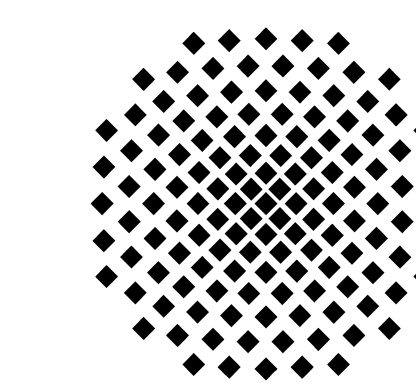


# Wie beeinflussen einschneidende Lebensveränderungen das Ess- und Ernährungsverhalten älterer Menschen und wie wirken sie sich auf den Gesundheitszustand aus?



Petra Schöb, [petra.schoeb@imalterzuhouse.ch](mailto:petra.schoeb@imalterzuhouse.ch), [www.imalterzuhouse.ch](http://www.imalterzuhouse.ch)

Masterarbeit im Studiengang "Master Online Integrierte Gerontologie" an der Universität Stuttgart, eingereicht bei Prof. Dr. med. Clemens Becker c/o Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft

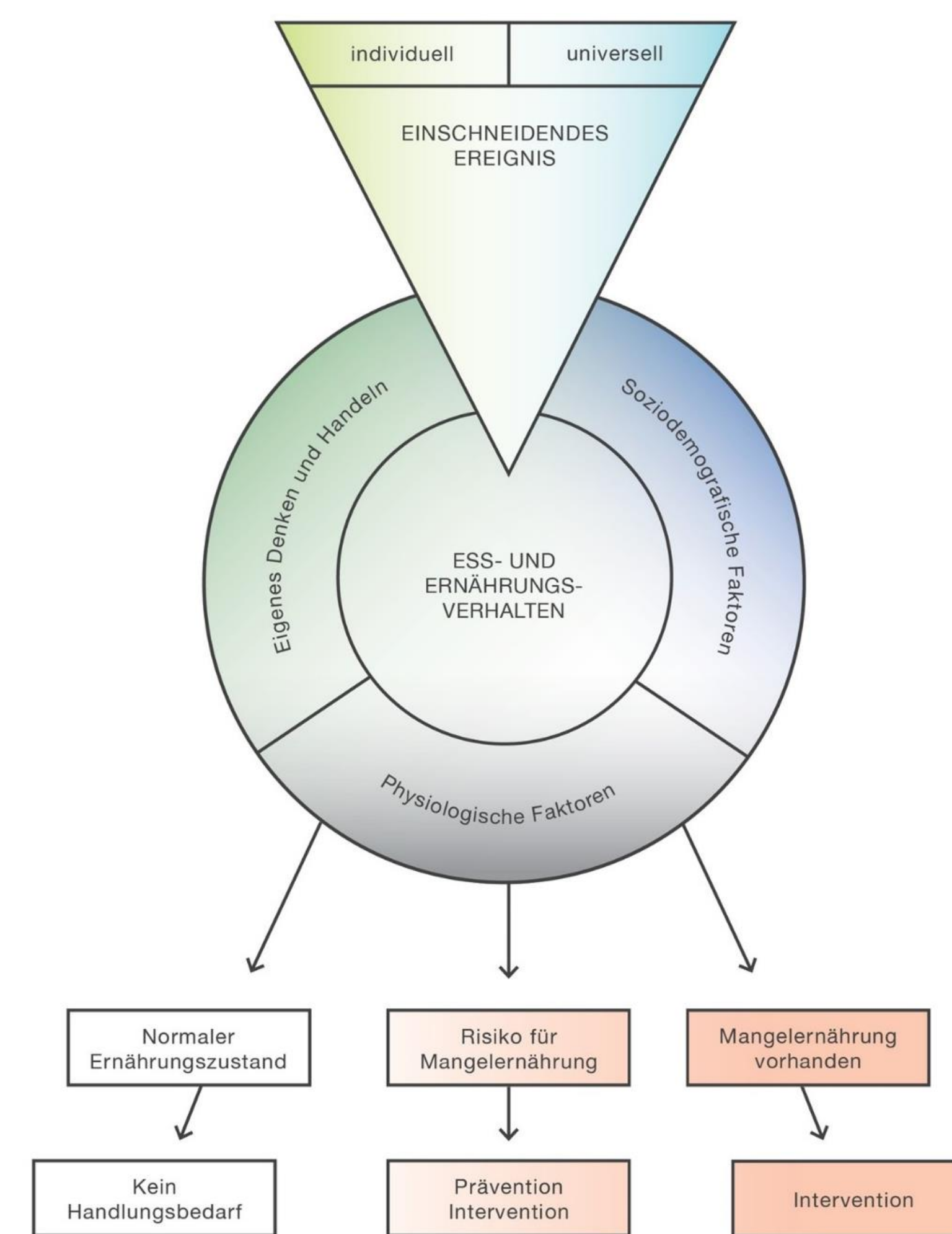
## Hintergrund

Gemäss dem Schweizer Ernährungsbericht aus dem Jahr 2012 liegt der Anteil von mangelernährten Personen bzw. Personen, die ein Risiko für Mangelernährung aufweisen ( $\emptyset$  Alter 76 Jahre) bei 39,5%. Heute würde dieser Prozentsatz immer noch gleich hoch oder eher höher ausfallen, d.h. es besteht Handlungsbedarf im Bereich der Prävention. Es gibt zahlreiche Studien und wissenschaftliche Beiträge, die sich mit dem Thema «Mangelernährung» beschäftigen, aber es gibt bis heute in der ambulanten Pflege in der Schweiz keine standardisierten Screeningverfahren, die für eine frühzeitige Erkennung einer Fehl- oder Mangelernährung angewandt werden.

## Fragestellung

Wie kann ein Risiko für eine Mangelernährung oder eine bereits eingetretene Mangelernährung bei selbständig lebenden Senioren und Seniorinnen rechtzeitig erkannt werden? Welche Testverfahren, Messinstrumente und Befragungstools eignen sich dafür? Welchen Einfluss haben dabei psychologische Ereignisse in deren Leben, und wann ist der geeignete Zeitpunkt, mögliche Interventionen einzuleiten?

