

1. Fachtagung Seniorenernährung

Wissen mit Biss.
Schwungvoll ins Alter!



ERNÄHRUNGSPRAXIS FÜR SENIOREN - „Genussvoll älter werden“

ERNÄHRUNGSPRAXIS FÜR SENIOREN

Interessenkonflikte

www.ernaehrungsscheck.de



Adobe Stock, Aquir



**Genussvoll älter werden:
Macht Milch müde Männer munter?**



Adobe Stock, Johannes

Senioren - eine sehr heterogene Gruppe

Normalgewichtige und gesunde ältere Menschen

Übergewichtige mit Krankheitsbildern des metabolischen Syndroms
(*erhöhter Blutdruck, gestörter Fettstoffwechsel TG, LDL, HDL, Prä- bzw. Altersdiabetes*)

Kranke in Therapie, bei der die Ernährung zu berücksichtigen ist
(*Krebs, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Unverträglichkeiten...*)

Untergewichtige, die gewollt oder ungewollt abnehmen oder schon immer schlank waren und dies auch unbedingt bleiben möchten

Fehl- und Mangelernährte

(*in Alters- und Pflegeheimen, Krankenhäusern, sozial isoliert....*)

Eine heterogene Gruppe braucht unterschiedliche Empfehlungen!



Adobe Stock, Rawpixel.com

Senioren - eine vulnerable Bevölkerungsgruppe

Eine unumstößliche Wahrheit des Lebens ist das Altern



Adobe Stock, GS Studio

Was passiert im Alter?

Die Zellen erneuern sich langsamer

– Reparaturfähigkeit des Körpers nimmt ab

Allgemeine Schwächung von Muskel- und Knochenmasse

Die Funktion von Organen verlangsamt sich (z.B. Verdauung)

Nachlassende Sinne: sehen, hören, riechen, schmecken

Anfälligkeit für körperliche und seelische Krankheiten steigt

Die physiologischen Veränderungen beim Älter werden haben Einfluss auf den Bedarf an Energie, Makro- und Mikronährstoffen sowie das Essverhalten

Senioren - Ernährungsempfehlungen für „gesunde“ ältere Menschen

Energiebedarf: Verringerung des Energieumsatzes – kleinere Portionen
Referenzwerte (PAL 1,4): 1700 kcal (Frauen) – 2100 kcal (Männer)

Proteinbedarf: Steigerung aufgrund von 0,8 g/kg KG
auf 1 g/kg KG = 67g (m) bzw. 57 g (w)
Biologische Wertigkeit wird ersetzt durch PDCAAS*

Flüssigkeitszufuhr: 1,3 – 1,5 Liter pro Tag
Cave: Mangelndes Durstempfinden, Toilettengänge...

Mikronährstoffe: Vit. E, B₁, B₂, Niacin, Eisen ↓
Vit. K ↑

Der Energie- und Nährstoffbedarf verändert sich im Alter – die Zusammenstellung der Mahlzeiten wird anspruchsvoller!



Adobe Stock, deagreez

Senioren - Ernährungsempfehlungen für Übergewichtige mit Krankheitsbildern des Metabolischen Syndroms



Energiebedarf: angepasst an den Grundumsatz

Protein: 1,0 - 1,2 g / kg Körpergewicht (ca. 20% der Gesamtenergiezufuhr)
- angepasst an aktive Körperzellmasse und Bewegungspensum

Kohlenhydratzufuhr: je nach Stoffwechselstörung 40-50% der Energiezufuhr
- Berücksichtigung von Ballaststoffen und niedermolekularen KH

Fettzufuhr: je nach Stoffwechselstörung 30-35% der Gesamtenergiezufuhr
- Berücksichtigung der Fettmodifikation (Cave: gesättigte Fettsäuren)

Zufuhr von Salz und kritischen Vitaminen und Mineralstoffen beachten

Die Ernährungsempfehlungen müssen den Krankheitsbildern der Betroffenen angepasst werden – ideal ist eine individuelle Ernährungstherapie

