

DGE-PRAXISWISSEN



© Halfpoint – stock.adobe.com

Essen und Trinken im Alter

Inhalt

Einleitung

3

1. Veränderungen im Alter

4

2. Empfehlungen für die Ernährung im Alter

9

3. Trinken im Alter

24

Literaturverzeichnis

29

Impressum

30

Einleitung

Eine ausgewogene Ernährung ist neben regelmäßiger Bewegung und sozialer Teilhabe ein zentraler Baustein für Gesundheit und Wohlbefinden im Alter.

Für viele ältere Menschen sind Mahlzeiten die Höhepunkte des Tages und strukturieren diesen. Sie können Erinnerungen wecken, Genuss bringen und dadurch Wohlfühl und Lebensqualität fördern. Gründe genug, dem Essen und Trinken im Alter besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Diese Broschüre unterstützt dabei und richtet sich an alle, die für die Ernährung im Privathaushalt bzw. die Verpflegung älterer Menschen mit „Essen auf Rädern“, in der Tagespflege oder in Senioreneinrichtungen verantwortlich sind und diese mitgestalten. Im Folgenden wird zur besseren Lesbarkeit der Begriff Ernährung verwendet, der die Gemeinschaftsverpflegung mit einbezieht.



© Halfpoint – stock.adobe.com

1. Veränderungen im Alter

Im Laufe des Älterwerdens verändern sich der Körper, die Gesundheits- sowie Lebenssituation von Person zu Person unterschiedlich stark [1]. Die Veränderungen wirken sich zum Teil auch auf die Ernährung aus und können das Risiko für eine Über- oder Mangelernährung erhöhen. Wer die Veränderungen kennt, hat es leichter, die Ernährung entsprechend anzupassen.

Körperzusammensetzung

Der Anteil an **Körperfett** steigt mit dem Alter und verlagert sich zunehmend in den Bauchraum, die **Muskelmasse** nimmt zwischen dem 30. und 80. Lebensjahr um etwa die Hälfte ab [2]. Dies kann zu sinkender körperlicher Aktivität führen. Auch die **Knochenmasse** wird weniger. Dadurch steigt das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche (Frakturen).



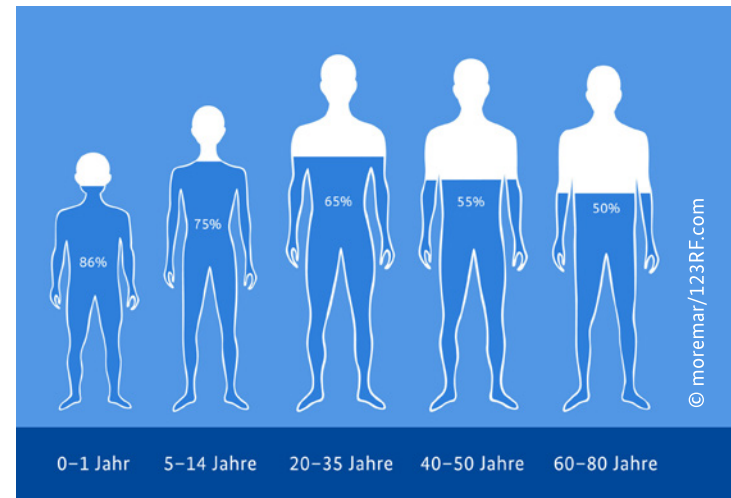
Was bedeutet das für die Ernährung?

Durch die geringere Muskelmasse sinkt der Bedarf an Energie (Kalorien), der Nährstoffbedarf bleibt hingegen gleich oder steigt in einigen Fällen sogar an. Im Alter wird es daher noch wichtiger, auf eine etwas energieärmere, aber besonders nähr-

stoffreiche Ernährung zu achten. Um Muskelmasse zu erhalten ist neben regelmäßiger Bewegung v. a. ausreichend **Protein** (Eiweiß) wichtig, zum Erhalt von Knochenmasse insbesondere **Calcium** und eine gute Versorgung mit **Vitamin D** (mehr dazu ab Seite 11).

Durstgefühl und Wasserhaushalt

Im Alter nimmt auch das **Durstgefühl** ab. Dadurch trinken ältere Menschen oft zu wenig. Der sinkende Anteil an **Körperwasser** (siehe folgende Abbildung) führt zudem dazu, dass stärkere Schwankungen im Flüssigkeitshaushalt schlechter ausgeglichen werden können, z. B. wenn bei Durchfall oder Erbrechen, großer Hitze oder körperlicher Aktivität schnell viel Flüssigkeit verloren geht.



Was bedeutet das für die Ernährung?

Ältere Menschen haben ein erhöhtes Risiko für einen Flüssigkeitsmangel. Dies betrifft v. a. gebrechliche und pflegebedürftige ältere Menschen [3]. Ausreichendes und regelmäßiges Trinken – auch ohne Durst – wird daher noch bedeutender, um wichtige Körperfunktionen wie die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten (mehr dazu ab Seite 24).