Abbildung 1. Einflussfaktoren Ernährung, eigene Darstellung



## Ergebnisse

Die Untersuchung zeigt auf, dass es einen Zusammenhang zwischen einem Ereignis, das Stress auslöst und dem Ess- und Ernährungsverhalten gibt und sich dieser auf den Gesundheitszustand älterer Menschen konkret auswirkt. Die erhobenen Daten wurden in Bezug auf die Soziodemografie, die Physiologie und die Psychologie statistisch ausgewertet und anhand der geführten Gespräche mit Zitaten interpretiert. Beispiele aus den Gesprächen: «[...] die Wintermonate sind immer ein Stress, besonders Weihnachten [...]» «[...] ja, ich hatte schon psychischen Stress mit der Krankheit meiner Frau, sie leidet an Demenz .... «[...] doch eigentlich bin ich schon in einer Depression, ich habe einfach keine Freude mehr seit dem Tod meines Mannes [...]» «[...] wissen Sie, ich musste nach meinem Sturz so viele Schmerzmittel einnehmen, da habe ich natürlich Magen-Darm-Probleme bekommen [...]».

Die Ergebnisse widerspiegeln den ermittelten Ernährungszustand der befragten Personen und ergeben bei 50% der Befragten ein Risiko zur Mangelernährung, und bei 10% ist die Mangelernährung eingetreten. Rückschlüsse auf das Ess- und Ernährungsverhalten und den Gesundheitszustand sind mittels anerkannter Ernährungstests festzustellen, können aber nicht verallgemeinert werden. Die qualitativen Ergebnisse und Interpretationen wurden mit relativ wenigen Befragten durchgeführt, weisen jedoch auf einen Zusammenhang zwischen Stress, Ernährung und einer möglichen Folgekrankheit hin.