Senioren - in einem schlechten Ernährungszustand

Mangelernährung: Ungleichgewicht zwischen Nahrungszufuhr und Nährstoffbedarf

Unterernährung: unzureichende Energiezufuhr mit Gewichtsverlust

Kachexie = Auszehrung des Körpers

Anorexie: Appetitverlust

Sarkopenie: Altersbedingter Verlust an Muskulatur und Kraft



Adobe Stock, Vasiliv

Ältere Menschen sind eine Risikogruppe für die Mangelernährung

Senioren – Ursachen für Unter- und Mangelernährung

Verminderte Nahrungszufuhr:

- Physiologisch bedingtes **Nachlassen der Sinne**: Geschmack, Geruch
- **Krankheiten**: Entzündungen, Kau- und Schluckbeschwerden, Zahnstatus
psychosoziale Probleme, Isolation

Gestörte Nahrungsverwertung:

- Physiologisch bedingte Einschränkung der Verdauungsleistung
durch Krankheiten: Bauchspeicheldrüse, Operationen
oder Unverträglichkeiten: Laktose, Fruktose



Adobe Stock,
M. Dörr & M. Frommherz

Erhöhter Nährstoffbedarf: z.B. Tumore, Infektionen, Schilddrüse

Neben den physiologischen und psychologischen Veränderungen spielen die Kosten für die Ernährung häufig eine wichtige Rolle im Alter!

Senioren - Ernährungsprobleme in Folge von Arzneimitteln

Mögliche Nebenwirkungen von Arzneimitteln

Geschmack: Schlafmittel, Statine, Psychopharmaka

Appetit: Zytostatika, Antidepressiva

Mundtrockenheit: Schmerzmittel, Betablocker

Obstipation: Eisenpräparate, Magensäureblocker

Diarrhoe: ACE-Hemmer, Antibiotika, Antidiabetika

Mikronährstoffdefizite

Unerwünschte Nebenwirkungen von Arzneimitteln sind die Ursache vieler Symptome und werden häufig als alterstypisch fehlgedeutet oder bagatellisiert



Adobe Stock, pat_hastings

Senioren - Ernährungsprobleme in Folge von Arzneimitteln



Ernährungsempfehlungen (*Prof. Smollich*):

- Speisen mit **wenig Eigengeschmack** (z.B. Joghurt, Reis, Teigwaren, Kartoffeln)
- **Stark duftende** bzw. **intensiv schmeckende** Speisen (z.B. Currys, Ingwer, Zimt)
- **Abwechslungsreiche Bissenerlebnisse** (flüssig, knackig, körnig)
- Vor dem Essen den **Mund** mit Pfefferminztee / Zitronenwasser **ausspülen**
- **Holz- / Plastikbesteck** anstelle von Metall



Adobe Stock, Borasca

Mundtrockenheit

- Kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, Flüssigkeit nach jedem Bissen
- Speisen mit hohem Flüssigkeitsgehalt wie Suppen, Shakes, Smoothies, Pudding

Senioren – kritische Nährstoffe im Alter



Eiweiß – *zentral für den Erhalt und Aufbau von Muskulatur, Sättigung*

Calcium – *mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff im Körper - Knochenbaustoff*

Eisen – *im Zentrum des roten Blutkörperchens - Leistungsfähigkeit*

Folsäure – *wichtig für Zellteilung und Zellerneuerung – Geheimnis der 100jährigen*

B₁₂ – *wichtig für die Blutbildung sowie den Fett- und Aminosäurestoffwechsel*

Zink – *Bildung von Hormonen, Insulinwirkung, Immunsystem mit begrenzter Speicherkapazität des Körpers*

Im Alter wird die Erfassung kritischer Nährstoffe zur Erhaltung der Gesundheit besonders wichtig

