

06/2009 | 30. Juni

## **Ernährung von Senioren in stationären Einrichtungen**

### **Mangelernährung ist keine Seltenheit**

#### ■ Kurzversion:

(dge) Knapp zwei Drittel der Bewohnerinnen und Bewohner in stationären Einrichtungen der Altenpflege sind von Mangelernährung betroffen oder gefährdet. Dies zeigen Ergebnisse der ErnSTES-Studie<sup>1</sup> aus dem DGE-Ernährungsbericht 2008, die den Ernährungs- und Gesundheitszustand von älteren Menschen in Alten- und Pflegeheimen untersuchte. Viele unterschreiten die D-A-CH-Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr erheblich. Als besonders problematisch ist die Versorgung mit Vitamin D einzustufen. Daneben ist bei vielen Senioren und Seniorinnen die Zufuhr von Vitamin E, Vitamin C, Folat, Calcium und Magnesium deutlich zu gering. Auch Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß und Ballaststoffe weisen keine optimale Verteilung auf: Zu viel Fett und Zucker, zu wenig komplexe Kohlenhydrate, teilweise zu wenig Eiweiß und nur die Hälfte der empfohlenen Ballaststoffzufuhr prägen die Essgewohnheiten der Heimbewohner – ein Bild, das sich teilweise auch bei der restlichen Bevölkerung Deutschlands wiederfindet.

Zu den häufigsten Problemen im Essalltag zählt die mangelnde Hilfe beim Kleinschneiden von Lebensmitteln. Hier benötigen etwa 50 % Unterstützung; je 30 % leiden gelegentlich unter Appetitlosigkeit, essen oder trinken auffällig wenig oder trinken nur nach Aufforderung. Der Grad der Pflegebedürftigkeit beeinflusst die Energie- und Nährstoffversorgung wesentlich stärker als das Lebensalter.

„Ernährungsrisiken und Mangelernährung müssen rechtzeitig diagnostiziert werden. Dazu benötigen wir umfangreiche Pflegekonzepte genauso wie die regelmäßige, verpflichtende Weiterbildung der Beschäftigten“, so Prof. Dr. Peter Stehle, Präsident der DGE und Teilprojekt-Leiter der ErnSTES-Studie.

1 770 Zeichen (mit Leerzeichen)

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.  
Belegexemplar erbeten.

---

<sup>1</sup> Ernährung in stationären Einrichtungen für Senioren und Seniorinnen (ErnSTES-Studie)

**■ Hintergrundinformation:**

An der prospektiven Studie nahmen insgesamt 773 Bewohner über 65 Jahre aus 10 Altenpflegeheimen in 7 Bundesländern teil. Mit ca. 80 % weiblichen und 20 % männlichen Teilnehmern entspricht das Geschlechterverhältnis weitgehend der üblichen Verteilung in deutschen Altenpflegeheimen.

Zur Beurteilung des Ernährungszustands wurden mehrere Parameter herangezogen. Unter anderem wurden Körperlänge und Körpergewicht der Probanden gemessen und daraus der Body Mass Index (BMI) berechnet und ein Mini Nutritional Assessment (MNA)<sup>2</sup> durchgeführt. Entsprechend des MNAs wurden im Mittel 11 % der Bewohner als mangelernährt identifiziert. Bei ca. 50 % der Studienteilnehmer besteht die Gefahr einer Mangelernährung, dementsprechend befinden sich 40 % in einem „unauffälligen“ Ernährungszustand.

Eine Analyse der individuellen Energiezufuhr zeigte, dass 53 % der Senioren bzw. 42 % der Seniorinnen nicht den Richtwert für die tägliche Energiezufuhr für alte, gebrechliche Menschen erreichen. Wird der Energiebedarf von Personen mit ausschließlich sitzender Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität zugrunde gelegt, dann erreichten 79 % der Senioren bzw. 65 % der Seniorinnen nicht die wünschenswerte tägliche Energiezufuhr.

