

# Promotoren und Barrieren der Proteinaufnahme bei gesunden, selbständig lebenden Seniorinnen und Senioren

Melanie Indergand, Alexandra Schmid  
Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc), ERB12

## Einleitung

Eine ungenügende Proteinaufnahme im Alter kann zu einer Mangelernährung und damit zu einem Verlust der Muskelmasse führen [1-2]. Unbehandelt zieht eine Mangelernährung neben direkten Auswirkungen für die Betroffenen klinische Folgen nach sich [3-4]. Daher beschäftigt sich diese Arbeit mit der Frage, welche Promotoren und Barrieren bezüglich der Proteinaufnahme über die Nahrung selbständig lebende Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren nennen.

## Methodik

Zur Erhebung der Daten wurde von 7 gesunden, selbstständig lebenden Personen ab 65 Jahren ein Fragebogen und ein 4-tägiges Wiegeprotokoll ausgefüllt. Die anschließende Gruppendiskussion wurde mit 5 Frauen anhand eines halbstandardisierten Leitfadens durchgeführt. Schriftliche Fragen zur Proteinaufnahme beantworteten 2 Personen.

## Ergebnisse

Die durchschnittliche Proteinaufnahme betrug 1.1g/kg Körpergewicht/Tag. Drei Personen deckten ihren Bedarf nicht ab.

