

# Ernährung im Alter

## Die dentale Rehabilitation eines kauinsuffizienten Gebisses allein lässt noch keine positive Veränderung der Ernährungsgewohnheiten erwarten

In der Seniorenzahnmedizin wird häufig die Frage nach den Ernährungsgewohnheiten und vor allem nach Einschränkungen beim Essen gestellt. Kommt es zu Schmerzen beim Kauen? Kann feste Kost noch gut verzehrt werden oder wurde schon auf weiche Kost umgestellt?

Die dentale Situation ist ein wichtiger Aspekt im Hinblick auf die Nahrungsauswahl. Eine geringere Kau-effizienz durch Stützzonenverlust oder schlecht sitzende Prothesen, ist für eine veränderte Nahrungsauswahl verantwortlich. Daraus resultiert eine verringerte Nährstoffzunahme und letztlich eine reduzierte Lebensqualität. Der rein technische Aspekt ist aus Sicht der Zahnmedizin allerdings nicht Ziel führend.

„Die Mehrzahl der zahnärztlichen Studien konnten keine Verbesserung des Ernährungsstatus nach Zahnsanierung bzw. Zahnersatz bei älteren Menschen nachweisen.<sup>1</sup> Eine Zahnsanierung sollte deshalb jedoch keinesfalls unterbleiben. Eine Verbesserung des Ernährungsstatus ist eher von einer entsprechenden Ernährungsberatung und ggf. Umstellung und Supplementierung der Ernährung zu erwarten.“<sup>2</sup>“

Wer diesen Aspekt beherzigen und sich mit der Ernährung in Bezug auf das Alter auseinandersetzen möchte, kann sich jetzt über das neu erschienene Buch *Ernährung im Alter* aus der Reihe *Praxiswissen Gerontologie und Geriatrie Kompakt* freuen. Kompakt und fundiert gibt das 150-seitige Werk einen sehr guten Überblick über die Grundlagen der Ernährung. Die wesentlichen Problemfelder in Bezug auf die Ernährung im Alter werden gut

strukturiert in einzelnen Kapiteln abgehandelt.

Hauptthemen sind neben den Grundprinzipien einer gesunden Ernährung, ernährungsrelevante Veränderungen im Alter und Empfehlungen für eine bedarfsgerechte Ernährung. Weiter wird auf die Formen der Fehlernährung und die generelle Mangelernährung eingegangen. Außerdem wird die Ernährung bei Demenz sowie bei Kau- und Schluckstörungen ausführlich beschrieben.

In dem Kapitel über die Ernährungsversorgung werden Empfehlungen für eine Qualitätssicherung im ambulanten und stationären Bereich gegeben. Der Beitrag über die Ernährung am Lebensende gibt ethischen Fragestellungen Raum, indem es den Umgang mit Sterbenden thematisiert und auf die Einleitung und den Abbruch der künstlichen Ernährung eingeht. Insgesamt wird in den Beiträgen nicht nur den medizinischen Fragestellungen Raum gegeben, sondern das Bedürfnis des Patienten stark in den Vordergrund gestellt. So ist der Focus nicht rein medizinisch, sondern auf das Wohlbefinden und die Lebensfreude der Patienten ausgerichtet.

Die klare Struktur im Aufbau trägt dem Anspruch des Praxisleitfadens Rechnung. So ist jedes Kapitel klar gegliedert, in eine Einleitung mit Prävalenz und Erläuterung, in die Ursachen und schließlich in die Diagnostik und Therapie.

Am Ende jedes Abschnittes hilft eine kurze Zusammenfassung, den Überblick über das Wichtigste zu behalten und das Nachschlagen zu vereinfachen. Handlungsempfehlungen und



**Titel:**

Ernährung im Alter

**Herausgegeben von:**

Dorothee Volkert

**Aus der Reihe:**

Praxiswissen Gerontologie und Geriatrie Kompakt (Band 4)

**Verlag:**

De Gruyter Verlag, 2015, 182 Seiten, 45 Tabellen

**ISBN:**

978-3-11-034455-4

**Preis:**

29,95 €

Konzepte liefern praktisch orientierte Informationen zur Umsetzung. Eine ausführliche Literaturliste mit aktuellen Veröffentlichungen und Leitlinien der Fachgesellschaften ermöglicht eine vertiefende Auseinandersetzung und Recherche einzelner Themenfelder.

Insgesamt kann gesagt werden, dass dem Band *Ernährung im Alter* der Spagat zwischen wissenschaftlich fundierter Fachliteratur und praxisorientiertem Leitfaden gelungen ist.

### Fazit

Wer sich für Ernährung im allgemeinen, auch abseits der Zahnmedizin interessiert und sein Wissen in diesem Bereich erweitern möchte, findet mit diesem Buch ein ebenso übersicht-

liches wie fundiertes Werk, das sich auch gut zum Nachschlagen eignet. Um so spannender ist die Lektüre für Zahnärzte, die sich im Besonderen mit der Ernährung im Alter beschäftigen und ihren Patienten oder deren Angehörigen beratend zur Seite stehen möchten.

### Literatur

1. Moynihan PJ, Butler TJ, Thomason JM, Jepson NJ. Nutrient intake in partially dentate patients: the effect of prosthetic rehabilitation. *J Dent* 2000; 28:557-563.
2. Wirth R. Ernährung im Alter. Berlin/Boston: Walter de Gruyter, 2015.

#### Lea Krueger-Janson

Klinik für Alters- und Behindertenzahnmedizin,  
Universität Zürich, Plattenstrasse 1, CH-8032  
Zürich, E-Mail: lea.krueger-janson@zzm.uzh.ch