

Mangelernährung lindern oder verhindern

Auch im hohen Alter lohnt sich noch eine Umstellung der Ernährung. Denn eine ausgewogene und bedarfsdeckende Ernährung kann die Lebensqualität verbessern und trägt wesentlich zum Erhalt der körperlichen Funktionalität und somit zur Autonomie bei.

Text: Chantal Coenegracht und Robert Speer

Die Mangelernährung (auch «Malnutrition») bezeichnet einen Zustand, in dem dem Körper wichtige Nährstoffe in unzureichender Menge zugeführt werden. Dazu gehören Eiweiss, Vitamin D, Vitamin B12, Folsäure, Calcium und Eisen. Auch braucht der Körper genügend Flüssigkeit. Die Ursachen von Mangelernährung sind vielfältig: Appetitlosigkeit, Kau- und Schluckstörungen, Krankheiten, Einsamkeit, Trauer, Armut, eingeschränkte Mobilität oder mangelndes Ernährungswissen.

Mangelernährung beeinträchtigt die Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Deshalb ist es wichtig, Mangelernährung bereits entgegenzuwirken, bevor sie auftritt.

Unterschätztes Risiko im eigenen Zuhause

Hochaltrige Menschen haben ein erhöhtes Risiko, an Mangelernährung zu leiden – insbesondere, wenn sie noch (teilweise) selbstständig den Haushalt führen. Nicht nur sichtbares Untergewicht ist ein Warnsignal. Auch normal- oder

übergewichtige Personen können zu wenig notwendige Nährstoffe zu sich nehmen.

Hochaltrige Menschen verfügen jedoch über körperliche, soziale und emotionale Ressourcen, um selbst dazu beizutragen, ihr Risiko für Mangelernährung zu verringern. Ein paar Beispiele, wie sich diese Ressourcen stärken lassen:

Praktische Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE):

- Regelmässige, abwechslungsreiche Mahlzeiten mit Fokus auf eine bedarfsdeckende Proteinversorgung.
- Vielfalt bei Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und pflanzlichen Ölen.
- Mangelernährung frühzeitig erkennen – etwa durch Gewichtsverlust oder Appetitlosigkeit.
- Einfache Screeningtools helfen, Risikopersonen zu identifizieren.
- Eine Ernährungsberatung bietet Unterstützung im Alltag, besonders bei bestehenden Risiken oder bereits vorliegender Mangelernährung.

- Gemeinsames Kochen kann die Genussfähigkeit fördern und das Essverhalten positiv beeinflussen.
- Die Teilnahme an Mittagstischen, Nachbarschaftsinitiativen oder generationenübergreifenden Projekten steigert das Selbstwertgefühl und die soziale Teilhabe.
- Kochkurse und Schulungen, die individuelle Vorlieben und kulturelle Traditionen berücksichtigen, stärken das Ernährungswissen und erhöhen die Selbstwirksamkeit.

Ein ressourcenorientierter Ansatz schafft die Grundlage für nachhaltige Ernährungssicherheit im Alter.

Kleine Massnahmen, grosse Wirkung

Mangelernährung lässt sich bereits durch einfache Alltagsmassnahmen wirksam verhindern oder lindern. Einige Empfehlungen:

- Kleine, häufige Mahlzeiten: Anstelle grosser Portionen bieten sich kleine, leicht verdauliche Mahlzeiten an, um den Appetit anzuregen und die Nahrungsaufnahme zu erleichtern.
- Appetitanregende Elemente: kräftige Gewürze und Kräu-



Mangelernährung beeinträchtigt die Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität.

Foto: Adobestock

ter, ansprechende Gerüche (z. B. durch Kaffee oder frisches Kochen) und eine ansprechende Optik mit Farbkontrasten.

- **Angenehme Essatmosphäre:** Hektik und Eile wirken sich negativ auf den Appetit aus, eine entspannte Atmosphäre hingegen fördert ihn.
- **Mahlzeitenrituale:** Feste Essenszeiten und Rituale etablieren, um die Mahlzeiten in den Tagesablauf zu integrieren.
- **Ein gemeinsames Essen kann «Wunder» wirken:** Es strukturiert den Tag, fördert Genuss und Kommunikation und wirkt gegen Vereinsamung.
- **Soziale Einbindung:** Seniorinnen und Senioren dazu ermutigen, selbst bei der Essensauswahl und -zubereitung mitzuwirken, um die Selbstständigkeit zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern.

Angehörige, NachbarInnen und Freiwillige spielen eine wichtige Rolle bei der Ernährung älterer Menschen. Sie helfen beim Einkaufen und bei der Zubereitung von Mahlzeiten oder organisieren gemeinsame Essen. Sie alle können

dazu beitragen, Mangelernährung vorzubeugen.

Mangelernährung im Alter ist ein unterschätztes Risiko, ihr entgegenzuwirken eine Gemeinschaftsaufgabe. ■

Mehr wissen:

Faktenblätter und Broschüren fassen die Empfehlungen und Informationen rund um das Thema Mangelernährung anschaulich zusammen:



Chantal Coenegracht

ist Ernährungsberaterin und Mitglied des Schweizerischen Verbands für ErnährungsberaterInnen (SVDE).

✉ chantal.coenegracht@breitband.ch

Robert Speer

Dr. phil., ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Klinikum Nürnberg, Klinik für Geriatrie, und Mitglied der Fachgruppe Geriatrie des SVDE.

✉ robert.speer@klinikum-nuernberg.de

Save the Date!

Spotlight-Veranstaltung «Essen im Alter» am 21.5.26 in Bern

Ein interdisziplinärer Nachmittag mit Impulsreferaten zu Ernährung, Genuss und Lebensqualität im Alter.



Am 21. Mai 2026 lädt GERONTOLOGIE CH zur ersten Spotlight-Veranstaltung ein, die sich

ganz dem Thema «Essen im Alter» widmet. Essen ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme – es verbindet Menschen, weckt Erinnerungen und stiftet Lebensqualität. Doch wie verändert sich unser Essverhalten im Alter? Welche Rolle spielen Genuss und gesellschaftliche Teilhabe, wenn sich die Gesundheit, der Appetit oder die Lebensumstände verändern? Expertinnen und Experten beleuchten das Thema aus verschiedensten Blickwinkeln. ■

Ab ins ewige Leben



Die Dezember-Ausgabe 2025 des Schweizer Forschungsmagazins «Horizonte» ist dem Thema

Langlebigkeit gewidmet. Von der Zelle bis zur Gesellschaft nimmt sie das lange Leben unter die Lupe. Wer lebt am längsten? Wie könnte das Leben verlängert werden und was passiert, wenn wir wirklich länger leben? Ab 4. Dezember kann das Magazin kostenlos in Papierform bestellt, online gelesen oder als PDF-Datei heruntergeladen werden. ■