

Volkswissen von Betagten

Welche Lebensmittel lindern altersbedingte Verdauungsbeschwerden in Appenzell Ausserrhoden?

Roman Inauen

Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB14

Im Alter treten vermehrt gastrointestinale Beschwerden auf, bestimmte Lebensmittel können diese jedoch lindern [1][2]. In Appenzell Ausserrhoden bestehen keine konkreten Empfehlungen bezüglich solcher Lebensmittel. In diesem Kanton gibt es durchschnittlich mehr Betagte und die Gesundheitskosten sind tiefer [3][4][5]. Es wurden Kenntnisse über Einflüsse von Lebensmittel auf altersbedingte Verdauungsbeschwerden von Betagten dieses Kantons evaluiert, da diese aus ernährungsberaterischer Sicht interessant sind. Dieses Volkswissen kann für Beratungen mit älteren Personen aus dieser Region verwendet werden.

Fragestellung

Welche Lebensmittel werden zur Linderung von altersbedingten gastrointestinalen Beschwerden selbstständig von Betagten in Betagteninstitutionen im Kanton Appenzell Ausserrhoden angewendet?

Methodik

- Qualitative Einzelinterviews zu Kenntnissen über Lebensmittel bei Verdauungsbeschwerden
- Halbstandardisierter Interviewleitfaden
- Interviewte Personen: Betagte (n=5) des Kantons Appenzell Ausserrhoden
- Auswertung an Anlehnung der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring [6]



Abbildung 1: Betagte essen bewusst

Ergebnisse

Die Betagten verfügten über ein solides Volkswissen, wobei nicht zu allen alterstypischen Verdauungsbeschwerden Daten erhoben werden konnten. Darunter fallen Inappetenz, Reizdarm, Divertikel-erkrankung und Defäkationsstörungen. Es konnten jedoch zu den meisten Beschwerden Daten evaluiert werden (Siehe Tabelle 1).

Schlussfolgerung

Die Betagten dieses Kantones verfügen über ein erstaunliches Mass an Erfahrungen in diesem Gebiet. Diese Erfahrungen sollten im Setting der Ernährungsberatung verwendet werden, damit dieses Volkswissen auch in Zukunft altersbedingte Verdauungsbeschwerden lindern kann.

Verdauungs- beschwerde

Verwendete Lebensmittel

Xerostomie	<ul style="list-style-type: none">• Ausreichende Flüssigkeitszufuhr• Zuckerbonbons (Ricola®)
Gastrische Beschwerden	<ul style="list-style-type: none">• Schwarztee• Appenzeller Alpenbitter® oder ähnliche Liköre
Cholelithiasis	<ul style="list-style-type: none">• Kaltgepresstes Olivenöl mit Zitronensaft und Bittersalzen
Meteorismus	<ul style="list-style-type: none">• Ganzer Kümmel
Obstipation	<ul style="list-style-type: none">• Ausreichende Flüssigkeitszufuhr• Leinsamen, eingeweicht• Abführtee (Migros, Coop)• Feigen, getrocknet oder roh oder als Sirup• Äpfel, frisch oder als Most (ohne Alkohol)• Birnen, getrocknet• Zwetschgen, eingeweicht• Tee (Fenchel, Süss- und Bitterkamille)
Diarrhoe	<ul style="list-style-type: none">• Ausreichende Flüssigkeitszufuhr• Schwarze Schokolade• Bananen• Schleimsuppe• Zwieback• Gekochte Äpfel

Tabelle 1: Die von den Betagten konsumierten Lebensmittel bei den jeweiligen Beschwerden.

Diskussion

Erfahrungen der Betagten ähneln sehr dem aktuellem Wissensstand und sind ausgeprägt. Die meisten Kenntnisse beziehen sich auf Obstipation und Diarrhoe. Die anatomische Wirkung der meisten Lebensmittel konnte durch die aktuelle Studienlage bestätigt werden. Der Effekt von Bittersalzen bei Cholelithiasis wird von der Literatur nicht empfohlen.

Literaturangaben:

[1] Müller-Lissner, S. A., Kaatz, V., Brandt, W., Keller, J., & Layer, P. (2005). The perceived effect of various foods and beverages on stool consistency. *European journal of gastroenterology & hepatology*, 17(1), 109-112. [2] Sticher, O., Heilmann, J., Zündorf, I., Hänsel, R., & Steinegger, E. (2015). *Pharmakognosie - Phytopharmazie: Mit 112 Tabellen* (10., völlig neu bearb. Aufl.). Stuttgart: Wiss. Verl.-Ges. [3] Bundesamt für Statistik. (2016). Die Bevölkerung der Schweiz 2015 Abgerufen am 02.12.2016 von: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung.assetdetail.1401562.html> [4] Bundesamt für Statistik. (2016). Lebenserwartung und Lebenserwartung in guter Gesundheit, bei Geburt Abgerufen am 20.04.2017 von <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/querschnittsthemen/wohlfahrtsmessung/indikatoren/lebenserwartung.assetdetail.546047.html> [5] Bundesamt für Gesundheit (2016) Monitoring der Krankenversicherungs-Kostenentwicklung Abgerufen am 20.04.2017 von <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/service/zahlen-fakten/statistiken-zur-krankenversicherung/monitoring-zur-kranken-kassenkostenentwicklung.html> [6] Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12., überarb. Aufl.). Beltz Pädagogik. Weinheim: Beltz. Bildquelle: <https://britishgeriatricsociety.files.wordpress.com/2017/04/healthy-eating-small2.jpg>

