

Ausgewogen und genug essen – im Alter besonders wichtig

Welche Probleme sonst entstehen können und wie es gelingen kann, den Körper ausreichend zu versorgen

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)

Bei vielen Menschen nimmt der Appetit mit dem Alter ab und sie essen weniger. Dafür gibt es verschiedene Gründe: Zum Beispiel riecht und schmeckt man im Alter weniger gut, sodass Essen vielleicht nicht mehr so viel Spaß macht. Viele Menschen bewegen sich im Alter weniger und sind dadurch weniger hungrig. Vielleicht machen körperliche Einschränkungen das Einkaufen, Zubereiten oder Essen anstrengender oder das Geld ist knapp. Manchmal dämpfen auch Medikamente oder eine Erkrankung den Appetit oder es gibt Probleme mit der Verdauung, den Zähnen oder dem Schlucken. Oder das Kochen und Essen bereiten weniger Freude, weil man meist allein isst.



Foto: © PantherMedia / Sergey Galushko

Vielleicht fragen Sie sich: Ist es nicht normal, im Alter Gewicht abzunehmen? Oder Sie freuen sich sogar, ein paar Pfunde loszuwerden, die Sie ohnehin abnehmen wollten?

Warum können weniger Energie und Nährstoffe schnell zum Problem werden?

Wer weniger isst, nimmt schnell zu wenig Energie (Kalorien) und/oder Nährstoffe zu sich. Energie und Nährstoffe sind für den Körper aber unverzichtbar: Er braucht sie, um Krankheitserreger abzuwehren, die Organe am Laufen zu halten, neues Blut zu bilden und Zellen zu erneuern. Jeder Herzschlag, jede Gehirnleistung und jede Bewegung braucht Energie! Und wer im Alter Gewicht verliert, verliert meist auch Muskulatur.

Im Alter braucht der Körper zwar etwas weniger Energie als in jungen Jahren, aber größtenteils genauso viele Nährstoffe: Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium und Spurenelemente wie Eisen und Zink. Eiweiß (Protein) brauchen ältere Menschen sogar mehr, um dem Muskelabbau möglichst entgegenzuwirken. Je nach Gesundheitszustand kann auch der Bedarf an anderen Nährstoffen zunehmen – zum Beispiel bei Fieber, Darmerkrankungen und wenn man bestimmte Medikamente einnimmt.



Foto: © PantherMedia / Wavebreakmedia Ltd.

! Wichtig ist:

Ausreichend und abwechslungsreich zu essen, ist auch im Alter enorm wichtig für Ihre Gesundheit, den Erhalt Ihrer Muskulatur und Ihr Wohlbefinden.

Wenn jemand zu wenig Energie und/oder Nährstoffe zu sich nimmt, sprechen Fachleute von „Mangelernährung“. Bei „Mangelernährung“ denken viele zunächst an Hungersnöte oder Bilder von kranken, ausgemergelten Menschen.



Foto: © agewithoutlimits.org / Bramley Elderly Action

Doch auch hierzulande sind viele Seniorinnen und Senioren mangelernährt. Das betrifft vor allem Menschen, die länger oder wiederholt krank sind. Viele bemerken zunächst nicht, dass sie zu wenig Energie und Nährstoffe aufnehmen, und verlieren schleichend an Gewicht, sodass etwa die Kleidung immer lockerer sitzt.

Auch wer weder abgenommen hat noch besonders dünn ist, kann mangelernährt sein. Und zwar dann, wenn das Essen einseitig oder nährstoffarm ist. Denn Lebensmittel wie Toastbrot, Limonade oder Süßigkeiten liefern kaum Nährstoffe, enthalten aber zum Teil viele Kalorien. Auch jeden Tag ähnliche Lebensmittel zu essen, kann dazu führen, dass einzelne Nährstoffe fehlen. Wichtig ist eine Mischung aus verschiedenen Lebensmittelgruppen wie Gemüse, Obst, Getreide- und Milchprodukten, Fisch und Fleisch.

Was sind mögliche Folgen einer Mangelernährung?

Wer über längere Zeit zu wenig Energie und/oder Nährstoffe zu sich nimmt, kann gesundheitliche Probleme bekommen. Mangelernährung kann zum Beispiel dazu führen, dass Sie:

- sich allgemein schwach und müde fühlen
- nicht mehr so viel Muskelkraft haben
- häufiger krank werden
- länger brauchen, um sich von einer Krankheit zu erholen
- häufiger stürzen
- häufiger ins Krankenhaus kommen oder länger dort bleiben müssen
- falls Sie Wunden haben, diese schlechter heilen

Das Tückische: Solche Folgen können wiederum den Appetit verringern oder Schwierigkeiten beim Essen machen – so entsteht leicht ein Teufelskreis. Außerdem ist es im Alter meist schwieriger, einmal verlorenes Gewicht wieder aufzubauen.

Wenn Sie möglichst lange selbstständig bleiben wollen, ist es daher sehr wichtig, ausreichend und ausgewogen zu essen. Denn wenn es an Energie und Kraft fehlt und Sie häufig müde sind, können alltägliche Dinge wie Einkaufen oder Aufräumen schwerfallen. Und auch soziale Kontakte, Hobbys und andere eigentlich schöne Aktivitäten können dann als Belastung empfunden werden. Kommen Erkrankungen oder Stürze hinzu, kann das die Lebensqualität ebenfalls stark einschränken. Letztlich kann eine Mangelernährung große gesundheitliche Probleme machen und sogar das Leben verkürzen.