Verdauungstrakt

Die Fähigkeit von Magen und Darm, Speisen zu verdauen und Nährstoffe aufzunehmen, bleibt auch im Alter weitgehend erhalten. Allerdings nehmen Funktionsstörungen und Erkrankungen im Verdauungstrakt zu:

- › Im **Mundraum** können z. B. Zahnverlust, Entzündungen, schlechtsitzende Zahnprothesen oder Infektionen Probleme beim Kauen verursachen. Dies gilt auch für Mundtrockenheit, die durch Erkrankungen, als Nebenwirkung von Medikamenten oder einem Mangel an Flüssigkeit auftreten kann.
- › **Schluckstörungen** sind meist die Folge neurologischer Erkrankungen wie Schlaganfall, Morbus Parkinson oder Demenz und können zu einer Mangelernährung führen.
- › Im **Magen** kommt es häufiger zu Schädigungen der Magenschleimhaut. Dadurch wird weniger Magensäure gebildet und die Aufnahme von Calcium, Eisen und Vitamin B12 kann reduziert sein (mehr dazu ab Seite 11).
- › Magen und **Darm** werden zudem weniger gut durchblutet und die Bewegung des Darms nimmt ab. Die Verdauung kann dadurch träger werden und Verstopfung (Obstipation), Völlegefühl und Appetitlosigkeit auslösen.

Was bedeutet das für die Ernährung?

Bei Kau- oder Schluckproblemen essen und trinken Betroffene oft (deutlich) weniger und die Gefahr einer Mangelernährung steigt. Treten zusätzlich Schädigungen der Magenschleimhaut auf, sollten Betroffene den Versorgungsstatus insbesondere von Eisen und Vitamin B12 regelmäßig ärztlich überprüfen lassen. Gleichzeitig gilt es, auf die Wahl entsprechend nährstoffreicher Lebensmittel zu achten. Um die Verdauung zu fördern und Verstopfungen vorzubeugen ist zudem eine ballaststoffreiche Ernährung sowie ausreichend Flüssigkeit wichtig.



Beobachten Sie Anzeichen einer Kau- oder Schluckstörung, holen Sie sich ärztlichen Rat.

Hunger und Sättigung

Durch Veränderungen in der Regulation von Hunger und Sättigung haben ältere Menschen oft weniger Appetit: Der **Magen** ist weniger dehnbar und leert sich langsamer. Ältere Menschen sind dadurch schneller und länger satt. Verstärkt wird dies durch **hormonelle Veränderungen** im Magen-Darm-Trakt sowie altersbedingt nachlassenden **Sinnesleistungen** wie Riechen, Schmecken und Sehen. Dadurch wird der Duft oder Geschmack von Speisen weniger gut wahrgenommen oder Mahlzeiten auf dem Teller schlechter erkannt. Depressionen sowie Einsamkeit und bestimmte Medikamente können den Appetitverlust zusätzlich verstärken.

Was bedeutet das für die Ernährung?

Betroffene essen oft weniger und das Risiko für Gewichtsverlust und Mangelernährung steigt. Bei geringen Essmengen sollte sofort gehandelt und mögliche Ursachen gesucht werden. Hilfreich ist es in diesem Fall, etwas kleinere und dafür häufigere Mahlzeiten anzubieten. Werden diese zudem abwechslungsreich und bunt zusammengestellt sowie mit Kräutern und Gewürzen verfeinert, regt das den Appetit an. Farbliche Kontraste zwischen Essen und Teller sowie Teller und Essplatz erleichtern zusätzlich das Erkennen der Speisen. Darüber hinaus gilt es auf ein angenehmes Essumfeld zu achten.



© sebra/123RF.com

Seheindruck bei Grauem Star: Hätten Sie erkannt, was auf dem Teller liegt?



© DGE/Fit im Alter



Weitere Veränderungen

Neben den körperlichen Veränderungen können sich auch Änderungen in der Gesundheits- und Lebenssituation auf die Ernährung auswirken, die die Mobilität und damit die Selbstständigkeit einschränken.

Was bedeutet das für die Ernährung?

Erkrankungen sowie Mobilitätsverluste erschweren den Einkauf von Lebensmitteln oder die Zubereitung von Speisen und erhöhen den Hilfebedarf. Einschneidende soziale Ereignisse und Einsamkeit begünstigen ebenfalls, dass der Appetit abnimmt und weniger gegessen und getrunken wird. Das Risiko für Gewichtsverlust und Mangelernährung steigt.

2. Empfehlungen für die Ernährung im Alter

Zentrales Ziel der Ernährung im Alter ist eine bedarfsgerechte Versorgung mit Energie und Nährstoffen, um so einen guten Ernährungszustand zu erhalten und einer Über- sowie Mangelernährung vorzubeugen. Ebenso wie die Freude am Essen und Trinken zu fördern und dadurch Lebensqualität zu erhalten.