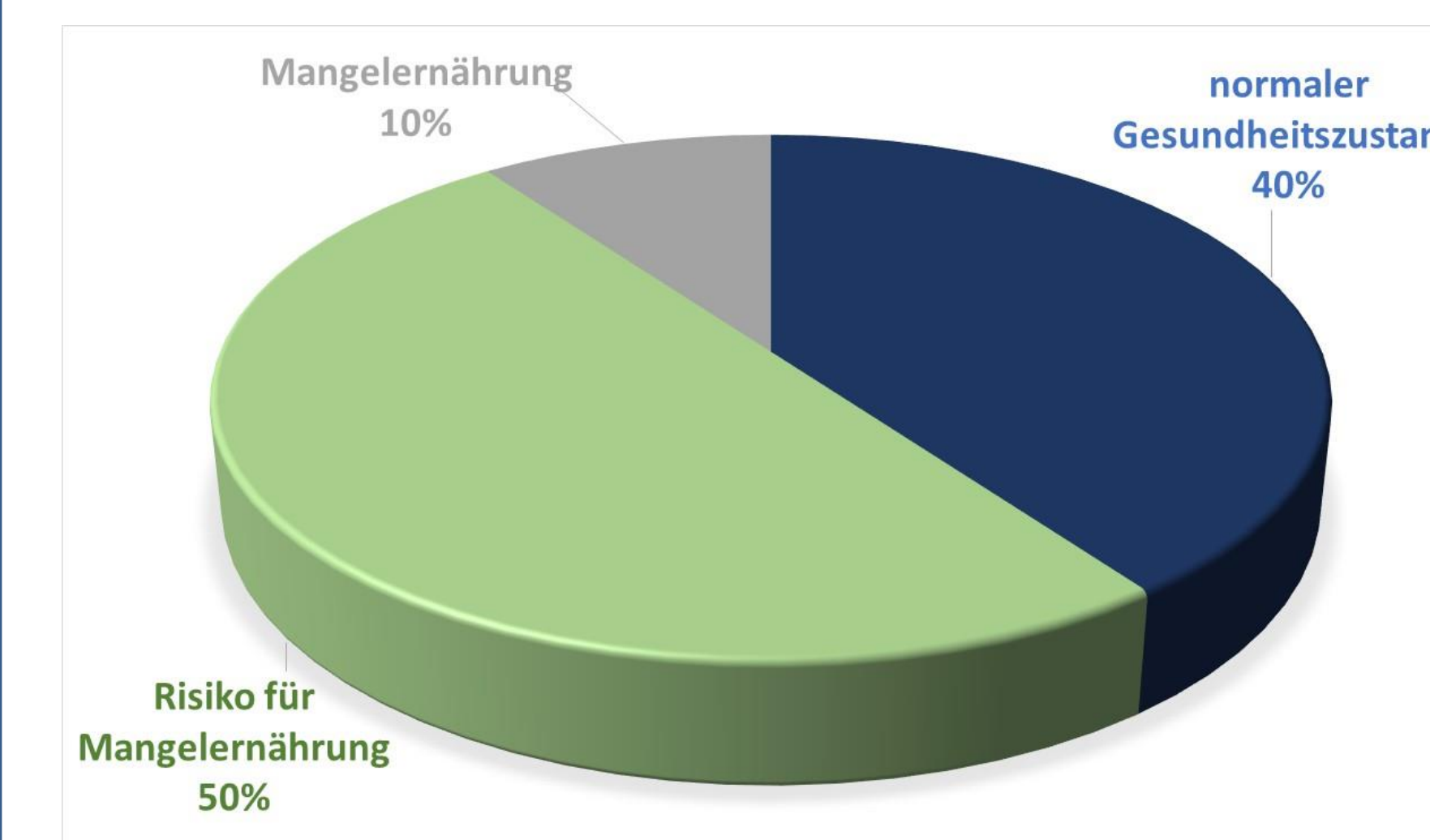


Abbildung 3. Ergebnisse Mini Nutritional Assessment (MNA)



