

Ernährung im Alter: «Wädenswiler Seniorenpanel» forscht

Für die Gesundheitserhaltung im Alter spielt die Ernährung eine zentrale Rolle. Prof. Dr. Christine Brombach forscht an der ZHAW Wädenswil zu dieser Thematik. Ein wichtiges und praxisorientiertes Instrument bildet dabei das «Wädenswiler Seniorenpanel».

Peter Jossi



ZHAW, Fachstelle Ernährung

Das «Wädenswiler Seniorenpanel» forscht nach der optimalen Altersernährung.

Der demografische Wandel wird zum bestimmenden Faktor unserer Gesellschaft. Gemäss dem Bundesamt für Statistik waren Ende 2010 1,3 Millionen Personen der ständigen Wohnbevölkerung in der Schweiz im Rentenalter (65 Jahre und älter). Dies entspricht einem prozentualen Anteil von 16,9 Prozent der Gesamtbevölkerung. Es wird erwartet, dass im Jahr 2050 rund ein Drittel der Schweizer Bevölkerung über 65 Jahre alt sein wird.

Prof. Dr. Christine Brombach zu den Auswirkungen dieser Entwicklung: «Gesundheit im Alter und insbesondere Lebensqualität im höheren Lebensalter werden zu einer gesellschaftlichen Herausforderung, derer sich alle Akteure in der Versor-

gung älterer Menschen, in Prävention und im Gesundheitsbereich auf privater und kommunaler Ebene, stellen müssen. Für die Gesundheitserhaltung wie auch als Voraussetzung für eine selbständige Lebensführung spielt Ernährung eine zentrale Rolle.»

Nachholbedarf in der Forschungspraxis

Nach Einschätzung von Christine Brombach besteht ein Nachholbedarf in der Forschungspraxis: «Auf wissenschaftlicher Seite gibt es in der Schweiz bislang nur wenige Studien, die den gesamten Lebenszusammenhang, Wohnen, Versorgen, Einkaufen, Ernährung, Kochen, Essen und Gesundheit bei älteren Menschen syste-

misch untersuchen. Dadurch fehlen die wissenschaftlichen Grundlagen, die den Gemeinden, Kantonen und dem Bund als handlungsleitende Erkenntnisse zur Verfügung stehen.»

Christine Brombach betont die Bedeutung neuer Konzepte und Strategien für die Erarbeitung profunder, wissenschaftlicher Daten: «Erst diese Basisinformationen ermöglichen es den Verantwortlichen, ihre Massnahmen zu legitimieren, zum Beispiel wenn mögliche Versorgungslücken und Angebotsengpässe aufgezeigt werden können.»

«Das Ziel ist, ältere Menschen zu befähigen, möglichst lange selbständig und selbstverantwortlich in ihren Privathaushalten zu leben», definiert Brombach die wichtigste



Hotelwäsche
Erwin Müller

TEXTILIEN
FÜR GASTRONOMIE,
HOTELLERIE & CATERING

www.erwinmueller.ch
Kundenservice 0848/809 800



Vom Boxspringbett bis zum Kopfkissen liefert Hotelwäsche Erwin Müller vielfältige Bettwaren für ein erholsames Schlafambiente. Unser Key Account Manager

Roland Kleiner kümmert sich bei Objektgeschäften für Neu- und Umbauten gerne persönlich vor Ort um die individuelle Beratung.

Zielsetzung, auf der auch das Forschungsprojekt «Wädenswiler Seniorenpanel» (SENPAN) aufbaut. SENPAN ist ein auf Gemeindeebene bezogenes, regionales Panel, welches Kenntnisse zu Ernährung und Gesundheit eines relevanten Bevölkerungssegments systematisch erhebt und als longitudinale Studie angelegt wird. Bei SENPAN werden innovative methodische Ansätze aus der Ernährungsforschung mit Sensorikforschung zusammengetragen.

Forschungsprojekt zu Ernährungsfragen

Das Forschungsprojekt erarbeitet praxistaugliche Erkenntnisse zu folgenden Themen:

- Daten über die Ernährung und Gesundheit älterer Menschen erfassen
- Veränderungen des Ernährungs- und Gesundheitsstatus unter Berücksichtigung des Alterungsprozesses erfassen und Zusammenhänge aufzeigen
- Sinnesphysiologische Veränderungen erfassen und ihren altersbedingten Zusammenhang erkennen
- Verknüpfung der erhobenen Daten für innovative Entwicklungen bedürfnis- und bedarfsorientierter Lebensmittel

Laut Christine Brombach ist SENPAN noch im Aufbau begriffen. Erste Ergebnisse zeigen jedoch bereits klar, dass sich die für SENPAN eingesetzten Methoden gut eignen. «Aktuell besteht das Panel aus rund 70 Teilnehmern. Sie sind hoch motiviert, langfristig an der Studie teilzunehmen. SENPAN ist ein «Real time lab», wodurch es möglich ist, kommunal verankerte Forschung durchzuführen und alltagsnah Daten zu erheben.»