Grundsätzlich gelten für ältere Menschen dieselben Empfehlungen wie für jüngere Erwachsene. Besonderheiten ergeben sich v. a. aus den altersbedingten Veränderungen sowie aus ggf. vorliegenden Beeinträchtigungen und Erkrankungen.



Da der Energiebedarf sinkt, der Bedarf an Nährstoffen aber gleichbleibt, kommt es im Alter v. a. auf eine besonders nährstoffreiche und dem individuellen Energiebedarf angepasste Ernährung an.

Energiebedarf und Körpergewicht im Blick halten

Weil die Muskelmasse im Alter abnimmt, sinkt der Energiebedarf. Verstärkt wird dies durch wenig Bewegung. Einige Erkrankungen hingegen können mehr Energie erfordern wie Krebs, schwere Infektionen oder große Wunden. Auch wenn eine Demenz vorliegt und die betroffene Person aufgrund von „innerer Unruhe“ viel umherwandert, wird teils deutlich mehr Energie benötigt.

Wie viel Energie benötigen ältere Menschen?

Der Energiebedarf eines älteren Menschen ist sehr individuell. Die Berechnung sollte daher im Idealfall das Ausmaß an Bewegung, die individuelle Ernährungssituation und vorliegende Erkrankungen berücksichtigen [4]. Als grobe Orientierung für die tägliche Energiezufuhr älterer Menschen mit Normalgewicht können ca. 30 kcal pro kg Körpergewicht pro Tag angenommen werden.



Weitere Informationen zum Energiebedarf älterer Menschen finden Sie unter:



www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/



www.dgem.de/lekup

Ob jemand zu viel oder zu wenig Energie aufnimmt, zeigt sich durch das Körpergewicht. Wird dauerhaft zu wenig Energie aufgenommen, geht Gewicht verloren und das Risiko für eine Mangelernährung steigt. Zuviel Energie hingegen begünstigt Übergewicht und Adipositas. Auch kann dabei ein Mangel an Nährstoffen auftreten, wenn Lebensmittel mit geringem Nährstoff- und hohem Energiegehalt ausgewählt werden.

Tipps für die Praxis:

- › Beobachten Sie ungewollten Verlust an Gewicht oder eine stetige Zunahme, binden Sie ärztlichen Rat und bei Bedarf eine qualifizierte Ernährungsfachkraft ein.
- › Achten Sie bei mäßigem Übergewicht, d. h. einem Body Mass Index (BMI) von 25-30 kg/m², darauf, dass das Gewicht möglichst konstant bleibt. Diäten zur Gewichtsreduktion werden älteren Menschen nicht empfohlen [4], um eine zusätzliche Abnahme an Muskelmasse zu vermeiden.
- › Bei Adipositas, einem BMI von ≥ 30 kg/m², sollte die Entscheidung für oder gegen eine Gewichtsreduktion mit ärztlicher Beteiligung getroffen und dabei Nutzen und Risiken sorgfältig gegeneinander abgewogen werden.



Auf potenziell kritische Nährstoffe achten

Der Bedarf an Nährstoffen bleibt im Alter weitgehend unverändert. Bei einigen Nährstoffen ist allerdings das Risiko für eine unzureichende Versorgung oder einen Mangel erhöht – entweder, weil über die Ernährung zu wenig aufgenommen wird oder die Aufnahme (Resorption) im Körper gestört ist. Auf diese potenziell kritischen Nährstoffe gilt es bei der Ernährung im Alter besonders zu achten.

Ballaststoffe fördern die Verdauung, können die Darmbakterien (Mikrobiom) positiv beeinflussen und tragen zur Senkung des Cholesterinspiegels bei. Der regelmäßige Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel kann u. a. bei Verstopfung und Hämorrhoiden helfen. Gute Lieferanten sind Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten sowie Vollkorngetreide/-produkte, deren Ballaststoffe das Risiko für viele Krankheiten senken.

Vitamin B12 ist u. a. am Abbau von Fettsäuren und an der Blutbildung beteiligt. Um das Vitamin aufzunehmen, braucht es ausreichende Mengen eines Proteins (Intrinsischer Faktor; IF), das in der Magenschleimhaut gebildet wird. Bei Schädigungen der Magenschleimhaut, die im Alter häufig vorkommen, wird oft nicht mehr genug IF gebildet und dadurch weniger Vitamin B12 aufgenommen. Auch bestimmte Medikamente und chro-

nisch entzündliche Darmerkrankungen können die Aufnahme reduzieren und so das Risiko für einen Mangel erhöhen. Ältere Menschen sollten ihren Vitamin B12-Status regelmäßig ärztlich überprüfen lassen. Gute Lieferanten sind tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte sowie Eier und Milchprodukte.