Abbildung 5. Video: Durchführung Mini Nutritional Assessment (MNA)

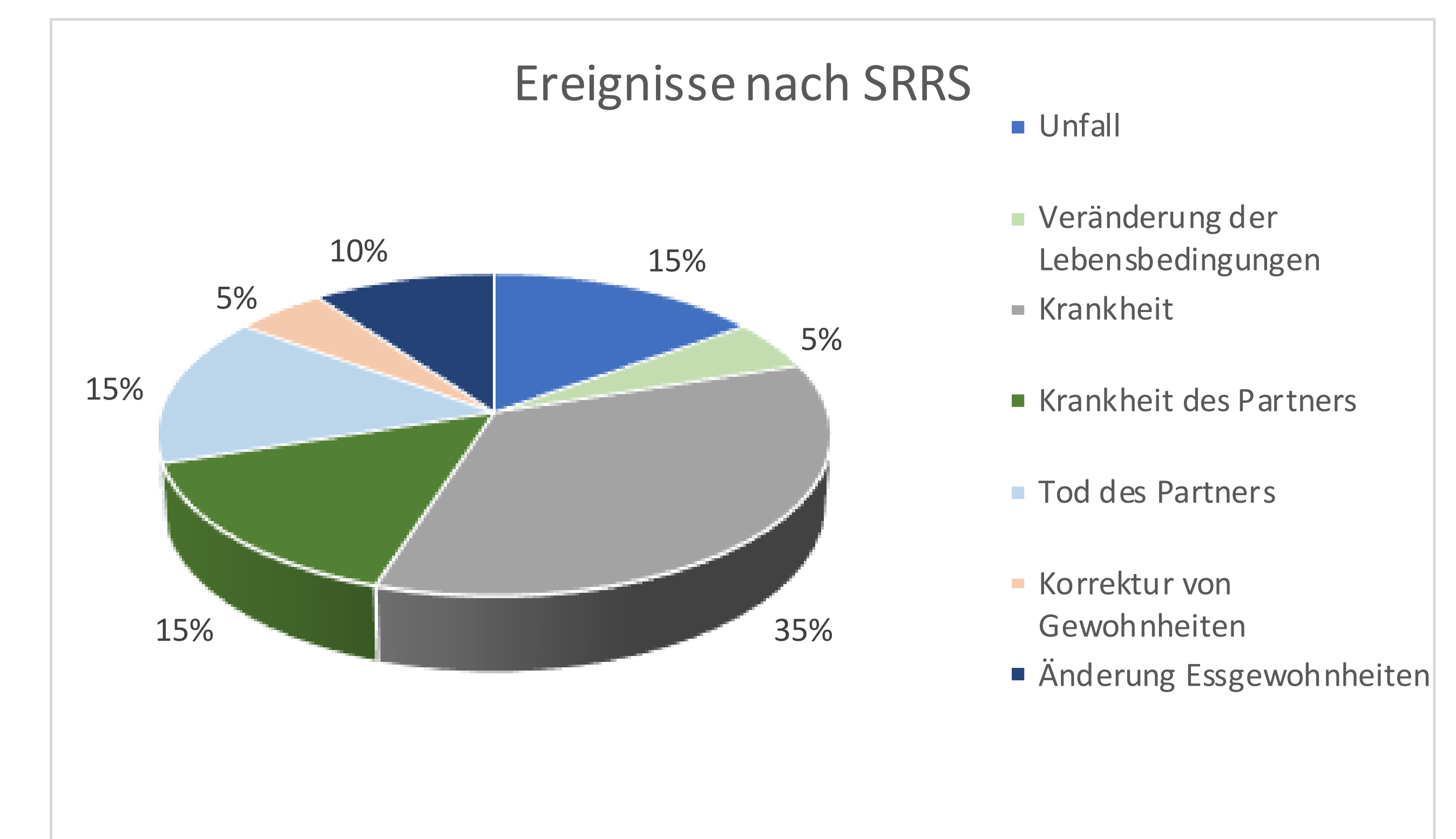


Abbildung 4. Ereignisse nach SRRS (Social Readjustment Rating Scale) nach Holmes und Rahe

