

Frankfurter Rundschau

ALT WERDEN

Rhein-Main - 12 | 1 | 2012

Den meisten Alten fehlt es an Vitaminen



Wenn die Älteren gut auf die Ernährung achten, ist auch ein Bier im Altersheim erlaubt.

Foto: Andreas Arnold

Von Jutta Rippegather

Die richtige Ernährung: Das ist nicht nur ein Thema für Fitnessfanatiker. Gerade ältere Menschen müssen besser auf ihre Ernährung achten.

Immer mehr ältere Menschen leiden unter Mangelernährung, meldet die DAK Hessen. „Wir rechnen für das Jahr 2011 mit mehr als 1900 Klinikbehandlungen, in deren Verlauf ein Mangel an Nährstoffen diagnostiziert wird“, sagt der Vertragschef der Krankenkasse, Herbert Trittel. Den betroffenen Patienten fehle es unter anderem an Vitaminen, Eiweiß, Mineralstoffen. Die Auswertung aktueller DAK-Daten zeigte bei der Zahl der Therapiebedürftigen einen „drastischen“ Anstieg innerhalb von zwei Jahren um 31 Prozent. Das Durchschnittsalter lag demnach bei 69 Jahren, betroffen waren deutlich mehr Frauen als Männer.

Festgestellt wird der Mangel laut DAK in der Regel, wenn der Patient wegen einer Haupterkrankungen wie Diabetes, Herzschwäche oder Oberschenkelhalsbruch in einer Klinik behandelt werden muss. Dies erschwere die Genesung und treibe die Kosten in die Höhe. „Die Diagnose einer Mangelernährung verteuert einen Krankenhausfall im Durchschnitt um 3000 Euro“, rechnet die Krankenkasse vor.

Das „industrielle Essen“ ist oft schuld an Mangelernährung

Mangelernährung ist nicht allein ein Problem älterer Menschen, stellt Martin Leimbeck fest. Er ist Allgemeinmediziner und Geriater mit Praxis in Braunfels im Lahn-Dill-Kreis. „Das ist ein Massenphänomen in unserer Gesellschaft“, sagt der Vize-Präsident der Landesärztekammer Hessen. Wegen Zeitmangel griffen die Menschen allgemein immer mehr zu „industrialisiertem Essen“ – das heißt zu Mikrowellen-Fertignahrung oder Konservendosen. Leimbeck legt Wert darauf, dass man den pflegenden, oft berufstätigen Angehörigen deshalb keine Vorwürfe machen könne.

„Wir ernähren uns zu einseitig“, bestätigt der Vize-Präsident, fügt aber auch hinzu: „Wir sterben nicht an Mangelernährung.“ Gleichwohl sei es gerade für ältere Menschen wichtig, Bohnen, frisches Gemüse und auch ausreichend Kochsalz zu sich zu nehmen. Bei Heimbewohnern hat der Arzt es immer wieder festgestellt, dass ihnen das Natrium fehle. Ohne das entfalten viele Herz-Kreislauf-Medikamente aber nicht ihre volle Wirkung. Auch ändere sich auch aus biologischen Gründen der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen mit den Jahren. „Je älter der Mensch ist, desto stärker ist der Eiweißabbau im Körper.“ Das Eiweiß fehle dann für den Muskelaufbau. Zudem gebe es Arzneimittel, die dem Körper Kalzium oder Natrium entziehen. „Das Ganze ist komplexer, als wir uns denken“, schließt Leimbeck seinen Exkurs in die Chemie des menschlichen Körpers.

Was also können verunsicherte Patientinnen und Patienten tun? „Sich ganz normal ernähren“, sagt der Geriater – und bei Fragen das Gespräch mit dem Hausarzt suchen. Eine Ernährungsberatung werde von den Krankenkassen nur bedingt bezahlt.

Wer deutlich an Gewicht verliert, sollte zum Arzt gehen

Die DAK rät zu mehr Aufmerksamkeit: Ohne die notwendigen Vitamine, Eiweiße, Spurenelemente und Mineralstoffe drohten Schwächezustände und Stoffwechselstörungen mit ernsthaften Folgeerkrankungen. „Diese Krankheiten könnten in vielen Fällen einfach vermieden werden, wenn Betroffene und ihre Familien erste Alarmsignale beachten und schneller darauf reagieren würden“, meint Vertragschef Trittel.

Wer auffallend an Gewicht verliert und deutlich weniger körperlich belastbar sei, dem rät der Experte der DAK, sich von einem Arzt untersuchen zu lassen. Bei der Behandlung von Mangelernährung stehe zunächst im Mittelpunkt, für eine bedarfsgerechte Nährstoffaufnahme zu sorgen und den Appetit anzuregen. Energiereich seien zum Beispiel fettreiche Milch, Kartoffeln, Fleisch oder auch Fisch.

Sein Experten-Tipp für jene, die unter Appetitlosigkeit leiden: mehrere Zwischenmahlzeiten einplanen, dazu Wasser oder Tee reichen.

Artikel URL: <http://www.fr-online.de/rhein-main/alt-werden-den-meisten-alten-fehlt-es-an-vitaminen,1472796,11439936.html>

Copyright © 2010 Frankfurter Rundschau