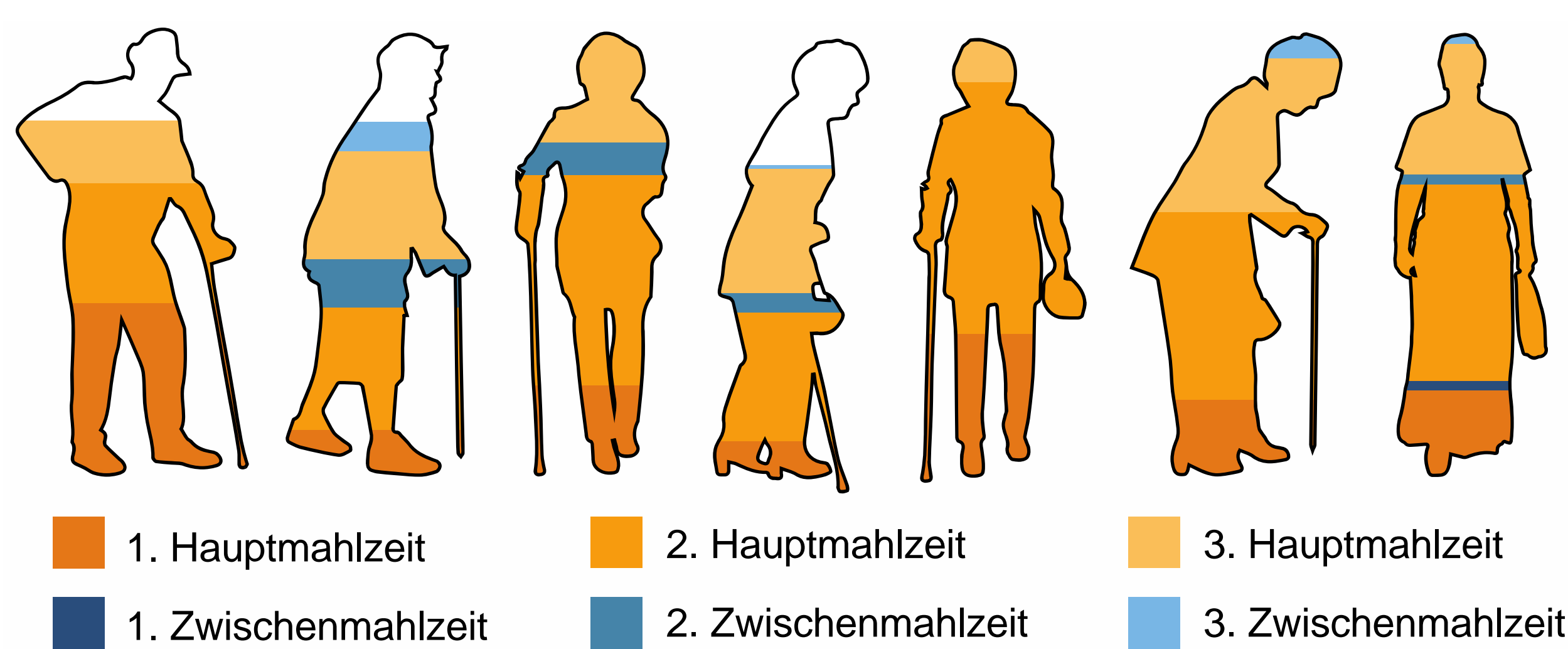


Abbildung 1: Prozentuale Proteinabdeckung der Probandinnen und Probanden, farblich nach Mahlzeiten unterteilt.

## Diskussion

Kritisch zu betrachtende Punkte sind, dass der Mittelwert der Proteinaufnahme begrenzt aussagekräftig ist aufgrund der tiefen Anzahl Teilnehmenden. Zudem kann das Wissen um die Thematik und Underreporting das Wiegeprotokoll beeinflusst haben.

Durch individuelle Unterschiede können Einflussfaktoren sowohl Promotoren wie auch Barrieren sein. Das vorhandene Wissen zum Thema Protein war beschränkt. Einen grösseren Einfluss auf die Proteinabdeckung scheinen die individuellen geschmacklichen Vorlieben zu haben. Zudem zeigen die Ess-/Kochgewohnheiten seit Kindheit, dass eine gute Proteinabdeckung nicht eine kurzfristige Erscheinung ist.

## Schlussfolgerung

Durch den wachsenden Anteil der über 65 Jährigen [5] gewinnt die Thematik an Relevanz. Die qualitativen Ergebnisse können als Hilfsmittel für die Schwerpunktsetzung in der Ernährungsberatung mit Seniorinnen und Senioren genutzt werden. Dabei muss jedoch die aufgenommene Proteinmenge und Verteilung über den Tag bei jeder Person einzeln beachtet und bei Bedarf optimiert werden. Zudem ist auf gesundheitspolitischer Ebene Aufklärungsarbeit nötig. Um aussagekräftigere quantitative Resultate zu erhalten ist eine Wiederholung der Forschung mit einer grösseren Stichprobe empfehlenswert.

## Literaturverzeichnis

- [1] Pirlich, M., Schwenk, A. & Müller, M. J. (2003). DGEM-Leitlinie Enterale Ernährung: Ernährungsstatus. *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 28(1 Suppl), 10-25. Abgerufen von <https://www.thieme.de/de/aktuelle-ernaehrungsmedizin/profil-1796.htm>.
- [2] Volkert, D. & Sieber, C. C. (2011). Mangelernährung in der Geriatrie. *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 36, 175-190. Abgerufen von <https://www.thieme.de/de/aktuelle-ernaehrungsmedizin/profil-1796.htm>.
- [3] Norman, K., Pichard, C., Lochs, H. & Pirlich, M. (2008). Prognostic impact of disease-related malnutrition. *Clinical Nutrition*, 27(1), 5-15. Abgerufen von <http://www.clinicalnutritionjournal.com>.
- [4] Pirlich, M., Schütz, T., Norman, K., Gastell, S., Lübke, H. J., Bischoff, S. C., ... Lochs, H. (2006). The German hospital malnutrition study. *Clinical Nutrition*, 25(4), 563-572. Abgerufen von <http://www.clinicalnutritionjournal.com>.
- [5] Bundesamt für Statistik (2014). *Bevölkerungsstand und -strukturen: Indikatoren der Bevölkerungsstruktur*. Abgerufen am 15.11.2014 von <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/02/blank/key/alter/gesamt.html>.

