Was hat **Stress** mit **Ernährung** zu tun?

Im Rahmen einer Masterarbeit wurde untersucht, inwiefern sich Stresssituationen auf die Ernährung und den Gesundheitszustand älterer Menschen auswirken.

Text: **Petra Schöb**

Unser Körper ist in Bezug auf unsere Ernährung geduldig, doch plötzlich geht es nicht mehr und es kann sein, dass beim Arzttermin oder im Spital unerwartet eine sogenannte Fehl- oder Mangelernährung festgestellt wird und medizinisch nachgeholfen werden muss. Bereits 2020 haben Schweizer Ernährungsexperten darauf aufmerksam gemacht, dass das Erkennen des pathologischen Zustands einer Mangelernährung sowohl bei ambulanten als auch stationären Patienten oft zu kurz kommt.

Im Rahmen meiner Masterarbeit habe ich erforscht, inwieweit einschneidende Lebensveränderungen das Ess- und Ernährungsverhalten älterer Menschen beeinflussen und sich auf den Gesundheitszustand auswirken. Mit einer Umfrage habe ich bei den Befragten einen Einblick in persönliche lebensverändernde Ereignisse erhalten und dabei einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Stress und Krankheit feststellen können. Ob und wie sich dieser «psychische Stress» eines älteren Menschen auf dessen Ernährung und damit den Gesundheitszustand auswirkt, ist komplex und wird durch soziodemografische und physiologische Faktoren sowie das eigene Denken, Handeln und Empfinden beeinflusst.

Einfluss der Ernährung auf körperliche Funktionen

Vor allem die physiologischen Veränderungen haben einen direkten Einfluss auf die körperlichen Funktionen und sind damit ernährungsrelevant. Die Ergebnisse haben gezeigt, dass sich diese Modifikationen beim Individuum sehr unterschiedlich äussern und vor allem in Verbindung mit weiteren Erkrankungen direkt auf das Ess- und Ernährungsverhalten auswirken. Wenn sich dabei zusätzlich soziodemografische Faktoren nachteilig erweisen und aus einer akuten eine chronische Krankheit entsteht, kann sich dies zusammen mit psychischem Stress direkt auf die Ernährung ausweiten, sodass von einem Risiko für Mangelernährung gesprochen wird.

Damit ältere und vulnerable Menschen während lebensverändernden Ereignissen nicht unbemerkt in eine Mangelernährung geraten, können angewandte Ernährungstests helfen, diese Tendenzen frühzeitig zu erkennen. Um dies in der Schweiz in naher Zukunft sicherzustellen, ist es in einem ersten Schritt notwendig, dass ein Risiko für Mangelernährung als Folge von veränderten Körperfunktionen bei zu Hause lebenden Senior:innen rechtzeitig erkannt wird. In einem zweiten Schritt müssen Pflegedienstleistende, Hausärzte, Ernährungsberater:innen und Altersfachleute zusammenarbeiten und Screeningtests auf Mangelernährung vereinheitlichen und koordiniert einsetzen. Ein möglicher Ansatz dafür kann ein normiertes Mangelernährungsmanagement sein, welches Präventions-, Erkennungs- und Interventionskonzepte umfasst und durch ein interdisziplinäres Fachteam erarbeitet wird. Die Studie zeigt, dass das Mini Nutritional Assessment zu zuverlässigen Ergebnissen führt, um den Ernährungszustand bei einschneidenden Ereignissen abzubilden. Das Ziel, möglichst lange ein gesundes Altern bei zu Hause lebenden Senior:innen zu erreichen, kann jedoch nur umgesetzt werden, wenn Screeningverfahren, um den Ernährungszustand abzubilden, nicht erst bei einem Heim- oder Spitaleintritt eingesetzt werden, sondern zum Zeitpunkt, wenn individuelle und universelle Veränderungen in das Leben älterer Menschen eintreten.

«Präventive Ansätze in der ambulanten Pflege für die rechtzeitige Erkennung von Mangelernährung müssen dringend die ihr gebührende Beachtung bekommen.»

Bildausschnitte aus einem Beratungsgespräch zum Thema Ernährung. Zum Download: Video Ernährungsberatung

Rolle der ambulanten Institutionen in der Prävention

Präventive Ansätze in der ambulanten Pflege für die rechtzeitige Erkennung von Mangelernährung müssen dringend die ihr gebührende Beachtung bekommen. Damit verbunden ist auch die Erkenntnis, dass ältere Menschen dankbar sind, wenn sie Informationsmaterial für eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung in einem persönlichen Gespräch durch Fachpersonen erhalten. Älteren Menschen zu helfen, die Freude am Essen neu zu entdecken oder die Lust am Essen nach einem belastenden Ereignis nicht zu verlieren, ist nicht nur aus ökonomischer Sicht explizit notwendig und sinnvoll, sondern eine humanitäre Forderung. Ob und in welchem Umfang Empfehlungen, Präventionen und Interventionen angenommen und umgesetzt werden, liegt beim Individuum selbst und in seiner ihm zugesprochenen menschlichen Würde und Selbstbestimmtheit. ■

Mehr wissen:

Weitere Informationen zu den Ernährungstests finden Sie unter: www.imalterzuhause.ch

Petra Schöb

MSc Gerontologie, Geschäftsführerin von «Im Alter zu Hause»
petra.schoeb@imalterzuhause.ch