Foto: © Prostock-studio – stock.adobe.com, Bildnummer 466770093

! Weniger Appetit? Dann holen Sie sich zeitig ärztlichen Rat!

Haben Sie weniger Appetit als früher? Fällt es Ihnen schwer, ausreichend und abwechslungsreich zu essen? Oder haben Sie bereits ungewollt Gewicht verloren?



Foto: © PantherMedia / Yuri Arcurs

Dann scheuen Sie sich nicht, mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber zu sprechen! Es ist gut, eine Mangelernährung und ihre Ursachen früh zu erkennen – dann kann man frühzeitig gegensteuern und Folgen möglichst vermeiden.



Foto: © agewithoutlimits.org

Wie schaffe ich es, mehr und ausgewogener zu essen?

Das hängt ganz davon ab, warum Ihnen das Essen schwerfällt. Manchmal können schon kleinere Veränderungen helfen – zum Beispiel:

- feste Essenszeiten einplanen
- mehrere kleinere Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen
- direkt mehrere Portionen kochen und für später einfrieren
- es sich beim Essen gemütlich machen, auch wenn man allein isst
- sich mit anderen zum Essen verabreden
- an einem offenen Mittagstisch teilnehmen, um in Gesellschaft zu essen – etwa bei der Kirchengemeinde, einem Wohlfahrtsverband oder bei der Stadt

Sie können darauf achten, vielfältig zu essen und verschiedene Nahrungsmittel zu nutzen – dann nehmen Sie eher viele unterschiedliche Nährstoffe auf. Wer mag, kann auch die Zutatenlisten anschauen und prüfen, wie viele Proteine, Fette oder andere Nährstoffe enthalten sind. Dabei helfen zum Beispiel Apps für das Smartphone. Einige Lebensmittel liefern viel Energie und gleichzeitig weitere wichtige Nährstoffe, zum Beispiel fetter Fisch, Nüsse und Eier. Andere Lebensmittel wie die meisten Gemüsesorten, Salate und Hülsenfrüchte liefern viele Nährstoffe, sind aber eher fettarm. Energiearme Gerichte lassen sich mit pflanzlichen Ölen wie Olivenöl oder Leinöl gut anreichern.

Bei bestimmten Erkrankungen oder Medikamenten kann es jedoch wichtig sein, auf einzelne Nährstoffe besonders zu achten oder sie zu reduzieren – sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie unsicher sind. Sie können auch besprechen, ob Nahrungsergänzungsmittel wie Proteinpulver, Vitamine oder Mineralstoffe für Sie sinnvoll sind.



Foto: © agewithoutlimits.org / In-Press Photography

Eine Ernährungsberatung kann eine hilfreiche Ergänzung sein. Dort können Sie mit geschulten Beraterinnen und Beratern besprechen, welche Probleme Sie mit dem Essen haben und wie Sie Ihre Essgewohnheiten verändern können. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten häufig teilweise oder auch ganz – fragen Sie bei Ihrer eigenen Krankenkasse nach. Vielleicht kann Ihre Arztpraxis eine entsprechende Bescheinigung ausstellen oder eine passende Beratung vermitteln.



Foto: © agewithoutlimits.org / In-Press Photography

Wenn das Einkaufen oder Kochen zu beschwerlich geworden ist, können Sie sich von anderen unterstützen lassen. Hier gibt es viele Möglichkeiten – etwa Hilfe aus der Familie oder der Nachbarschaft, eine Hauswirtschaftshilfe oder

Lieferdienste von Supermärkten. Bringdienste von Wohlfahrtsverbänden oder anderen Anbietern wie Großküchen oder Caterern liefern fertig zubereitete Gerichte („Essen auf Rädern“). Je nach Region gibt es auch Angebote für Unterstützung beim Einkauf. Falls das Geld für gesunde Lebensmittel nicht reicht, können gemeinnützige Angebote wie „Die Tafeln“ eine Lösung sein – oder Lebensmittel- und Einkaufsgutscheine. Das örtliche Sozialamt informiert über mögliche Unterstützungsleistungen und berät auch dazu.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass solche Maßnahmen nicht ausreichen, besprechen Sie dies am besten mit der Ärztin oder dem Arzt. Vielleicht ist eine zusätzliche Trinknahrung sinnvoll. Das ist flüssige oder halbfeste Nahrung, die je nach Bedarf zum Beispiel besonders viele Kalorien, Vitamine oder Eiweiß enthält. Oder es sind weitere Maßnahmen nötig, um eine Erkrankung zu behandeln, die hinter der Mangelernährung steckt.

Wichtig ist vor allem, sich bewusst zu machen: Ein Appetit- und Gewichtsverlust gehört nicht einfach zum Älterwerden dazu. Er kann ernste gesundheitliche Folgen haben – und Sie können etwas dagegen tun!

Quellen finden Sie auf unserer Internet-Seite:
www.gesundheitsinformation.de/weitergeben

Über uns

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat diese Informationen in Zusammenarbeit mit dem Marien Hospital Herne – Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum entwickelt.

Das IQWiG hat den gesetzlichen Auftrag, für alle Bürgerinnen und Bürger verlässliche und allgemein verständliche Gesundheitsinformationen bereitzustellen. Dazu betreibt es die Internet-Seite gesundheitsinformation.de.

IQWiG

gesundheitsinformation.de
verstehen | abwägen | entscheiden

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Siegburger Str. 237
D-50679 Köln

Tel: +49 (0)221 - 35685-0
www.iqwig.de
gi-kontakt@iqwig.de

Stand: 10/2026

Stempel / Notizen

Titelseite, Foto: © agewithoutlimits.org / Bramley Elderly Action