

## Mangelernährung: Risiko im Alter

**Sins** An der 25. Generalversammlung der Spitex Oberfreiamt wurden sämtliche Beschlüsse einstimmig gefasst. Im Anschluss folgte ein Vortrag über die Häufigkeit, die Risiken und die Erkennung von Mangelernährung im Alter.

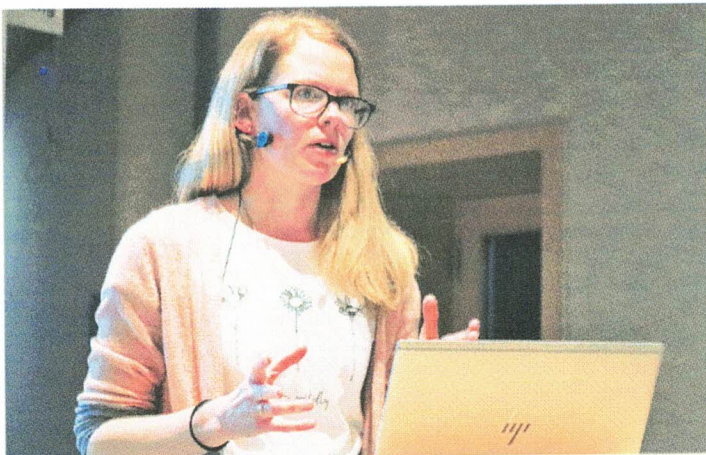
IRIS CAGLIONI

Nicht nur Zahlen und Fakten aus dem Vorstand, sondern auch ein äusserst spannender Vortrag zum Thema Mangelernährung im Alter erwartete die Mitglieder der Spitex. Am Mittwochabend, 27. März, versammelten sich 40 Stimmberechtigte zur 25. ordentlichen Generalversammlung der Non-Profit-Spitex Oberfreiamt. Gastrecht für die Versammlung gab das Zentrum Aettenbühl. Präsident Martin Abt begrüsst die Mitarbeiter, Mitglieder und Gäste herzlich.

### Mangelernährung zeugt nicht von Armut

Die Anwesenden durften ein sehr spannendes Referat zum Thema Mangelernährung im Alter hören. Die diplomierte Ernährungsberaterin, Prisca Elsener, arbeitet im Spital Muri und kennt die Problematik. Mangelernährung werde oft mit Armutsländer in Verbindung gebracht, erwähnte sie zum Einstieg und relativierte: «Auch in reichen Ländern wie der Schweiz ist Mangelernährung weit verbreitet.»

Doch was bedeutet das genau? Mangelernährung entsteht bei einer zu geringen Zufuhr an Nahrung oder Nahrungsbestandteilen, die der Körper zum Leben benötigt. Dies könne bei Unter-, Normal- und Übergewicht möglich sein. Oft werde den nicht angestrebten Gewichtsverlusten zu wenig



Prisca Elsener ist Ernährungsberaterin am Spital Muri.

Foto: ci

Aufmerksamkeit geschenkt. «Gerade bei Patienten mit Übergewicht kann es schnell übersehen werden. Dies aufgrund des Vorurteils, dass jemand der gut genährt ist, doch gar nicht mangelernährt sein kann» führte Elsener aus.

Definitiv nicht normal seien Gewichtsverluste von mehr als zehn Prozent in sechs Monaten oder mehr als fünf Prozent in drei Monaten. Solche Verluste führen zu erhöhten Risiken im Alter und auch bei Krankheit. Eindrücklich schilderte sie an einem Fallbeispiel aus der Praxis, was geschehen kann.

### Was sind die Auswirkungen einer Mangelernährung?

Elsener listete die erhöhten Risiken auf: Vorzeitiges Versterben, Wiederaufnahme im Spital, Komplikationen bei gewissen Operationen, häufigere Stürze und Hüftbrüche, reduzierte Abwehr von Infekten, Erkrankung an Osteoporose und Demenz und schlussendlich die Einbusse der Selbständigkeit und höhere Gesundheitskosten. «Insbeson-

dere im Alter oder bei gewissen Erkrankungen wie zum Beispiel Krebs benötigt der Körper deutlich mehr Nährstoffe als dann, wenn er gesund ist.» Als Schlussfolgerung trete bei Senioren das Risiko einer Mangelernährung häufiger auf. In der Schweiz betrifft dieses Risiko rund die Hälfte aller Senioren ab dem 65. Altersjahr.

Elsener differenzierte zusätzlich folgendes: «Menschen, die zu Hause im gewohnten Umfeld leben, haben ein deutlich tieferes Risiko, Menschen in Pflegeeinrichtungen ein deutlich höheres.» Die Therapie bei Mangelernährung ist je nach Situation unterschiedlich. Primär sollen Hindernisse erkannt und ausgeräumt werden. Das könne zum Beispiel eine defekte Zahnprothese sein. Weitere Möglichkeiten sind eine Nahrungsergänzung mit proteinhaltigen Zwischenmahlzeiten, das Anreichern von Nahrungsmitteln mit proteinhaltigen geschmacksneutralen Pulvern oder Trinknahrung.

