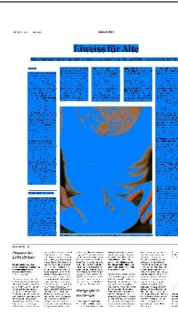


Datum: 10.04.2016

# SonntagsZeitung



SonntagsZeitung  
8021 Zürich  
044/ 248 40 40  
www.sonntagszeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 182'192  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.001  
Abo-Nr.: 1095983  
Seite: 71  
Fläche: 79'556 mm<sup>2</sup>

# Eiweiss für Alte

Viele Senioren sind mangelernährt. Proteine sorgen für Abhilfe und fördern sogar die Wundheilung



Frühstücksei: In der Schweiz läuft die weltweit grösste Studie zu Mangelernährung in Spitälern

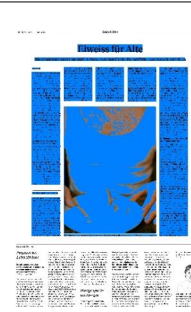
Foto: Stockfood

**ARGUS**  
MEDIENBEOBACHTUNG

Medienbeobachtung  
Medienanalyse  
Informationsmanagement  
Sprachdienstleistungen

ARGUS der Presse AG  
Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich  
Tel. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01  
www.argus.ch

Argus Ref.: 61202483  
Ausschnitt Seite: 1/3



SonntagsZeitung  
8021 Zürich  
044/ 248 40 40  
www.sonntagszeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 182'192  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.001  
Abo-Nr.: 1095983  
Seite: 71  
Fläche: 79'556 mm<sup>2</sup>

Nik Walter

**Mangelernährung in der Schweiz? Kein Problem, mag man denken. Von wegen: «Jeder dritte Patient, der bei uns eingeliefert wird, zeigt Symptome einer Mangelernährung», sagt Philipp Schütz, leitender Arzt Innere Medizin am Kantonsspital Aarau. Mangelernährung sei einer der «wichtigsten Faktoren», die am Schluss zu Immobilität, Pflegeheimbedürftigkeit und zum Tod führen. «Daher braucht es unbedingt eine bessere Prävention.» Ist die Mangelernährung einmal da, ist ihre Behandlung laut Schütz sehr schwierig.**

Das Problem betrifft vor allem Senioren. Dass viele von ihnen zu wenig essen oder sich einseitig ernähren, kann laut Schütz verschiedene Gründe haben: Krankheit, die Unfähigkeit, einzukaufen, Einsamkeit und viele mehr. Da seien Angehörige oder der Hausarzt gefordert. «Man muss nur den Kühlschrank aufmachen. Dann sieht man, was ein Mensch isst.»

### Weniger Kalorien, gleich viel Nährstoffe, mehr Proteine

Gesundheitliche Probleme, die auf einer mangelhaften Ernährung beruhen, sind weitverbreitet. «Im Alter muss man markant anders essen als in jüngeren erwachsenen Jahren», sagt der Geriater Reto W. Kressig, Chefarzt am Felix-Platter-Spital in Basel. Das hätten diverse Studien in den letzten drei bis vier Jahren gezeigt. «Sonst wird man dick.» Konkret: weniger Kalorien zu sich nehmen, aber trotzdem gleich viel Nährstoffe, und tendenziell sogar mehr Proteine.

Schon etwa ab 50 Jahren verlangsamt sich einerseits der Stoffwechsel und beschleunigt sich andererseits der Muskelabbau. Dem könne man mit einer gezielten Er-

nährung entgegenzutreten, sagt Kressig. «Man kann Muskeln gar wachsen lassen. Aber es braucht mehr Eiweisse als bei den Jüngeren.» Kressig empfiehlt etwa 90 Gramm Protein pro Tag für einen 70 Kilogramm schweren Menschen. Das entspricht 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht und Tag. Am besten sei es, wenn man die Rationen auf alle drei Mahlzeiten verteilt. «Ich esse zum Frühstück immer ein Ei», sagt der 55-Jährige. Und doppelt nach: «Ich würde am liebsten schweizweit eine Eierkampagne lancieren.»

Bei der Ernährung auf die Proteinmenge zu achten, heisst nicht, dass man ab 50 mehr Fleisch essen muss. Denn Vegetarier haben keine Mühe, die von Kressig und anderen Experten empfohlenen Tagesrationen zu decken. Eiweisse aus Milchprodukten und Eiern sind laut Kressig im Körper sogar rund 20 Prozent besser verfügbar als Fleischproteine und deutlich besser als pflanzliche Eiweisse.

