

stomatologi[e]

der e-newsletter der österreichischen gesellschaft für zahn-, mund- und kieferheilkunde



© privat

WENN DAS BEISSEN SCHWER FÄLLT UND DER APPETIT NACHLÄSST ERNÄHRUNG IM ALTER

ÖGZMK

Julia Weißenbacher, BSc MA
LKH Uniklinikum Graz
Bereich Medizinisch-technische Dienste

TEASER

Für ein gesundes Altern ist ein entsprechender Lebensstil besonders wesentlich. Eine ausreichende Nahrungszufuhr ist hierbei ausschlaggebend. Der folgende Artikel beinhaltet Tipps und Empfehlungen für Patientinnen und Patienten über 65 Jahre.

EINLEITUNG

Essen und Trinken ist ein stets aktuelles Thema mit dem wir uns täglich bewusst oder unbewusst auseinandersetzen. Nicht verwunderlich, dass mit dem zunehmenden Alter der Fokus wieder verstärkt auf dieses Thema fällt. Aufgrund von häufiger auftretenden Mangelernährungszuständen durch Veränderungen in der Lebens-, Ernährungs- und Krankheits-situation bei älteren Personen ab 65 Jahren, wurden die Referenzwerte des Body-Mass-Index (BMI) entsprechend adaptiert. Die BMI-Klassifikation nach ESPEN gibt an, dass der Normalbereich ab 65 Jahren bei 22 bis 26,99 kg/m² liegt.

Zur Aufrechterhaltung des Normalgewichts ist eine adäquate Energiezufuhr im Vergleich zum Energieverbrauch notwendig. Wenn der Verbrauch jedoch größer ist als die Menge an Energie, welche zugeführt wird, kann es zu einer Unterversorgung kommen.

Klassifikation	BMI (kg/m ²)
Schwere Mangelernährung	< 18,5
Leichte Mangelernährung	18,5 – 19,99
Risiko für Mangelernährung	20 – 21,99
Normalgewicht	22 – 26,99
Präadipös	27-29,99
Adipositas	≥ 30

(Volkert et al., 2006)

WAS VERSTEHT MAN NUN UNTER EINER MANGELERNÄHRUNG?

Die Mangelernährung ist eine unzureichende Versorgung des menschlichen Organismus mit Energie- und Nährstoffen bis hin zur körperlichen Auszehrung. Eine Mangelernährung lässt sich in zwei Kategorien unterteilen. Zum einen spricht man vom quantitativen Mangel (Unterernährung), welcher das Resultat einer unzureichenden Energiezufuhr bzw. eines generellen Nahrungsdefizits ist. Zum anderen kann es zu einem qualitativen Mangel (Fehlernährung) kommen. Hier spricht man von einer inadäquaten Versorgung mit den lebensnotwendigen Nährstoffen.

Grundsätzlich begünstigen die Faktoren Alter, Demenz, Zahnstatus, Schwäche, Appetitmangel, sowie einseitiges Essen eine Mangelernährung.

Hierfür gibt es einfache Therapieansätze, welche in der Praxis mit wenig Zeitaufwand umgesetzt werden können. Patientinnen und Patienten sollen vor den Folgen einer Mangelernährung wie Infektionsanfälligkeit, Abbau von Muskelmasse, verlangsamte Wundheilung usw. bewahrt werden.

stomatologi[e]

der e-newsletter der österreichischen gesellschaft für zahn-, mund- und kieferheilkunde

FRAGEN SIE NACH DEM APPETIT

Raten Sie alten Menschen sich fürs Essen Zeit zu nehmen und den Stress beim Essen zu reduzieren. Starre Essenszeiten können den Appetit drosseln. Zudem kann es hilfreich sein, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu konsumieren. Dies führt zusätzlich zu einer Steigerung der Nahrungszufuhr, welche sich auch auf den BMI positiv auswirken kann. Empfehlen Sie Ihren Patientinnen und Patienten Speisen und Getränke nach Lust auszuwählen. Eine einseitige Ernährung kann zu einem spezifischen Nährstoffmangel führen.

Vor dem Essen kann mit einem kleinen Spaziergang die Verdauung angeregt werden, welche wiederum den Appetit steigert. Überdies helfen appetitliches Anrichten der Speisen und appetitanregende Getränke wie z. B. Kalmus-/Schafgabentee, Bitterlemon, Tonic Water usw.

Beim Essen selbst kann eine geruchsneutrale Umgebung, weite Kleidung und das Weglassen von blähenden Lebensmittel Abhilfe gegen eine bestehende Inappetenz schaffen.

GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT

Ein guter Zahnstatus steht für das Beißen und Kauen an erster Stelle. Unterstützend erleichtern weiche und saftige Speisen das Kauen. Das Anpassen der Konsistenzstufen nach IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative) kann die interdisziplinäre Zusammenarbeit und somit die Zufriedenheit der Patientinnen und Patienten verbessern.

WAS TUN, WENN DER MUND STAUBT?

Bei Mundtrockenheit empfehlen Sie Ihren Patientinnen und Patienten ebenso weiche, flüssigkeitsreiche Lebensmitteln. Mundspülungen mit Salzwasser (1 Teelöffel Salz auf ½ Liter Wasser) können Schmerzen lindern und wirken erfrischend. Zudem kann das Lutschen von Eiswürfeln die Mundhöhle über längere Zeit befeuchten.

Generell können Trinknahrungen eine attraktive Unterstützung darstellen, da sie zusätzlich mit wenig Volumen und einer hohen Kalorienzufuhr zur oralen Nahrungszufuhr getrunken werden können und somit zu einer Verbesserung des Allgemeinzustandes führen.

Für ein gesundes Altern ist ein entsprechender Lebensstil besonders wesentlich. Eine ausreichende Nahrungszufuhr ist dabei ausschlaggebend, welche durch die obenstehenden Tipps erreicht werden kann.

LITERATUR

Volkert, D., Berner, Y.N., Berry, E., Cederholm, T., Coti Bertrand, P., Milne, A. et al, ESPEN Guidelines on Enteral Nutrition: Geriatrics. Clin Nutr. (2006); 25(2):330-60.

Julia Weißenbacher, BSc MA
Diätologin
Steiermärkische Krankenanstaltengesellschaft m.b.H.
LKH Univ. Klinikum Graz
Bereich Medizinisch-technische Dienste
Auenbruggerplatz 12/2, 8036 Graz
T +43 316 385-89103
F +43 316 385-14745
julia.weissenbacher@uniklinikum.kages.at
www.uniklinikumgraz.at

The IDDSI Framework

Providing a common terminology for describing food textures and drink thicknesses to improve safety for individuals with swallowing difficulties.



© The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 2019 @ <https://iddsi.org/framework/>
Licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 License: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
The above works extending beyond language translation are NOT PERMITTED.