## Methoden

In der theoretischen Aufarbeitung des Themas wurden physiologische Altersveränderungen in Bezug auf die Ernährung untersucht, die Ernährungssituation älterer Menschen in der Schweiz beurteilt und der Bezug zwischen Stress und Ernährung evaluiert.

Methodisch werden folgende Instrumente angewandt:

- MNA (Mini Nutritional Assessment)
- Leitfadengespräch
- Auswertung des Wiener Ernährungsprotokolls mit der Software nut.s
- Telefonisches Interview mittels Fragebogen

Die Stichprobengrösse  $N=20$  bestand aus zu Hause lebenden Senioren zwischen 72 und 92 Jahren. Die Befragten wurden nach vordefinierten Einschlusskriterien ausgewählt und leben in einer städtischen Umgebung in der Schweiz.

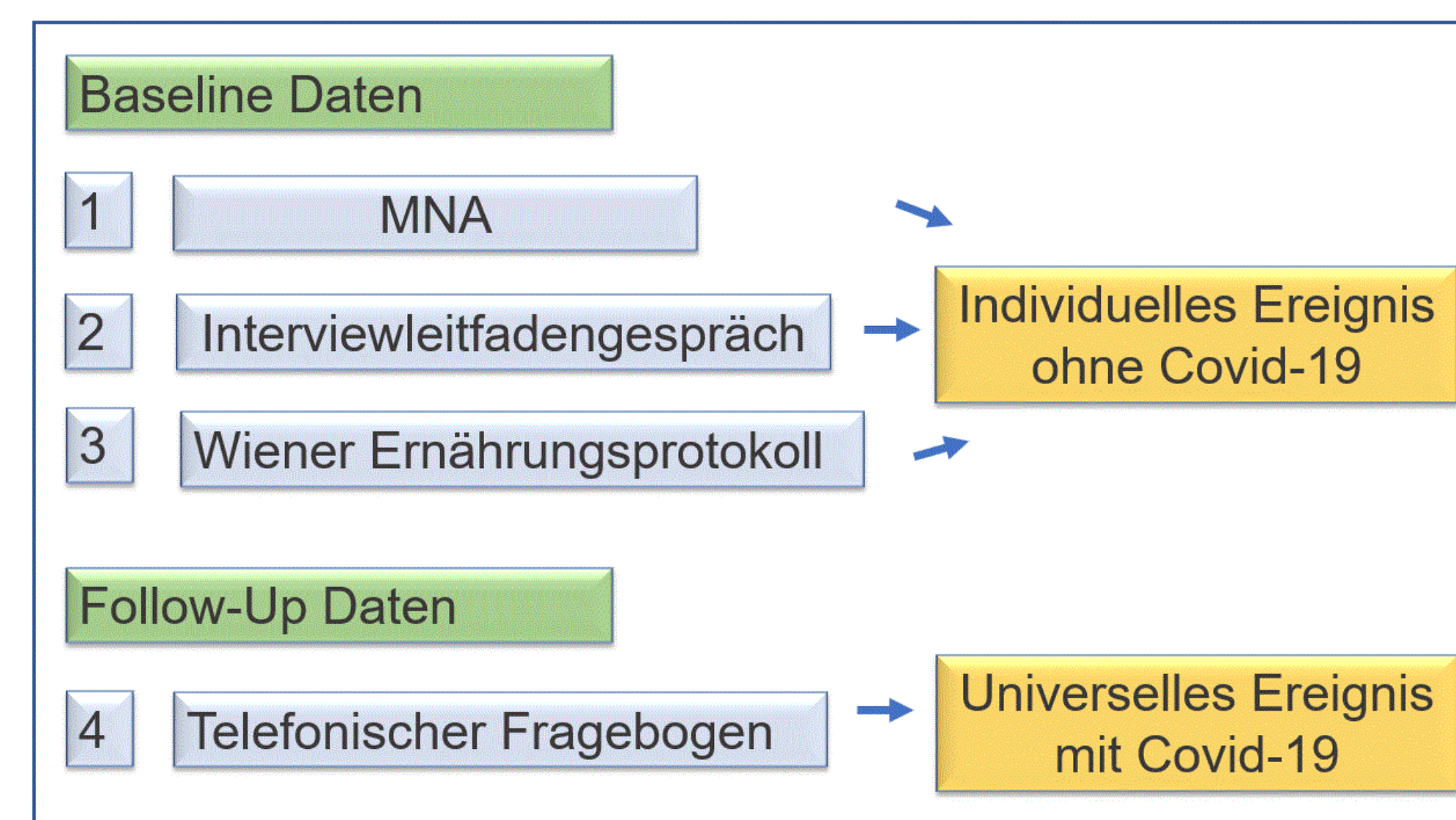


Abbildung 2. Studiendesign

## Diskussion

Die Untersuchung hat aufgezeigt, dass einerseits ein einschneidendes Ereignis Einfluss auf das Ess- und Ernährungsverhalten hat, und andererseits Vorschläge erarbeitet, die für eine aktive Prävention eingesetzt werden können. Die Studie zeigt auf, dass das MNA zu zuverlässigen Ergebnissen führt, um den Ernährungszustand bei einschneidenden Ereignissen abzubilden. Diese Forschungsarbeit unterstreicht die Forderung nach einem koordinierten Mangelernährungsmanagement in der Schweiz, welches Präventions-, Erkennungs- und Interventionskonzepte umfasst und durch ein interdisziplinäres Fachteam erarbeitet wird. Diese Arbeit dient als Modell für zukünftige Forschungsprojekte und enthält Leitlinien für eine konkrete Umsetzung in der ambulanten Pflege.