Vitamin D sorgt u. a. dafür, dass Calcium im Darm aufgenommen und in die Knochen eingebaut wird. Damit trägt es entscheidend zur Gesundheit der Knochen bei. Der Körper kann es mit Hilfe von Sonnenlicht in der Haut selbst bilden, jedoch sinkt diese Fähigkeit im Alter. Daher sind ältere Menschen Risikogruppe für einen Vitamin D-Mangel. Besonders dann, wenn sie sich nur noch selten oder gar nicht mehr im Freien aufhalten.

Lebensmittel tragen nur zu einem sehr kleinen Teil zur Versorgung mit Vitamin D bei. Der Großteil wird über die körpereigene Bildung gedeckt, die im Alter aber oft nicht mehr ausreicht. Die Einnahme eines Vitamin D-Präparates in Höhe von 20 µg (800 IE) Vitamin D pro Tag ist daher empfehlenswert. Wer sich diesbezüglich unsicher ist, kann vorab ärztlichen Rat einholen.

Calcium ist u. a. Baustein von Knochen und Zähnen. Eine ausreichende Zufuhr trägt – neben regelmäßiger Bewegung – dazu bei, Knochenmasse zu erhalten und dadurch Osteoporose und Knochenbrüchen vorzubeugen. Gute Lieferanten sind Milch und Milchprodukte, grünes Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Spinat und Rucola, Sesam(mus) sowie Mineralwasser mit einem Calciumgehalt von mind. 150 mg/L.

Eisen ist u. a. Baustein des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin und damit am Transport von Sauerstoff im Blut beteiligt. Es wirkt zudem an der Blutbildung mit. Die Aufnahme von Eisen kann im Alter v. a. bei Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt gestört sein. Betroffenen wird daher die regelmäßige Überprüfung des Eisen-Status empfohlen. Eisenreiche Lebensmittel sind v. a. Fleisch, (Vollkorn-)Brot, Haferflocken, grünes Blattgemüse wie Spinat und Hülsenfrüchte sowie Beerenobst. Die Aufnahme des Eisens aus pflanzlichen Lebensmitteln kann verbessert werden, wenn diese mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln, wie einem Stück Obst oder Paprika verzehrt werden.



Eine Übersicht potenziell kritischer Nährstoffe mit den entsprechenden Referenzwerten finden Sie unter:



www.fitimalter-dge.de/naehrstoffe



www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte

Bunt und vielfältig essen

Keine einzelne Lebensmittelgruppe oder einzelne Lebensmittel liefern alle Nährstoffe in ausreichender Menge. Erst durch eine bunte, vielfältige Auswahl ergänzen sie sich wie ein Puzzle und führen so zu einer rundum guten Versorgung.

Daher gilt: **Je abwechslungsreicher und bunter, desto besser.**

Wie eine gesunde und zugleich ökologisch nachhaltige Ernährung aussieht, zeigt der DGE-Ernährungskreis.

Der DGE-Ernährungskreis:

- › stellt 7 Lebensmittelgruppen dar. Je größer eine Gruppe, desto mehr kann davon gegessen werden und umgekehrt.
- › Die größte Gruppe sind die Getränke, die zentral in der Mitte stehen.
- › Darauf folgen pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse, Getreide(-produkte) und Kartoffeln sowie Öle. Diese machen mehr als $\frac{3}{4}$



© DGE

des Kreises aus und sind damit die Basis einer gesunden und nachhaltigen Ernährung.

- › Tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte sowie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier stellen knapp $\frac{1}{4}$ des Kreises, sie ergänzen in kleineren Mengen den Speiseplan.



Wer sich bei der Auswahl von Lebensmitteln am DGE-Ernährungskreis orientiert, tut nicht nur der Gesundheit, sondern auch Umwelt und Klima etwas Gutes.



Mehr Informationen zum DGE-Ernährungskreis und seinen Lebensmittelgruppen:



www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis

Vielfalt erhalten – auch bei Beeinträchtigungen

Bei Kau- oder Schluckproblemen werden oft härtere Lebensmittel wie (rohes) Gemüse, bestimmte Obstsorten, Nüsse oder Vollkornprodukte aus Vorsicht gemieden. Dadurch fallen vielfach nährstoffreiche Lebensmittel weg, was die Vielfalt einschränkt. Folgende Tipps tragen dazu bei, wie diese Lebensmittel eingesetzt werden können, um so die Abwechslung im Speiseplan zu erhalten:

- › **Obst** zu einem Smoothie oder Fruchtspiegel pürieren oder kurz dünsten und als Mus zubereiten, z. B. für Desserts oder süße Hauptspeisen.
- › **Gemüse** ganz fein zu einem Rohkostsalat reiben oder kurz dünsten und zu einer Crèmesuppe pürieren.
- › **Nüsse** in gemahlener Form oder als Nussmus kaufen, auch Ölsaaten wie Sesam gibt es als Mus (Tahini).
- › **Vollkornprodukte** wie zarte Hafer oder Schmelzflocken z. B. für (Trink-)Müslis verwenden, Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl kaufen und ggf. vorübergehend die Rinde abschneiden.