Die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) decken sich weitgehend mit jenen von Kressig. Nur beim Proteinbedarf für Senioren rät die SGE mit 0,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht zu deutlich weniger. Es sei aber gut möglich, dass diese Empfehlungen aufgrund der Diskussionen in der Fachwelt künftig höher gesetzt werden.

Proteine sind nicht nur für den Muskelaufbau wichtig, sie spielen auch eine zentrale Rolle bei der Wundheilung sowie für das Abwehrsystem. «Unser Immunsystem besteht aus Eiweissen», sagt Kressig. Zudem wisse man, dass mangelernährte Patienten ein erhöhtes Infektionsrisiko haben. «Im Alter ist die Infektionsgefahr ein

Riesenproblem», sagt der Geriater. Und wer krank ist, isst oft auch zu wenig. Ein Teufelskreis, der dann in der Regel im Spital endet.

Meist wird eine Mangelernährung auch erst dort erkannt. Und dann reicht es laut Schütz eben nicht, den Patienten einfach mehr zu essen zu geben oder sie über Sonden künstlich zu ernähren. Das wurde jahrelang so gemacht, doch dann zeigten Studien, dass eine zu aggressive Kalorienzufuhr bei schwerstkranken Patienten die Sterblichkeit eher erhöht. Seither gehe man sanfter vor, sagt Schütz, und nehme auch ein gewisses Kaloriendefizit in Kauf.

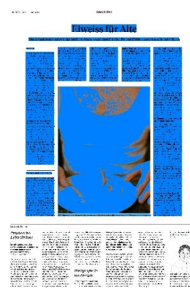
### Ernährungstherapie individuell an Patienten anpassen

Schütz leitet derzeit die weltweit grösste Studie zum Thema Mangelernährung in Spitälern. Mithilfe von rund 3000 Patienten in acht Schweizer Krankenhäusern wollen die Ärzte herausfinden, ob eine gezielte Ernährung den Heilungsprozess allenfalls positiv beeinflussen kann. Im Rahmen dieser vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützten Effort-Studie werden alle Patienten, die in eines der acht Spitäler eingewiesen werden, mit einem sogenannten NRS-Test (Nutritional Risk Score) auf Mangelernährung untersucht. Jene, die einen Wert von drei oder höher erreichen, werden einer von zwei Gruppen zugewiesen: mit normaler Spitalernährung oder mit einem gezielten Ernährungsprogramm. Bereits wurden die ersten 1000 Patienten in die Untersuchung eingeschlossen.

Was kann man von der Studie erwarten? «Es kann gut sein, dass nur einzelne Patientengruppen profitieren», sagt Schütz. Sturzpatienten etwa. Umgekehrt könnte bei Lungenentzündungspatien-

Datum: 10.04.2016

# SonntagsZeitung



SonntagsZeitung  
8021 Zürich  
044/ 248 40 40  
www.sonntagszeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 182'192  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.001  
Abo-Nr.: 1095983  
Seite: 71  
Fläche: 79'556 mm<sup>2</sup>

ten eine gezielte Ernährung möglicherweise sogar kontraproduktiv wirken, weil die Bakterien besser nachwachsen können. «Die Studie wird uns helfen, die Ernährungstherapie individuell an Patienten anzupassen.» In etwa zwei Jahren erwartet Schütz erste Resultate.

### Proteinreiche Ernährung

Für eine gute Gesundheit und fitte Muskeln im Alter sollte man darauf achten, genügend Proteine zu sich zu nehmen. Experten raten zu 90 bis 100 g Protein pro Tag für einen 70 Kilo schweren Senior, verteilt auf drei Mahlzeiten mit je rund 30 g.

Hier eine Liste von Nahrungsmitteln mit der jeweiligen Eiweiss-Menge (pro 100 g): Kuhmilch: 4 g; Gruyère: 30 g; Mozzarella: 18 g; Trutenbrust: 23 g; Rindsfilet: 21 g; Forellenfilet: 32 g; ein Ei: 5–7 g; Sojamilch: 6 g; Tofu: 15 g; Lupinenkerne: 42 g; Haferflocken: 13 g. (nw)