

Bericht: Info-Nachmittag der ABB Pensionierten vom 01.03.2018



Im Gartensaal der Villa Boveri hatten sich 32 Mitglieder der VP ABB eingefunden zum Vortrag „Ernährung im Alter“. Als Referentin konnten wir Frau Ida Hohermuth gewinnen. Frau Hohermuth ist Drogistin, Kosmetikerin und refo-Ernährungsberaterin. Heiri erklärte eingehend zum Vortrag, welche Themen jeweils am Info-Nachmittag seit 2011, behandelt wurden. Unser heutiges Thema passte lückenlos in diese Rückschau hinein.

Jeder Teilnehmer erhielt ein 10-seitiges Kursdokument und auf einem separaten Tisch waren Themen-Bücher, Prospekte, Münsterchen und Kostproben aufgestellt.

Frau Hohermuth hatte ihren Vortrag in verschiedene Kapitel strukturiert:

Die Bedeutung der optimalen Ernährung im Alter

Bei der Ernährung des alternden Menschen muss die besondere biologische Voraussetzung berücksichtigt werden. Grundsätzlich sollten die Angaben der **Ernährungspyramide** unter Berücksichtigung des Energiebedarfs des entsprechenden Menschen beachtet werden.

Der Energiebedarf eines Menschen ist entscheidend abhängig von seiner noch möglichen Aktivität.

Der Kalorienbedarf zwischen dem 55.-75. Lebensjahr reduziert sich um 8% und über dem 75. Lebensjahr sogar um 10%.



Das heisst, dass bei den Mobilten, aktiven, über 65 jährigen Menschen der Kalorienbedarf zwischen 2000 – 2500 liegt, während die weitgehend immobileren, älteren Menschen nur noch einen Bedarf zwischen 1800 – 2000 Kalorien haben. In der Schweiz ist ein Drittel der über 65 jährigen Personen übergewichtig und die Fehl- und Mangelernährung im Alter ist nicht zu unterschätzen.

- Übergewicht führt zu Problemen mit Herz und Kreislauf, Diabetes, Hüft-, Knie- und Rückenproblemen
- Fehl- und Mangelernährung kann zu Muskel- und Gedächtnisschwäche und Verwirrtheit führen.

Welche Mängel können im Alter auftreten:

- **Flüssigkeitsmangel**, durch falsches oder zu wenig trinken
- **Durstgefühl vermindert oder fehlt**
- **Hungergefühl fehlt**
- **Eiweissmangel**
- **Essentielle Fettsäuren fehlen**, Gebrauch der falschen Fette.

- **Fehlende Mikronährstoffe**, wie B-Vitamine (vor allem B6, B12, Vitamine C, E, Folsäure, Zink, Calcium)
- **Nährstoffmangel allgemein**, da es oft schwierig ist den Bedarf an essentiellen Nährstoffen zu decken.

Auftretende Mängel

Flüssigkeitsmangel - Wasserverarmung

Ursachen:

Da das Durstgefühl in der Regel nicht mehr funktioniert oder ein erhöhtes Wasserverlustisiko besteht, ergibt sich bei älteren Menschen aus folgenden Ursachen (nur ein Teil ist aufgeführt):

- Anstieg der Aussen- und Körpertemperatur
- Ungenügende Wasserzufuhr über Getränke und Mahlzeiten
- Gleich nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser trinken
- Nach jedem Zähne putzen ein Glas Wasser trinken
- Jedes Mal wenn man auf der Toilette war, ein Glas Wasser trinken
- Nicht zu viel trinken während dem Essen, da die Magensäfte, die für die Verdauung aktiv sind, zu stark verdünnt werden
- Regelmässiges Trinken stabilisiert den Kreislauf und wirkt der Müdigkeit, Verwirrtheit und Verstopfung entgegen.



Achtung:

- **Ältere Personen mit starkem Durstgefühl und dementsprechend häufiger Urinausscheidung – unbedingt ärztlich abklären betr. Diabetes**

Fehlendes Hungergefühl, früher eintretendes Sättigungsgefühl

Da auch das Hungergefühl beim Älterwerden fehlt, ist es wichtig einen Mahlzeiten-Rhythmus einzuhalten.

Eiweiss-Mangel

Zum Erhalt der Muskel- und Knochenmasse, sowie verschiedener Körperfunktionen ist vor allem auf eine ausreichende Zufuhr an Eiweiss zu achten.

Eiweissbedarf pro Tag = 0.8 – 1 g pro kg Körpergewicht

Eiweissquellen:

Aus pflanzlicher und tierischer Herkunft, z.B. Getreide oder fettarmes Fleisch.

Essentielle Fettsäuren (sind Fettsäuren die dem Körper zugeführt werden müssen).

Fehlende Mikronährstoffe

Zu ihnen zählen Vitamin B6, B12, Folsäure, Vitamin C, E, D, Calcium, Zink.

Jedes dieser Mikronährstoffe hat seine besonderen, lebensnotwendigen Eigenschaften, die dem Körper zugeführt werden müssen.

Besondere Aspekte

Wenn das Kochen zum Problem wird, können auch Fertiggerichte hilfreich sein.

In Gesellschaft essen und geniessen

In der Gemeinschaft macht das Essen mehr Freude.



Ein anderer Aspekt, ist die regelmässige Bewegung

Aktiv zu sein hat den Vorteil, dass die Muskeln nicht abgebaut werden, ein psychisches Gleichgewicht erlangt wird und Zivilisationskrankheiten vorgebeugt werden kann.

Nach dem Vortrag konnten wir noch Fragen stellen, die von Frau Hohermuth kompetent und ergänzend beantwortet wurden.

Mit kräftigem Applaus und als Wertschätzung, Badener Steine, wurde unserer Referentin Frau Ida Hohermuth. gedankt.

Bei Kaffee, Tee und Kuchen in der Villa Boveri und interessanten Gesprächen untereinander ging dieser Anlass zu Ende. hsch



Viel Spass und gute Gesundheit im Alters-Alltag!