Senioren brauchen angepasste Lebensmittel- und Mahlzeitenempfehlungen

Tellermodell für das Frühstück

Ein gesundes Frühstück besteht aus 3 Komponenten



	Herzhaftes Brotfrühstück	Müsli	Süßes Brotfrühstück
Kohlenhydrate	Vollwertiges Brot, grob/fein vermahlen Knäcke, Zwieback	Haferflocken grob oder Blütenzart, Müsli-mischungen n. Bedarf	Vollwertiges Brot, grob/fein vermahlen Knäcke, Zwieback
Eiweiß	Käse, mageres Geflügel, Wurst, Kräuterquark, veg. Pasten	Joghurt, Quark, Skyr, Milch (ggf. laktosefrei) „Pflanzenmilch“	Quark unter die Marmelade Joghurt mit Obst
Frisches	Cocktailtomaten, Paprika, Smoothie	Obst als Frischobst, TK, Trockenobst	Fruchtsaft, Frischobst, TK Obst

Senioren – Einsatz pflanzlicher Lebensmittel bei älteren Menschen

Pflanzliche Milchalternativen



Adobe Stock, Natalia Klenova

Reisdrink – Haferdrink – Cashewdrink – Kokosdrink – Sojaghurt
- mit Mikronährstoffen wie Ca, B₁₂, B₂ und / oder Jod angereichert

Senioren – Einsatz pflanzlicher Lebensmittel bei älteren Menschen

Risikobewertung von Lebensmitteln am Beispiel von Pflanzendrinks

Dr. Britta Nagl, Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), Berlin (18.09.2025 – Bonner Ernährungstage – UPF's)

Reis- und Haferdrinks enthalten viele Kohlenhydrate und wenig Protein

Eiweiß: Sojagetränke - geringfügig niedrigere Bedarfsdeckung als mit Kuhmilch
alle anderen Pflanzendrinks tragen nicht wesentlich zur Deckung
des Proteinbedarfs bei

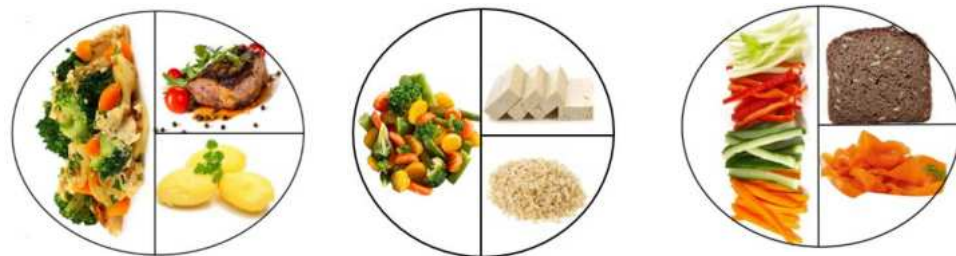
Calcium: Lediglich angereicherte Produkte können einen Beitrag leisten
Bioprodukte dürfen nicht angereichert werden
Die Anreicherung ist nur effektiv, wenn sie mit Calciumcarbonat erfolgt

Jod: Derzeit sind nur 1% der pflanzlichen Milchalternativen mit Jod angereichert

**Der Ersatz von Kuhmilch durch Pflanzendrinks kann in wenigen,
ausgewählten Fällen für ältere Menschen sinnvoll sein**

Senioren brauchen angepasste Lebensmittel- und Mahlzeitenempfehlungen

Tellermodell für das Mittag- bzw. Abendessen



	Warme Mahlzeit	Kalte- / warme Mahlzeit (mittags bzw. abends)	Kalte Mahlzeit (siehe Frühstück)
Kohlenhydrate	Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide wie Graupen	Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide wie Graupen oder Brot / Brötchen	Vollwertiges Brot, grob/fein vermahlen Knäcke, Zwieback
Eiweiß	Fleisch, Fisch, Quark, Ei, Hülsenfrüchte (nach Verträglichkeit)	Fleisch, Fisch, Quark, Ei, Hülsenfrüchte (nach Verträglichkeit)	Käse, mageres Geflügel, Wurst, Kräuterquark, veg. Pasten
Frisches	Salat und/oder Gemüse zusätzlich Obst mit Joghurt/Quark (Nachtisch)	Salat als Vorspeise / Beilage und Gemüse im Hauptgericht	Cocktailtomaten, Paprika, Smoothie