Lesen Sie weiter auf Seite 4

Fortsetzung von Seite 1

### Eine kleine Degustation

Damit die Zuhörer auch prüfen konnten, wovon hier die Rede war, hatte die Ernährungsberaterin eine Degustation vorbereitet. Mutig wurde rundum gekostet. Was der einen Person schmeckte, fand eine andere grässlich. Nach rund zehn Minuten löste Elsener das Rätsel auf und zeigte, welche Produkte hier zur Degustation vorlagen und womit sie angereichert waren.

Elsener betonte, dass es wichtig sei, das Risiko einer Mangelernährung gar nicht aufkommen zu lassen, sondern vorbeugend zu handeln. Sie hob den regelmässigen Mahlzeitenrhythmus hervor, allenfalls mit kleineren Portionen. Eine Proteinzufuhr sollen aktive Senioren an ihre körperliche Aktivität anbinden. Also nach dem Fitness ein proteinreiches Lebensmittel zu sich nehmen. «Ab einem gewissen Alter empfehle ich: Füllen Sie den Magen nicht mit Salat im Voraus. Beim klassischen Menü dürfen Sie zuerst die Proteine (Fleisch oder den Fleischersatz) essen, dann die Stärke (Teigwaren, Reis) und am Schluss, wenn dann noch Platz ist, das Gemüse. «Zwischendurch mal ein Salat ist trotzdem keine schlechte Sache», sagte sie schmunzelnd am Ende der Präsentation. Fragen aus den Reihen der Zuhörer zeigten das grosse Interesse an diesem Thema.

### Allgemeine Geschäfte

Nach der Wahl des Stimmzählers und der Genehmigung des letztjährigen Protokolls folgten die Jahresberich-



Der Spitexvorstand: Präsident Martin Abt, Corinne Schindler, Claudia König, Beatrice Scherrer und Doris Felber (von links). Fotos: ci

te des Präsidenten Abt und der Geschäftsführerin Beatrice Scherrer.

Abt meinte: «Ein bewegendes und dynamisches Jahr liegt hinter uns. Wir sind umgezogen und auch sonst lief so

«Heute haben wir sehr gute Arbeitsbedingungen.»

Martin Abt, Präsident

einiges.» Abt informierte ausführlich und mit Bildern über die grösste Herausforderung – dem Umzug an den neuen Standort an der Luzernerstrasse. Heute sind die Platzverhältnisse grosszügiger und damit stieg auch die Attraktivität des Arbeitsplatzes. «Wir haben Raum für Gespräche mit

Kunden und genügend zeitgemäss eingerichtete Arbeitsplätze für die Mitarbeitenden», meinte der Präsident. Es sei ein immenser Aufwand gewesen, doch es habe sich auf jeden Fall gelohnt. Denn während der Zügelzeit lief das Tagesgeschäft nahtlos weiter. «Der Umzug war mit sehr viel Mehrarbeit für alle verbunden. Hier gilt mein Dank dem ganzen Team.»

Neben diesem erreichten Meilenstein liefen weitere Projekte wie die Überarbeitung der Pflegegrundsätze und Pflegestrategien, die, wie Abt betonte, möglichst einfach und zweckmässig auf einem Blatt Papier gehalten wurden. «Heute haben wir sehr gute Arbeitsbedingungen», so der Präsident.



### Digitale Arbeitsplanung eingeführt

Der Bezug der neuen Räumlichkeiten war auch das Highlight für die Geschäftsführerin Beatrice Scherrer. Sie knüpfte an die Ausführungen des Präsidenten an und berichtete darüber, wie dieser Umzug im Team erlebt wurde. «Wir haben endlich einen richtig übersichtlichen Materialraum.»

Weiter informierte sie, dass zeitgleich mit dem physischen Umzug ein weiteres modernisierendes Projekt umgesetzt wurde. «Mit dem Umzug stellen wir auf eine digitale Arbeitsplanung um.» Sie liess die Arbeit und den Umzug aus ihrer Sicht Revue passieren und vermittelte ihre Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitenden und dem Vorstand.

### Finanzen und Statuten

Die Jahresrechnung wurde von Corinne Schindler präsentiert. Sie legte die Gründe dar für die Mehraufwendungen gegenüber der Rechnung 2022 und konnte trotzdem mitteilen, dass das Budget nicht ausgeschöpft wurde. Der Mitgliederbeitrag bleibt unverändert. Das vorgestellte Budget 2024 mit einem geplanten Gesamtaufwand von 1'683'700 Franken ist rund 15 Prozent höher als die Jahresrechnung 2023.

Die aus dem Jahr 2012 stammenden Statuten wurden überarbeitet. Präsident Abt stellte die wichtigsten Änderungen vor. Aus den Reihen der anwesenden Mitgliedern kamen zu keinem Traktandum Fragen. Sämtliche Geschäfte wurden einstimmig angenommen.