch ein stark negativ geprägtes Altersbild, das den älteren Menschen den herzhaften Ess- und Lebensgenuss unter scheinbar «gesundheitlichen» Vorhaltungen nicht in derselben Weise gönnen mag wie einer jüngeren Generation. Weshalb denn so viele besorgniserregende Meldungen über schwere Fehlernährungen im Alter?

Dies sind in aller Regel Zerrbilder, entstanden durch jene Minderheit der älteren Menschen, die in Spitäler und

Pflegeheime eintreten und die in der Tat oft ganz erschreckend schwere Fehl- und Mangelernährungszeichen aufweisen. Flüssigkeits-, Kalzium-, Eiweiss- und generelle Nährstoffmängel (Vitamine und Spurenelemente) müssen hier genannt werden, die oft auch Zeichen einer bereits früher bestehenden sozialen Vereinsamung und Vernachlässigung sind. Auch sind ärmere Menschen signifikant schlechter ernährt als wohlhabendere (womit auch mit dem Mythos der gesunderhaltenden Armut und entbehrungsreichen Lebensführung aufzuräumen wäre). Doch an diesen Erscheinungen leidet, es sei wiederholt, nur eine kleine Minderheit aller älteren Menschen. Dort macht vielleicht auch das in den letzten Jahren propagierte spezielle «Senior-Food» Sinn. Sonst trägt es zum ohnehin vorhandenen Negativbild über das Alter («Babynahrung für Alte») bei und ist höchstens für die Ertragsbilanz ihrer Produzenten wirklich «gesund».

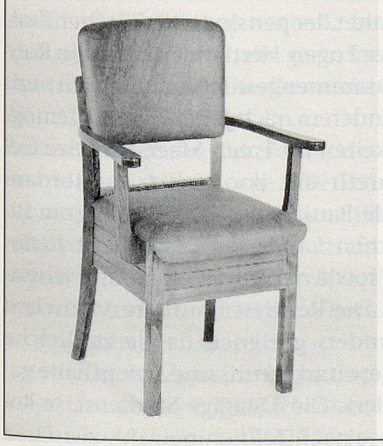
Darum gilt für das Gros der Bevölkerung weiterhin: Gesunde Ernährung im Alter ist jene Ernährung, mit der man gesund alt geworden ist und die man genussreich und mit Freude am Essen zu sich nimmt. Heisst das also, dass die Ernährung selbst gar nicht so wichtig genommen werden muss?

Lebensgewohnheiten respektieren

Viele und zum Teil recht schwere Krankheiten hängen mehr oder weniger direkt mit der Ernährung zusammen. Doch die Grundlagen dafür werden in sehr viel früheren Lebensjahren gelegt, die manchmal sogar bis in die Kindheit (beispielsweise für Fettleibigkeit) zurückreichen. Eine nach heutigen Erkenntnissen richtig zusammengestellte Ernährung ist eine der besten Gesundheitspräventionen für das ganze Leben. Diese soll den Körper mit genügend Grundnahrungsmitteln versorgen: frische Früchte, Salate und Gemüse; Kartoffeln und vollwertige Getreideprodukte; Kalzium, Eiweiss (mageres Fleisch, Fisch und Milchprodukte) und Vitamine. Zu meiden sind zu viele Fette, zu viel Zucker und Salz und zu viele ungesunde raffinierte Weissmehlspeisen. Doch ist man einmal jenseits der zweiten Lebenshälfte angelangt, dann ändert sich die Zielsetzung: Es geht nun darum, so lange und so gut wie möglich den noch bestehenden guten Gesundheitszustand zu erhalten. Dabei treten immer mehr die psychosozialen Aspekte in den Vordergrund, das Sichwohlfühlen mit dem Essen und seinem ganzen Drum und Dran, die Beibehaltung von gewohnten Essritualen – selbst wenn gewisse Aspekte davon nach gewissen Ernährungslehren als «ungesund» gelten mögen. Es gehört dazu, dass das Essen sehr stark mit den Selbstwertgefühlen, mit Vorlieben und mit Abneigungen zu tun hat. Denn diese werden oft durch rigide Heim- und Ernährungsvorschriften empfindlich verletzt. Es gehört auch dazu, dass die Essens- und damit die Lebensqualität eingeschränkt wird, wenn man gezwungen ist, mit unbekannten Menschen zusammen essen zu müssen (was jeder auch im aktiven Berufsalter bei formellen Geschäftsessen selbst erleben kann). Und wer aus Gewohnheit schon immer allein gegessen hat, für den ist aufgezwungene Tischgesellschaft ebensowenig bekömmlich für sein leiblich-seelisches Wohl wie der Verzicht auf Gesellschaft für jene, für die Essen schon immer ein eminent sozialer Lebensvorgang gewesen ist.

Gibt es also beim gesunden oder nahezu gesunden Menschen keine wichtigen organischen Veränderungen, die ebenso wichtige Änderungen im Essverhalten erfordern? Nein, oder fast nein: Als einzig wirklich relevant hat sich erwiesen, dass mit zunehmendem Alter weniger der Hunger als langjährige Gewohnheiten das Essverhalten steuern. Darum treten die äusseren Umstände für eine gesunde Ernährung im Alter immer mehr in den Vordergrund, und darum sollte man nicht ohne Not von bisherigen Essgewohnheiten abweichen. Auch der Kalorienbedarf schwindet, doch gilt auch das nicht immer: Immer mehr Pensionierte nützen jetzt ihre freie Zeit für Aktivsport; für Joggen, Velofahren, Wandern, Schwimmen, Skilanglaufen usw. und brauchen damit auch mehr Nahrung. Doch sonst gilt für das Essen im Alter der Rat jenes weisen und lebensklugen alten Arztes, der da lautet: «Es kommt nicht so sehr darauf an, *was* man isst, als vielmehr, *mit wem* man isst!» ◆

Dieser Text entstand aufgrund einer von Pro Senectute und der Gesundheitsdirektion des Kantons Aargau gemeinsam durchgeführten Tagung über «Ernährung im Alter».



REHABILITATIONSHILFEN, HEIM- UND SPITALBEDARF

Kostenlose Beratung bei Ihnen zu Hause oder auf Anmeldung in unserer Ausstellung

- Rollstühle und Zubehör
- Elektro-Rollstühle
- Nachtstühle, diverse Modelle
- Bad-, WC- und Duschhilfen
- Pflegebett inkl. Zubehör
- Decubitus-Verhütung
- Gehhilfen usw.

Heim- und Spitalbedarf AG

Binder Rehab

Durisolstrasse 12
CH-5612 Villmergen
Tel. 056/622 08 22
Fax 056/621 81 91

Braun Nachtstühle – diverse Modelle – auch für Ihre Bedürfnisse