Senioren brauchen angepasste Lebensmittel- und Mahlzeitenempfehlungen

Tellermodell für Zwischenmahlzeiten



Obst / Gemüse mit Milchprodukt / Nüssen

- Buttermilch, Dickmilch, Kefir mit Obstpüree
- Quark/ Joghurt / Skyr mit frischem oder TK Obst
- Rohkost mit Quark oder Nüssen, Mandeln (auch als Mus)

Gegenteil vom 1. Frühstück: Süßes oder herzhaftes Brot oder Müsli

Süßes wie „gesunder“ Riegel, Käsekuchen, Griesbrei, Vanillepudding, Nachtisch

**Um den Bedarf an Energie- und Nährstoffen zu decken
sind Zwischenmahlzeiten für manche Senioren wichtig**

Senioren brauchen eine fördernde Mahlzeitengestaltung

Eine angenehme Essatmosphäre schaffen

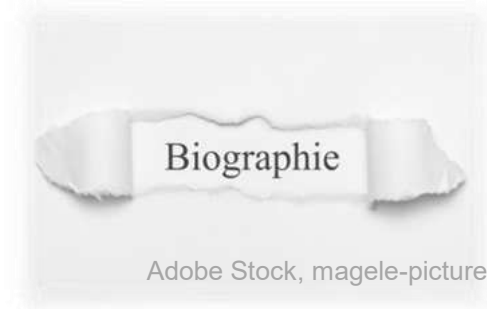


Adobe Stock, Anna Stills

- Schön gedeckter Tisch mit farblichen Kontrasten zwischen Tisch und Teller
- Geputzte Brille, damit die Kontraste besser wahrgenommen werden
- Niedrige Umgebungslautstärke: lautes Klappern in Spülküche und beim Abräumen vermeiden, eventuell beruhigende und Hintergrundmusik
- Kleingruppen bieten bessere Voraussetzungen als Speisesäle
 - Wohngruppen fördern eine familiäre Atmosphäre
- Unterbrechen der Mahlzeiten vermeiden: keine Pflege, Therapie u.a. Ablenkung
- Mahlzeiten im Beisein der Bewohner portionieren – kein Tellersystem

In Einrichtungen fühlen sich viele ältere Menschen eher als Gast, wollen niemandem zur Last fallen und fordern wenig Unterstützung ein

Senioren brauchen eine fördernde Mahlzeitengestaltung



Biografie, Gewohnheiten und Geschmack berücksichtigen

- Gibt es Lieblingsgerichte, die häufiger angeboten werden können
- Vorlieben für süße, salzige, fettige oder weiche Lebensmittel berücksichtigen

Konsistenzanpassung (Smooth Food-Konzept)

- Konsistenzstufenpläne ermöglichen eine individuelle Anpassung
 - Normalkost: überwiegend feste Speisen
 - weiche Kost: Verzicht auf harte Lebensmittel
 - fein pürierte Kost (=Breikost)
 - pürierte und passierte Kost (faserfrei und glatt)



www.tellerglück.de

Ansprechende, abwechslungsreiche und wohlschmeckende Speisen können in allen Konsistenzen angeboten werden

ERNÄHRUNGSPRAXIS FÜR SENIOREN



Adobe Stock, fotomek

Zusammenfassung

- Senioren sind eine sehr heterogene Gruppe mit unterschiedlichen Ernährungs- und Essbedürfnissen
- Krankheiten und die Einnahme von Medikamenten können einen erheblichen Einfluss auf das Essverhalten und die Nährstoffversorgung haben
- Der veränderte Energie- und Nährstoffbedarf im Alter macht die Zusammenstellung der Mahlzeiten und die Auswahl der Lebensmittel anspruchsvoll
- Bei der Mahlzeiten- und Lebensmittelorientierung können Tellermodelle einen wertvollen Beitrag leisten
- Die Berücksichtigung von Gewohnheiten sowie eine angenehme Essatmosphäre unterstützen den Genuss beim Essen

ERNÄHRUNGSPRAXIS FÜR SENIOREN

Ausblick & Diskussion



Adobe Stock, lassedesignen