

Wichtig ist eine aktive Lebensführung ohne einseitige Diäten und strikte Regimeempfehlungen

# Teilhabe: Der Schlüssel zur Gesundheit im Alter

Berlin (4. April 2017) – Die meisten Menschen überleben haben gute Chancen, gesund älter zu werden. Voraussetzung ist jedoch, gesundheitsfördernde Verhalten weitgehend zu vermeiden und insgesamt ein gesundes, aktives Leben zu führen. Das zeigen nach Professor Dr. Kai-Ingo Voigt, bei Kiefer, keine Langzeit restriktive Regime eingehalten werden. Wichtig ist vielmehr eine allgemeine ausgewogene Ernährung ohne Fast Food und ungesunde Süßigkeiten, ausreichende Bewegung und eine Lebensführung, die einen Früh-Start darstellt, auch im Alter an gesellschaftlichen Leben möglichst uneingeschränkt teilnehmen zu können. Dies betonte Professor Voigt, Präsident der Physikalische und Rehabilitative Medizin und Gesundheitswissenschaft der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie in Bad Kissingen, während der 29. Antenne-Gesundheitstagung des Verbandes für Ernährung und Diätetik e.V. (VED).

Bei zunehmender Lebensalter kommt es in aller Regel zu verschiedenen Bereichen zu Beeinträchtigungen, z.B. der körperlichen Leistungsfähigkeit. Es stellt jedoch wenig dar, wie Gesundheit im Alter und älteren Menschen nach dem sogenannten Defizitmodell zu bewerten. Denn es gibt zwei Gruppen Menschen, die es zum Beispiel als Defizit erleben, im Alter keinen Sport mehr machen oder keine größeren Aktivitäten mehr machen zu können. „Für andere jedoch ist dies kein Problem, weil ihnen diese Fähigkeiten nicht wichtig sind“, betonte Professor Voigt in Kassel.

## Teilhabe statt Defizitmodell

Teilhabe ist nach seinen Auffassungen eine Bewertung nach dem Teilhabemodell. Es ist die Gesundheit des älteren Menschen vor allem nach dem zu beurteilen, ob es diesem möglich ist, entsprechend seinen Wünschen und individuellen Bedürfnissen an gesellschaftlichen Leben möglichst uneingeschränkt teilnehmen zu können.

Wichtig ist dies, wenn man das tun kann, was andere im gleichen Alter tun können. Schließt das ist nicht zuletzt eine gesunde Lebensführung. Das geht vor allem, dass auf gesundheitsfördernde Verhaltensweisen wie etwa das Rauchen oder einen exzessiven Alkoholkonsum verzichtet wird. In Deutschland können beispielsweise digitalisierte, vernetzte gesunde Verhaltensweisen Kritik bedarf werden. Die Lebensführung sollte vielmehr mit gesunden Menschenverstand erfolgen und sich nicht primär strengen Regimeempfehlungen unterwerfen, sondern vor allem mit dem eigenen Leben, Wünschen und Bedürfnissen in Einklang stehen. „Dies ist auch zu betonen, dass die Mehrheit der Menschen sich deutlich jünger fühlt, als es das tatsächliche Alter entspricht“, so Voigt.

## Ausgewogene Ernährung statt strikter Regimeempfehlung

Bei unzureichender Information über sich nach seinen Worten an Beispiel der Ernährung erläutern „auch wenn Ernährungsempfehlungen als gesund angesehen werden, heißt das keineswegs, dass sie für die gesamte Bevölkerung tatsächlich gesundheitsfördernd sind“. Das gilt für die derzeit viel propagierte Low-Carb-Ernährung ebenso wie für die überdimensioniert verpackte Förderung einer Milchmischkost bei der Ernährung. Wichtig ist hingegen eine insgesamt vollwertige abwechslungsreiche Ernährung. So wird an diesem Gesundheitsforum, dass der Organismus mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt ist und keine Mangelerscheinungen auftreten. „Wer sich generell vernünftig ernährt, darf es und es auch über schmecken. Versuchen Sie sich zu entspannen, was die Ernährung angeht“, betonte Voigt.

## Diätetische kann Mangelerscheinungen provozieren

Bei einseitiger Kost oder auch Restriktionen bei der Nahrungsaufnahme wie einer strikten Reduzierung des Salzkonsums können jedoch Mangelerscheinungen mit dem Teilhabemodell zusammenhängen. Defizite sind vor allem ältere Menschen, die sie nicht selten vernachlässigen wenig essen und trinken und damit ungenügend wenig Ball zu sich nehmen. Wird zusätzlich bewusst auf Salz verzichtet, können eine Natriummangel und damit auch ein Flüssigkeitsmangel drohen.

Das diese Gefahr realistisch ist, zeigen auch nach Ernährungsempfehlungen, wenn jeder Patient jeweils bei 60. Lebensjahres, der seinen Konsum kontrolliert, und jeder vierte ältere Patient in der Notfallambulanz einen ohnehin latenten Natriummangel aufweist. Eine Beeinträchtigung der kognitiven Leistungsfähigkeit mit Konzentration- und Gedächtnisstörungen – Symptomen wie sie oft von älteren Menschen beklagt werden – können die Folge sein. Zudem Mangelerscheinungen wie Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen oder Eisen. „Es kann zu Mangelerscheinungen bis hin zum Kreislaufstillstand und zum Schlaganfall kommen“, betonte Voigt. Das unterstrich nach seinen Worten die Bedeutung einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung, die nicht dogmatischen Empfehlungen und Regeln folgt, auch veraltete wissenschaftliche Konzepte für eine gesunde Lebensführung nicht einfach ablehnen zu lassen.

Quelle: Verband der Ernährung und Diätetik e.V., 04.04.2017 (RM).