**Literatur**  
 Beck Ballmer, E., Imoberdorf, R., Rühlin, M. (2020). Patient/-innen mit Risiko zur oder mit manifester Mangelernährung. Primary and Hospital Care. Allgemeine Innere Medizin, 20(01), S. 29-33.  
 Fäh, D. & Matzke, A. (2012). Ernährung und Gesundheit. In: Schweizerische Eidgenossenschaft. Eidgenössisches Departement des Innern EDI. Bundesamt für Gesundheit BAG (Hrsg.). Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht. Langenthal: Merkur Druck  
 Imoberdorf, R., Ballmer, P.E. (2018). Mangelernährung. In: Eidgenössische Ernährungscommission EEK. 2018. Ernährung im Alter. Ein Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungscommission EEK. Bern. S.73-81.

Gagesch, M., Schietzel, S. & Bischoff-Ferrari, H.A. (2018). Ernährungssituation älterer Menschen. In: Eidgenössische Ernährungscommission EEK. 2018. Ernährung im Alter. Ein Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungscommission EEK. Bern, S. 136-149.  
 Helbostad, J.L, Vereijken, B., Becker, C., Todd, C., Taraldsen, K., Pijnappels, M., Aminian, K. & Mellone, S. (2017). Mobile Health Applications to Promote Active and Healthy Ageing. Sensors, 17(3), 622, Pp. 1 of 13. <https://doi.org/10.3390/s17030622>  
 Schlicht, W. & Schott, N. (2013). Körperlich aktiv altern. Weinheim: Beltz Juventa.  
 Sieber, C.C. (2012). Ernährungsintervention. In: Wahl, H.W., Tesch-Römer, C., Ziegelmann, J.P. (Hrsg.). 2. Auflage. Angewandte Gerontologie. Interventionen für ein gutes Altern in 100 Schlüsselbegriffen. Stuttgart: W. Kohlhammer Druckerei.