Binden Sie bei Schluckstörungen immer eine*n Ärzt*in oder therapeutische Fachkraft ein, um zu bestimmen, welche Speisekonsistenz die betroffene Person benötigt.

Reichlich pflanzliche Lebensmittel wählen

Eine gesunde und nachhaltige Ernährung besteht zum Großteil aus pflanzlichen Lebensmitteln. Weil diese wenig Energie, aber viele lebensnotwendige Nährstoffe und Ballaststoffe liefern, tragen sie wesentlich zu einer guten Nährstoffversorgung im Alter und zur Vorbeugung einer Mangelernährung bei.



Pflanzliche Lebensmittel punkten auch dadurch, dass ihre Erzeugung in der Regel umwelt- und klimaschonender ist als die von tierischen Lebensmitteln.

Tipps für die Praxis:

- **Zu jeder Mahlzeit Obst und/oder Gemüse:** Das bringt Abwechslung und Farbe ins Essen. Wählen Sie möglichst Obst und Gemüse der Saison und berücksichtigen Sie individuelle Vorlieben.
- **Nährstoffschonend zubereiten:** Um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten, sollten Obst und Gemüse – wenn überhaupt – nur kurz gedünstet, gedämpft oder gegrillt werden. Dies gilt auch, wenn es im Anschluss püriert wird, z. B. bei Schluckproblemen.
- **Regelmäßig Hülsenfrüchte:** Linsen, Bohnen, Erbsen & Co liefern reichlich Protein und Ballaststoffe. Verträglicher werden sie z. B. durch Pürieren, die Zugabe von Kräutern oder indem Konservenware vor der Zubereitung mit Wasser abgespült wird. Steigern Sie die Menge langsam, damit sich der Darm daran gewöhnen kann.
- **Vollkorn bevorzugen:** Vollkornprodukte liefern mehr Nährstoffe und Ballaststoffe als solche aus Weißmehl. Wenn

der Geschmack ungewohnt ist oder der Darm empfindlich reagiert, kann das Mischen von Weiß- und Vollkornmehl oder von hellen und Vollkornnudeln helfen. Verträglicher werden Vollkornprodukte wie Haferflocken oder Nudeln, außerdem, wenn man sie gut ausquellen lässt.

- **Frisches Fingerfood:** Obstsorten wie Weintrauben oder Beeren, aber auch getrocknetes Obst wie Pflaumen oder Aprikosen können mit einem Bissen verzehrt werden und eignen sich dadurch als nährstoffreiches Fingerfood. Gleiches gilt für Gemüse wie Cocktailtomaten oder Radieschen.



Achten Sie bei ballaststoffreichen Speisen darauf, dass gleichzeitig genug getrunken wird. Nur dann können die Ballaststoffe richtig aufquellen und ihre guten Wirkungen entfalten.



Weitere Tipps zur Zubereitung von Rohkost, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten für ältere Menschen gibt es in unseren Kurzfilmen:



www.fitimalter-dge.de/service/filme

© DGE/Fit im Alter



Lieblingsgerichte optimieren

Oft scheint es schwer, die Empfehlungen für eine gesunde, nachhaltige Ernährung praktisch umzusetzen, da sie nicht immer den persönlichen Vorlieben entsprechen. Eine Möglichkeit, beides miteinander zu vereinen, ist es, die Lieblingsgerichte zu „optimieren“. Das heißt, diese durch kleine Veränderungen in der Lebensmittelauswahl, Zubereitung und/oder durch die Ergänzung oder den Austausch von Speisekomponenten nährstoffreicher zu gestalten, ohne dass deren ursprünglicher Charakter verloren geht.



© Sergey Kolesnikov/123RF.com



Beispiele zur Optimierung von Lieblingsgerichten erhalten Sie hier:



www.fitimalter-dge.de/ernaehrungsempfehlungen

An ausreichend Protein (Eiweiß) denken

Protein ist ein besonders wichtiger Nährstoff im Alter. Es ist nicht nur für die Immunabwehr und Knochengesundheit wichtig, sondern insbesondere für den Aufbau und Erhalt der Muskelmasse. Nehmen ältere Menschen zu wenig Protein auf, kann dies zu einem übermäßigen Abbau von Muskeln (Sarkopenie) sowie zu Gebrechlichkeit (Frailty) führen und das Risiko für Funktionseinbußen und Stürze erhöhen.

Wie viel Protein benötigen ältere Menschen?