Die Bewohner der Pflegeheime verzehrten im Mittel 93 g Fleisch und Wurstwaren, die Bewohnerinnen 68 g pro Tag. Damit liegt die mittlere Verzehrsmenge im Bereich von 300–600 g/Woche, die von der DGE für diese Lebensmittelgruppe empfohlen wird. Der Verzehr von Milch und Milchprodukten (ohne Käse und Quark) war erfreulich hoch, zeigte allerdings eine große Spannweite (von 127–590 g/Tag) im Vergleich der Einrichtungen untereinander. Im Mittel wird die von der DGE empfohlene Menge von 200–250 g pro Tag erreicht, der Verzehr liegt aber in einigen Einrichtungen deutlich niedriger. Männer nehmen täglich ca. 173 g Brot und Backwaren, Frauen 145 g zu sich. Beide essen deutlich mehr Kartoffeln als z. B. Nudeln. Insgesamt präferieren die Bewohner süße Lebensmittel, vor allem in Form von Kuchen, Backwaren inkl. Gebäck und gesüßten Milchprodukten. Der tägliche Verzehr von Gemüse ist mit 86 g bei Männern und 78 g bei Frauen sehr niedrig. Die von der DGE für eine vollwertige Ernährung empfohlene Menge von 400 g/Tag wurde in keiner der Einrichtungen auch nur annähernd erreicht. Besonders gering war der Verzehr von Gemüse in Form von Rohkost. Auch der tägliche Verzehr von Obst lag mit 84 g bei den Männern und 77 g bei den Frauen deutlich unter der von der DGE genannten wünschenswerten Menge von 250 g/Tag. Dies hat Auswirkungen auf die aufgenommenen Folat- und Vitamin-C-Mengen: Beide Werte lagen ca. 50 % unter dem jeweiligen Referenzwert.

Auch für weitere Vitamine und Mineralstoffe zeigte sich eine zu geringe Aufnahme. Bei Vitamin D erreichten über 90 % der Studienteilnehmer nicht die

---

<sup>2</sup> Das MNA ist ein Screeningverfahren zur routinemäßigen Beurteilung des Ernährungszustands älterer Menschen. Der MNA-Test – bestehend aus einer Kombination von Anamnese und anthropometrischen Messungen – erlaubt die frühzeitige Erkennung einer Mangelernährung.

empfohlene Zufuhr, bei Vitamin E erreichten nur knapp 60 % die Referenzwerte. Die empfohlene Calciumzufuhr wurde von 82 % der Senioren bzw. 91 % der Seniorinnen, die empfohlene Magnesiumzufuhr von über 95 % der Studienteilnehmer nicht erreicht.

Die DGE hält die Ernährungs- und Gesundheitssituation von Senioren und Seniorinnen in Altenpflegeeinrichtungen für dringend verbesserungswürdig und fordert:

- In jeder Pflegeeinrichtung sollte ein umfangreiches Verpflegungskonzept entwickelt werden, das einerseits die Entstehung von Mangelernährung verhindert (Prävention) und andererseits geeignet ist, eine bestehende Mangelernährung zu beheben (Therapie).
- Die Ernährung muss regelmäßig überwacht und eine entsprechende, rechtzeitige Diagnose von Ernährungsrisiken und Mangelernährung erfolgen, so dass entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden können.
- Das Gewicht jedes Bewohners bzw. jeder Bewohnerin ist regelmäßig zu kontrollieren (z. B. monatlich) und der Gewichtsverlauf zu dokumentieren (als Minimalmaßnahme zur Überwachung des Ernährungszustands).
- Für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in den Einrichtungen der Altenpflege sollten regelmäßige und verpflichtende Weiterbildungsmaßnahmen stattfinden.
- Das Thema „Ernährung“ muss stärker in die Ausbildung von Altenpflegern integriert werden.
- Ernährungsfachkräfte sollten in Altenpflegeheimen verstärkt eingesetzt werden, sowohl in der Küche als auch in der täglichen Arbeit mit den Bewohnern und so für eine optimierte Ernährung sowohl der kranken als auch der gesunden Bewohner verantwortlich sein.

6 160 Zeichen (mit Leerzeichen)

### **Kontakt**

---

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle C. Keller  
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [keller@dge.de](mailto:keller@dge.de)  
DGE-Presseinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)