WAZ-SERIE GESUNDHEIT UND EIN LANGES LEBEN (2)

Im Alter wird vieles schwieriger

Wenn der Körper nicht mehr richtig will, ist es um so wichtiger, auf eine vernünftige Ernährung zu achten, rät Chefarzt Hagen

Kirsten Simon

Kraftvoll zubeißen könne, am besten in etwas Gesundes wie in einen Apfel, das wünschen sich alle älteren Menschen. Ärzte empfehlen, auf eine regelmäßige Vitamin- und Nährstoffversorgung zu achten und – ganz wichtig – möglichst lange aktiv und rege zu bleiben.

Die Menschen werden immer älter, doch mit den Lebensjahren steigen auch die körperlichen Probleme. Dr. Olaf Hagen weiß das nur allzu gut. Er ist Chefarzt der Geriatrischen Klinik der Augusta-Krankenanstalten Linden und hat tagtäglich mit den Gebrechen alter Menschen zu tun. Er kennt die Auswirkungen einer fehlenden Vitamin- und Nährstoffversorgung des Körpers und hat folgenschwere Zahlen aufgelistet.

Mediziner wie Hagen gehen davon aus, dass nur vier Prozent der unabhängig zu Hause lebenden alten Menschen mangelernährt sind, jedoch bis zu zwölf Prozent der Menschen, die von ambulanten Pflegediensten versorgt werden, 30 bis 80 Prozent der Senioren, die in die Geriatrische Klinik aufgenommen werden und 30 bis 100 Prozent der Heimbewohner. Dabei berufen sich die Mediziner auf Studien. Grundsätzlich gelte: Je höher die Pflegebedürftigkeit, desto größer die Wahrscheinlichkeit einer Mangelernährung.

Bewegungsradius wird kleiner

„Die Gründe für eine mangelhafte Ernährung sind vielfältig", sagt der Arzt und spricht von einer Spirale, in die ältere Menschen geraten, wenn sie nicht mehr so rüstig sind: „Im Alter wird vieles schwieriger. Das Knie schmerzt, der Patient kann nicht mehr raus und einkaufen oder schwere Sachen tragen, der Bewegungsradius wird kleiner, der gesamte Körper passt sich an." Aber auch andere chronische Erkrankungen wie Diabetes, ein schwaches Herz, Demenz, Probleme mit dem Gebiss, eine Abnahme des Geruchs- und Geschmacksempfindens oder die Nebenwirkungen von Medikamenten könnten Mangelernährung verursachen. Ganz zu schweigen von sozialen Veränderungen: der alte Mensch wird einsamer, das Essen alleine macht keinen Spaß.

Dr. Olaf Hagen leitet die Augusta-Geriatrie in Linden.

Auch die Abnahme der Muskelmasse (Sarkopenie)mit steigendem Alter spiele eine große Rolle. „Je weniger Muskelmasse vorhanden ist, umso schwieriger wird es, wieder auf die Beine zu kommen, wenn man eine Zeit lang bettlägerig oder krank gewesen ist", sagt der Chefarzt. Deshalb empfiehlt er alten Menschen ganz dringend, möglichst lange aktiv zu bleiben und sich selbst entschlossen vorzunehmen, fit zu bleiben. „Wer ohne Schwung ist, baut schneller ab. Die Reize nehmen ab, die Gefahr einer Demenz steigt", sagt Olaf Hagen.

Von anderen abhängig zu werden, sich vielleicht sogar füttern lassen zu müssen, das sei für ältere Menschen eine schreckliche Vorstellung. Deshalb appelliert der Arzt an Angehörige und an Pflegepersonal, sich besonders einfühlsam und intensiv bei Hilfestellungen zu verhalten.

Viel Obst und Gemüse

Viel frisches Obst und Gemüse, Käse, mageres Fleisch und Fisch, dazu ordentlich trinken – Empfehlungen, schon zigfach gehört und doch von so vielen Patienten nicht richtig umgesetzt. „Wenn jemand nicht ausreichend trinkt, macht sich das schnell bemerkbar", sagt Hagen. Die Patienten trockneten geradezu aus: „Nur 500 ml Flüssigkeit an zwei Tagen reichen nicht." Noch ein Fehler werde oft gemacht: es werde natriumarmes Wasser getrunken. „In jüngeren Jahren ist das okay, aber im Alter nicht mehr. Da sollte ruhig natriumreiches Wasser getrunken werden", empfiehlt der Mediziner, der übrigens auch sagt, dass Wasser aus der Leitung im Rhein-Ruhr-Bereich bedenkenlos zu trinken sei. Es müssen also nicht unbedingt schwere Wasserkästen getragen werden.

Was nützt das schönste Essen, wenn die Atmosphäre nicht stimmt? „In manchen Krankenhäusern werden Fehler gemacht", sagt Dr. Olaf Hagen. Starre Esszeiten seien nicht ideal („Lieber essen, wenn der Appetit größer ist"), Urinflaschen sollten nicht während des Essens geleert werden, das Zimmer nicht in dieser Zeit gereinigt werden, er rät, nicht zu früh abzuräumen und Mülleimer nicht so nah ans Bett zu stellen.

Zum Schluss etwas Positives: Mit der richtigen Einstellung und Lust am Leben werde das gesunde Altwerden gefördert. „In unserer Gesellschaft gibt es Alte, die lange fit bleiben und mit 80 noch eine Weltreise machen oder Skifahren."

PRAXISTIPP

35 ml Flüssigkeit pro kg Gewicht trinken

Chefarzt Dr. Olaf Hagen rät zu einer regelmäßigen Gewichtskontrolle, um mangelnde Ernährung früh festzustellen. Wer innerhalb eines Monats mehr als fünf Prozent oder innerhalb eines halben Jahres mehr als zehn Prozent ungewollt an Körpergewicht verliere, leide an einem schweren Gewichtsverlust. Bei der Flüssigkeitszufuhr empfiehlt Hagen eine Faustformel: 30-35 ml täglich/kg Körpergewicht.