Der Körper benötigt im Alter mehr Protein, um Muskelmasse zu erhalten bzw. aufzubauen. Für gesunde ältere Menschen mit Normalgewicht liegt die angemessene Proteinzufuhr bei 1 g Protein pro kg Körpergewicht und Tag. Bei Untergewicht, (entzündlichen) Erkrankungen oder großen Wunden ist der Proteinbedarf erhöht.

Welche Lebensmittel liefern viel Protein?

- › Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Quark
- › Fleisch, Fisch und Eier
- › Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen
- › Sojaprodukte wie Tofu oder angereicherte Sojadrinks
- › (Vollkorn-)Getreideprodukte und Kartoffeln



© anaumenko/123RF.com



Pflanzliches Protein ist für den menschlichen Körper nicht so gut verwertbar wie tierisches. Durch die Kombination verschiedener pflanzlicher bzw. pflanzlicher und tierischer Proteinquellen kann jedoch die Qualität des Proteins einer Mahlzeit erhöht werden. Beispiel: Linsen mit Spätzle.

© DGE/Fit im Alter



Tipps für die Praxis:

- › **In jeder Hauptmahlzeit Protein:** Werden proteinreiche Lebensmittel in mehrere Mahlzeiten über den Tag eingebaut, sorgt das nicht nur für Abwechslung auf dem Teller, sondern auch für eine bessere Aufnahme im Körper.
- › **Täglich Milch und Milchprodukte:** Weil sie sehr proteinreich sind, sollten täglich rund 2 Portionen gegessen werden. Bei Gewichtsverlust oder einer Mangelernährung sollten fettreiche Varianten bevorzugt werden. Sind weniger Kalorien gewünscht, sind fettarme Milchprodukte wie Magerquark, Milch mit 1,5 % Fett oder Käse mit max. 30 % Fett in der Trockenmasse (i. Tr.) eine gute Wahl. Bei einer Lactoseintoleranz oder -unverträglichkeit kann auf lactosefreie oder -arme Lebensmittel oder Produkte zurückgegriffen werden.

- › **Fleisch in Maßen:** In einer ausgewogenen Ernährung mit verschiedenen Proteinquellen, reichen rund 300 g Fleisch und Wurst pro Woche für ältere Menschen aus, um von den enthaltenen Nährstoffen wie Protein zu profitieren.
- › **1–2 × pro Woche Fisch:** Davon sollte 1 Portion ein fettreicher Fisch sein, z. B. Forelle, Hering, Lachs oder Makrele.
- › **Regelmäßig Hülsenfrüchte:** Hülsenfrüchte sind nicht nur die „Protein-Champions“ unter den pflanzlichen Lebensmitteln. Anders als tierische Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch liefern sie auch viele Ballaststoffe, die der Verdauung guttun.



Mehr Informationen zu Protein erhalten Sie unter:



www.fitimalter-dge.de/naehrstoffe



Um Muskelmasse zu erhalten, ist neben ausreichend Protein auch regelmäßige Bewegung wichtig.

Regelmäßig genügend trinken

Siehe Kapitel 4 „Trinken im Alter“

Mahlzeiten genießen, gemeinsam essen

Ebenso wichtig wie die Qualität der Mahlzeiten ist das Umfeld, in dem gegessen und getrunken wird: Genügend Zeit und Ruhe, ein ansprechendes Ambiente sowie nette Gesellschaft spielen für den Genuss und die Freude beim Essen und Trinken eine entscheidende Rolle.



© Photographee.eu – stock.adobe.com

Tipps für die Praxis:

- › **Genügend Zeit:** Damit ältere Menschen Mahlzeiten genießen und bei Bedarf angemessen unterstützt werden können, braucht es ausreichend Zeit. Dies gilt einmal mehr, wenn z. B. motorische Einschränkungen das selbstständige Essen erschweren. In Senioreneinrichtungen ermöglichen großzügig bemessene Essenszeiträume zu gewohnten Zeiten essen zu können.
- › **Ansprechendes Ambiente:** Ein schön eingedeckter Tisch bzw. Essplatz und ein behaglicher Speiseraum laden zum Essen ein und sorgen für Wohlfühl-Atmosphäre. Jahreszeitliche Dekoration kann Orientierung geben und Anlass für Gespräche sein.

- › **Essen in Ruhe:** Ältere Menschen sollten sich während der Mahlzeiten auf das Essen konzentrieren können. Laute Musik oder ein laufender Fernseher im Hintergrund sind ebenso zu vermeiden wie pflegerische oder therapeutische Tätigkeiten – es sei denn, diese dienen der Unterstützung oder Begleitung beim Essen und Trinken.
- › **Gesellschaft:** Gemeinsame Mahlzeiten regen zu Gesprächen an und sorgen für Teilhabe. Älteren Menschen, die alleine leben, bieten Mittags- oder Nachbarschaftstische die Möglichkeit, gelegentlich gemeinsam mit anderen zu essen.
- › **Angemessene Unterstützung:** Ältere Menschen sollten unterstützt werden, möglichst lange selbstständig zu essen und zu trinken. Bei Bedarf können Ess- und/oder Trinkhilfen eingesetzt werden. Lassen Sie sich dazu im Sanitätshaus beraten oder informieren Sie sich bei Anbietenden im Internet.