## Bildquellen

- [www.dreamstime.com](http://www.dreamstime.com)
- [www.123rf.com](http://www.123rf.com)

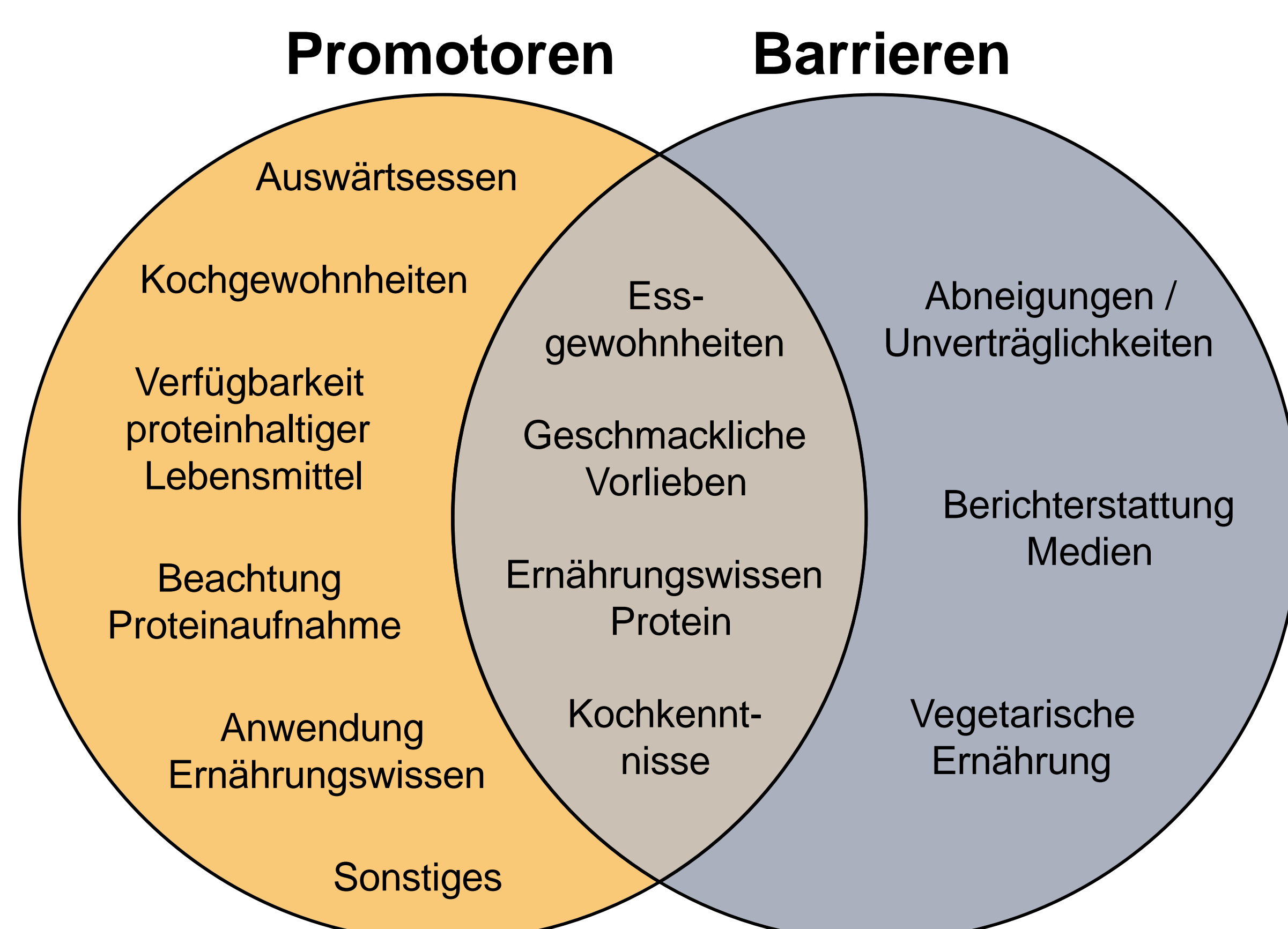


Abbildung 2: Promotoren und Barrieren der Proteinaufnahme