

02/2013 | 30. Januar

## **Gute Ernährungsversorgung verbessert die Lebensqualität von Pflegebedürftigen**

### **DGE untersuchte Ernährungssituation von Senioren, die zu Hause gepflegt werden**

#### **■ Kurzfassung:**

(dge) Eine für den 12. Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) durchgeführte Studie untersuchte erstmals die Ernährungssituation von pflegebedürftigen Senioren in Privathaushalten (ErnSiPP-Studie). Denn über das Essverhalten der rund 1,6 Mio. in Deutschland lebenden pflegebedürftigen Senioren, die zu Hause wohnen, ist wenig bekannt. Der Ernährungsbericht zeigt, dass sowohl Übergewicht als auch Defizite in der Nährstoffversorgung bei Pflegebedürftigen weit verbreitet sind. 13 % der Pflegebedürftigen sind mangelernährt, bei weiteren 57 % besteht ein Risiko für Mangelernährung und nur knapp ein Drittel weist einen normalen Ernährungszustand auf. Viele Senioren, die zu Hause gepflegt werden, leiden unter Kau- und Schluckbeschwerden und nachlassendem Durstgefühl, insbesondere Demenzkranke.

Mangelernährung, unerwünschter Gewichtsverlust und andauernder Flüssigkeitsmangel können langfristig die Pflegebedürftigkeit sowie die Krankheitsanfälligkeit erhöhen. „Die Ernährung von Senioren, die zu Hause gepflegt werden, bedarf einer stärkeren Aufmerksamkeit, insbesondere bei schwerer Pflegebedürftigkeit und Demenz“, so Prof. Dr. Dorothee Volkert von der Universität Erlangen-Nürnberg und Mitinitiatorin der Studie. „Eine gute Ernährungsversorgung kann das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigern.“

1 497 Zeichen (mit Leerzeichen)

#### **■ Hintergrundinformation:**

Von den rund 2,3 Mio. pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden ca. 1,6 Mio. Senioren zu Hause gepflegt, wobei Angehörige rund zwei Drittel der Pflege übernehmen, ein Drittel leisten ambulante Pflegedienste. Die ErnSiPP-Studie untersuchte erstmals in Deutschland die Ernährungssituation von pflegebedürftigen älteren Menschen in Privathaushalten. 353 überwiegend Hochbetagte und von funktionellen Einschränkungen Betroffene nahmen an der Studie teil.

Die Ernährung Pflegebedürftiger spiegelt im Wesentlichen die Ernährungsgewohnheiten der Allgemeinbevölkerung wider: zu viel Fleisch und Fleischwaren

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)**

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.  
Belegexemplar erbeten.

und zu wenig pflanzliche Lebensmittel sowie Fisch. Die Pflegebedürftigen nehmen von den meisten Nährstoffen im Median ausreichend auf, lediglich Calcium, Vitamin D, Vitamin E, Folat sowie Ballaststoffe kommen zu kurz. Weit mehr als die Hälfte der untersuchten Senioren erreichen für diese Nährstoffe nicht die Referenzwerte. Würden sie mehr Getreideprodukte, insbesondere aus Vollkorn sowie Kartoffeln, Gemüse und Obst verzehren, könnte dies die Nährstoffversorgung verbessern. Die Zufuhr von Vitamin E lässt sich durch die Verwendung hochwertiger Öle positiv beeinflussen. Beim Vitamin D kann eine individuelle Supplementierung erforderlich sein.

Betagte und Hochbetagte haben durch altersbedingte Veränderungen ein erhöhtes Risiko für Mangelernährung. Zunehmende körperliche, geistige, psychische und soziale Beeinträchtigungen, Appetitlosigkeit sowie nachlassende Sinneswahrnehmungen tragen hierzu bei. Gewichtsabnahme kann im Alter ein Indikator für Mangelernährung sein, und mit dem Gewicht gehen Muskelmasse und Muskelkraft verloren. Dies schränkt die Mobilität ein und das Risiko für Stürze steigt. In der ErnSiPP-Studie nahmen 49 % seit Beginn der Pflege unerwünscht an Gewicht ab, 27 % berichteten von einem Gewichtsverlust in den vergangenen drei Monaten. Neben Mangelernährung sind Übergewicht bzw. Adipositas bei Pflegebedürftigen weit verbreitet: Der durchschnittliche Body Mass Index (BMI) lag in der ErnSiPP-Studie mit 28 relativ hoch. Ein Drittel der untersuchten Pflegebedürftigen war adipös. Dies erschwert die Pflege, insbesondere wenn Ältere, meist die Ehepartner, den Großteil der Pflege leisten.

Mehr als die Hälfte der Pflegebedürftigen leidet unter Kaubeschwerden, fast ein Drittel unter Schluckbeschwerden. Als Konsequenz meiden die Betroffenen häufig bestimmte Lebensmittel. Dies kann zu einer einseitigen Ernährungsweise bis hin zur Mangelernährung führen. Nur selten erhalten sie passierte oder pürierte Kost. Dabei spielt bei Kau- und Schluckbeschwerden die richtige Konsistenz der Speisen eine entscheidende Rolle. So können wichtige Nährstofflieferanten, wie Gemüse und Fleisch besser gegessen werden, wenn sie püriert sind. Mittlerweile gibt es zahlreiche Angebote für passierte Kost und abwechslungsreiche Rezepte, die eine weiche und homogene Konsistenz der Lebensmittel ermöglichen. Zudem sollten die Speisen appetitlich angerichtet und mit Kräutern und Gewürzen verfeinert werden.

4 525 Zeichen (mit Leerzeichen)

## Kontakt

---

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle Keller  
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [keller@dge.de](mailto:keller@dge.de)  
DGE-Presseinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)