Weitere Informationen zu Ess- und Trinkhilfen erhalten Sie unter:



www.fitimalter-dge.de/ess-und-trinkhilfen



Mittagstischangebote für ältere Menschen ermöglichen – neben dem Verzehr einer meist warmen Mahlzeit – auch Teilhabe, Gemeinschaft und Austausch. Organisiert von Kirchengemeinden, Vereinen, Wohlfahrtsverbänden oder Senioreneinrichtungen, können die Kosten durch Spenden, Förderungen oder einen kleinen Kostenbeitrag gedeckt sein. Auskunft über lokale Mittagstische geben z. B. Seniorenbüros, Wohlfahrtsverbände, Kirchengemeinden oder Pflegeberatungsstellen.

3. Trinken im Alter

Ausreichend und regelmäßig zu trinken ist in jedem Alter wichtig. Weil bei älteren Menschen das Durstempfinden nachlässt, ist bei ihnen besonders darauf zu achten. Denn schneller als in jüngeren Jahren haben zu geringe Trinkmengen ernste gesundheitliche Folgen.



Warum ist Trinken so wichtig?

Wasser erfüllt im menschlichen Körper viele wichtige Funktionen. Es

- › ist Bestandteil aller Zellen und Körperflüssigkeiten,
- › wirkt als Transport- und Lösungsmittel für Nährstoffe,
- › hält die Körpertemperatur konstant und
- › sorgt dafür, dass das Essen im Darm aufquellen kann.

Über den Urin, Stuhl, Atem und Schweiß verliert der Körper ständig Flüssigkeit. Um diese Verluste auszugleichen, ist regelmäßiges und ausreichendes Trinken wichtig. Auch wasserreiche Lebensmittel versorgen den Körper mit Flüssigkeit.

Geschieht dies nicht, kann es schon nach wenigen Tagen zu schweren gesundheitlichen Schäden wie Kreislauf- und Nierenversagen kommen.

Was sind Ursachen für einen Flüssigkeitsmangel im Alter?

Bei einem Flüssigkeitsmangel (Dehydration, Exsikkose) ist das Gleichgewicht zwischen der aufgenommenen und ausgeschiedenen Menge an Flüssigkeit gestört. Es wird zu wenig getrunken und/oder zu viel Flüssigkeit ausgeschieden. Bei älteren Menschen gibt es dafür verschiedene Ursachen:

Gründe für zu geringe Trinkmengen:

- › weniger Durst,
- › Angst vor dem Toilettengang, z. B. bei Inkontinenz oder Prostatabeschwerden,
- › Schluckstörungen,
- › Vergesslichkeit, Demenz sowie
- › fehlende Unterstützung beim Trinken.

Gründe für erhöhte Flüssigkeitsverluste:

- › reduzierte Konzentrationsfähigkeit der Nieren, sodass mehr Urin ausgeschieden wird,
- › vermehrtes Schwitzen bei warmen Außentemperaturen oder Räumen, bei Fieber oder starkem Bewegungsdrang,
- › Durchfall, Erbrechen,
- › Einnahme von harntreibenden Medikamenten (Diuretika) oder Abführmitteln (Laxanzien).

Woran erkennt man einen Flüssigkeitsmangel?

Ein Flüssigkeitsmangel entsteht schnell und kann schwere Auswirkungen haben. Erste Anzeichen sind:

- › Müdigkeit, Konzentrationsprobleme,
- › Kopfschmerzen, Schwindel,
- › Schwäche, Erschöpfung,
- › trockene Haut, rissige Lippen, ein trockener Mund,
- › konzentrierter, dunkler Urin.

Anzeichen eines länger bestehenden Flüssigkeitsdefizits sind:

- › Neigung zu Harnwegsinfektionen,
- › Muskelschwäche, Herzrasen,
- › Delir, Apathie,
- › Bewusstseinstörung oder Bewusstlosigkeit,
- › veränderte/verstärkte Medikamentenwirkung,
- › Thrombose, Lungenembolie,
- › Kreislauf- und Nierenversagen.



Holen Sie sofort ärztliche Hilfe, wenn Sie entsprechende Anzeichen beobachten!

Wie viel sollten ältere Menschen trinken?

Der Richtwert für die Wasserzufuhr beträgt bei älteren Menschen **mindestens 1,3 L** pro Tag.

Mehr getrunken werden sollte etwa bei:

- › sehr hohen oder niedrigen Außentemperaturen, warmer Heizungsluft oder Klimaanlage,
- › körperlicher Aktivität, Unruhe,
- › hoher Salz- und Proteinzufuhr,
- › der Einnahme von Medikamenten, die harntreibend oder abführend wirken,
- › geringen Essmengen sowie
- › Fieber, Erbrechen oder Durchfall.