Das «Wädenswiler Seniorenpanel» bezieht als regionales Panel auch die Erkenntnisse vergleichbarer Forschungs-

projekte aus anderen Ländern mit ein. Brombach dazu: «Erfahrungen der Niederländischen Altersstudie «Healthy Aging Northern Netherland» haben gezeigt, dass es solche «real labs» braucht, damit reale Probleme aus dem jeweiligen Lebenskontext aufgegriffen und lösungsorientiert und «anwendungsbezogen» bearbeitet werden können.»

Was essen Schweizer Seniorinnen und Senioren?

Im Rahmen der Forschungen wurde eine Auswahl von Senioren zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt. Die Hälfte der Befragten ist verheiratet, das Durchschnittsalter beträgt 70,6 Jahre. Die Mehrheit der Befragten hat einen guten oder sogar sehr guten Gesundheitszustand. Laut der Befragung organisieren Paare das Einkauf häufig gemeinsam, allerdings ist das Kochen und die Mahlzeitenzubereitung bei Paaren überwiegend eine weibliche Aufgabe. Im Allgemeinen wird in dieser Altersgruppe sehr auf gesunde Ernährung geachtet. Den Befragten ist es vor allem wichtig, dass sie fettarm essen und auch ausreichend trinken. Ein detailliertes Bild ergibt sich bei der Betrachtung der üblichen Ernährungsweise. Hier werden die Ernährungsempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung für Früchte und Gemüse, Milch- und Milchprodukte und Fisch nicht immer erreicht.

Selbständige Ernährung – auch im Heim?

Beim «Wädenswiler Seniorenpanel» und den weiteren Forschungsprojekten stellt die Lebensqualität und selbstbestimmte Ernährung ein wichtiges Ziel dar. Wie kann dieses Ziel auch in einer Heimsituation

erreicht werden? Welche Strategien und Massnahmen empfehlen sich für die Küchen und Heimverantwortlichen? Christine Brombach verweist auf die Wichtigkeit der Ernährung und der gemeinschaftlichen Mahlzeiten für das «Daheim»-Gefühl, das auch in einem professionellen Heim Umfeld erreicht werden kann. Sie betont dabei die Wichtigkeit der sozialen und gemeinschaftlichen und raumgestalterischen Ebenen.

Ihre Erkenntnisse fasst sie in einigen konkreten Empfehlungen für den Pflegealltag so zusammen:

- Wann immer möglich, die Essensvorlieben berücksichtigen
- Gemeinsames Essen schafft Nähe und Zeit füreinander
- Angenehme und ruhige Raumatmosphäre schaffen
- Kleine Portionen anbieten, die farbliche und geschmackliche Vielfalt bieten
- Zeit nehmen und Zeit lassen
- Wann immer möglich, Selbständigkeit beim Essen lassen und geben
- Spezielle Trinkgefässe und Besteck können Erleichterung schaffen

Christine Brombach weist auf die Bedeutung hin, sich auch in jüngerem Alter mit Ernährungsfragen auseinanderzusetzen: «Ernährung ist ein integraler Bestandteil unserer Gesundheit. So sind wir gefordert, mit einer in jungen Jahren praktizierten Ernährungsweise aktiv für unsere Gesundheit im Alter beizutragen.» ■

Weitere Informationen:

Christine Brombach, Prof. Dr. Life Sciences und Facility Management

christine.brombachzhaw.ch

www.zhaw.ch/fileadmin/php_includes/popup/person-detail.php?kurzz=broc

Ihr Ansprechpartner für alle Hygienefragen:

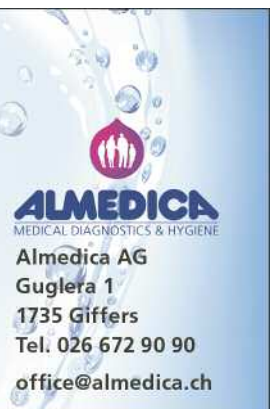
- Hygienekurse 2015 für Personen aus dem medizinischen Bereich

Zürich: 7. Mai | 12. November

- Hygiene-Intensivkurse
- Hygiene-Kontroll-Audit
- Steri-Re-Validierung

der Link zur Hygiene | le lien vers l'hygiène

www.hygienepass.ch



Aktuelle Produkte und Aktionen in unserem Web-Shop auf www.almedica.ch