Bei Herz- oder Nierenerkrankungen ist hingegen eine Begrenzung der Flüssigkeitsmenge nötig, die mit hausärztlicher Unterstützung exakt berechnet werden muss.

Was sind empfehlenswerte Getränke?

- › Wasser, z. B. Leitungs- oder Mineralwasser,
- › ungesüßte Kräuter- und Früchtetees,
- › Fruchtsaftschorlen aus 3 Teilen Wasser zu 1 Teil Saft.

Auch Kaffee sowie schwarzer und grüner Tee, am besten ungesüßt, tragen zur Versorgung mit Flüssigkeit bei. Aufgrund ihrer

© iStock.com/triggerpics



anregenden Wirkung auf Herz und Kreislauf sind sie jedoch nur in Maßen – bis zu vier Tassen täglich – empfehlenswert.



Leitungswasser ist klimafreundlich, kostengünstig und leicht verfügbar. Es wird in Deutschland streng kontrolliert und hat daher in der Regel eine gute Qualität.

Wie kann zum Trinken motiviert werden?

Gestalten Sie das Trinken so leicht, attraktiv und angenehm wie möglich. Die folgenden Tipps können dabei helfen:

- › **Abwechslung im Getränkeangebot:** Berücksichtigen Sie dabei individuelle Vorlieben, auch in Bezug auf das gewählte Trinkgefäß.
- › **Gut erkennbare Getränke bzw. Trinkgefäße:** Wird Wasser in einem durchsichtigen Glas nicht gut erkannt, animiert ein farbiges Getränk, z. B. Wasser mit einem Schuss rotem Fruchtsaft, oder farbige Trinkgefäße zum Zugreifen.
- › **Mehr Aroma:** Aromatisieren Sie Wasser z. B. mit geschnittenem Obst, frischen Kräutern oder einem kleinen Schuss Fruchtsaft, wenn pures Wasser nicht schmeckt.

- › **Angenehme Temperatur:** Die Temperatur des Getränks kann die Lust am Trinken beeinflussen. Erfragen und berücksichtigen Sie solche individuellen Empfindungen.
- › **Zu jeder Mahlzeit ein Getränk:** Sorgen Sie dafür, dass zu jeder Mahlzeit ein Getränk bereitsteht und füllen Sie leere Gläser umgehend wieder auf.
- › **Leichter Zugang:** Stellen Sie an gut erreichbaren Stellen im Zimmer, Wohnbereich oder Speisesaal Getränke bereit, sodass jederzeit etwas getrunken werden kann.
- › **Trinkrituale:** Führen Sie z. B. das Glas Wasser morgens am Bett, den „17.00-Uhr-Tee“, oder eine Tasse Tee vor dem Schlafengehen ein.
- › **Zum Trinken motivieren:** Bekannte Trinksprüche oder -lieder können dabei helfen. Ebenso, wenn jemand als Vorbild fungiert, also z. B. zuprosten und mittrinken.
- › **Unterstützung:** Hilfs- oder pflegebedürftige Menschen benötigen ggf. Unterstützung beim Trinken ebenso wie individuell geeignete Trinkhilfen.



© DGE/Fit im Alter

Literaturverzeichnis

- [1] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): DGE-Beratungsstandards, Bonn, 1. Auflage (2020)
- [2] Volkert D: Grundlagen. In: Volkert D (Hrsg.): Ernährung im Alter. de Gruyter, Berlin/Boston (2015) 8
- [3] Volkert D: Aktuelle ESPEN-Leitlinie Klinische Ernährung und Hydration in der Geriatrie. Dtsch Med Wochenschr 145 (2020) 1306–1314
- [4] Volkert D, Beck AM, Cederholm T et al.: ESPEN practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clinical Nutrition 41 (2022) 958–989



Mehr Informationen zum Thema Trinken erhalten Sie unter:



www.fitimalter-dge.de/trinken-im-alter

Impressum

Herausgeberin:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 136
53175 Bonn
www.dge.de

Konzept, Text und Redaktion:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung
IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung
Tel +49 (0)228 3776-873
Fax +49 (0)228 3776-78-873
info@fitimalter-dge.de
www.fitimalter-dge.de

Gestaltung:

Diemer & Schweig Designstudio, www.diemerschweig.de
GDE Preprint- und Mediaservice GmbH, www.gde.de

Download:

Informationen und ein kostenloser Download der Broschüre sowie weiterer Medien: www.fitimalter-dge.de

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch die Herausgeberin gestattet.

Die Inhalte sind von der DGE sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Herausgeberin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Copyright © DGE Bonn, 02/2025
Bonn, 3. Auflage, 2025



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:



www.dge.de

Artikelnummer: 300401

Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de