

Vielseitig essen und geniessen

Altersheim Obere Mühle Villmergen: Vortrag zu «Gesund ernähren im Alter»



Die Referenten der Abendstunde zum Thema Ernährung (v.l.): Karin Lachenmeier, Karin Nowack, Jürg Stockar, Liliane Bruggmann und Reto Bussmann.

Bilder: Monica Rasi

Die erste Abendstunde im Jahr 2023 im Altersheim Obere Mühle widmete sich dem Thema «Gesund und richtig ernähren im Alter». Dazu wurden einige Experten eingeladen.

Monica Rast

Diverse Fragestellungen rund um die Ernährung im Alter werden von den Experten Liliane Bruggmann, Fachbereich Ernährung beim Bundesamt, Karin Nowack, Fachspezialistin Ernährung des landwirtschaftlichen Zentrums Liebegg, Jürg Stockar, Ernährungsberater Spital Muri, Karin Lachenmeier, Spitex am Puls, und Reto Bussmann, Küchenchef Obere Mühle, aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Geschäftsführer Walter Cassina begrüsst die rund 60 interessierten Anwesenden im Restaurant Rose. «Es freut mich sehr, dass dieses Thema auf so grosses Interesse stösst.»

Das Essen hat im Alter eine grössere Bedeutung als angenommen, da sich die Essgewohnheiten in den letzten Jahrzehnten verändert haben. Von den Experten werden dazu grundlegende Fragen wie Mangelernährung, Essgewohnheit, Zusatznahrung, Nahrungsmittelergänzungen und Bedürfnisse im Alter ab 65 Jahren angesprochen.

Veränderung im Körper

In diesem Alter verliert der Körper mehr Muskeln und man ist weniger beweglich. «Es ist wichtig, dass man aktiv bleibt», erklärt Liliane Bruggmann, «sei es im Garten, im Haushalt oder in der Freizeit.» Dabei sei es wichtig, dass man das Essen geniesst und sich dabei Zeit nimmt. Wenn

möglich sollte man in Gesellschaft essen. In einer Kommission wurde das Bedürfnis an Kohlehydraten, Proteinen und Vitaminen im Alter erarbeitet und in einer Tabelle zusammengefasst. Diese dient als Grundlage für andere Fachpersonen rund um die Menschen im Alter.

«Gesund ernähren wollen sich viele», meint Karin Nowack, «aber viele wissen nicht genau wie.» Dabei können die Ernährungspyramide, der optimale Teller oder der Nutri-Score helfen. Die Referenten sind sich einig: «Gesundheit oder Krankheit kann man durch die Ernährung beeinflussen.» Eine ausgewogene, gesunde Er-

nährung stärkt die Muskeln und führt zu mehr Energie. Die Immunabwehr wird gestärkt. Ebenso das Herz-Kreislauf-System und die Darm-

«**Es ist wichtig, dass man aktiv bleibt**

Liliane Bruggmann, Ernährung

gesundheit. So sind bei einem optimalen Teller alle Nährstoffe ausgewogen – genügend Proteine sowie Gemüse und Früchte liefern die Vitamine, Mineralstoffe und die benötigten Nahrungsfasern. Dabei ist das Trinken, damit der Wasserhaushalt im Gleichgewicht bleibt, ebenso wichtig wie das Essen. «Erinnerungshilfen oder Rituale können helfen, damit man genügend trinkt», erklärt Nowack.

Genuss und Geselligkeit

Auch bei der Spitex ist das Essen immer wieder ein Thema. «Es braucht immer wieder Fingerspitzengefühl», erklärt Karin Lachenmeier. So versuchen sie, im Gespräch mit ihren Klienten mehr zu erfahren, füllen einen Fragebogen aus oder schauen mit Einwilligung der Person in den

Kühlschrank, der viel über die Ernährungsweise aussagen kann. Bei rund 40 Prozent könnte es zu einer Mangelernährung kommen und 8 Prozent der Klienten sind bereits mangelernährt. Dies kann auch Jürg Stockar bestätigen. «Häufig ist es eine unbewusste Tendenz», erläutert der Ernährungsberater.

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer Mangelernährung. Das ist sowohl im Spital wie bei der Spitex ein Thema, spielt doch eine richtige Ernährung in der Wundheilung und in der Erhaltung der Muskelmasse eine grosse Rolle. Richtig essen kann die Heilung fördern und das Risiko eines Sturzes vermindern. «Dabei sollte man den Genuss und die Geselligkeit bei all dem nicht vergessen», rät Stockar.

Herausforderung eines Küchenchefs

Spannend wurde es beim letzten Referat. Reto Bussmann gibt einen Einblick in den Küchenalltag einer Grossküche mit Mahlzeitendienst und den Tücken, die Inputs der vorangegangenen Referenten zu berücksichtigen. Über 100 Personen erhalten ihr Essen aus der Küche der Obere Mühle. «Ich und mein Team probieren regional, saisonal und ab-

wechslungsreich zu kochen», meint der Küchenchef. «Und Suppe geht dabei immer», meint er lachend. Es ist für das Team immer wieder eine Herausforderung, allen gerecht zu werden. Neben Krankheitsbildern wie Schluckbeschwerden, Laktose-Intoleranz, Gluten-Allergien oder Morbus Crohn kommen religiöse Begebenheiten und vegetarische Angebote hinzu. Beliebt sind Pasta, Risotto und Kartoffeln. Den Sonntagsbraten möchte niemand missen, ebenso

«**Versuchen abwechslungsreich zu kochen**

Reto Bussmann, Chefkoch Obere Mühle

urchige Gerichte wie Äplermagronen. «Wichtig ist, dass es immer viel Sauce hat. Dann rutscht es besser», schmunzelt der Koch. Tägliche Gespräche mit den Bewohnern und eine Menüprechstunde helfen zudem bei der Menüplanung. Die Küche arbeitet mit vielen Schnittstellen wie Service-Personal, Pflege oder Aktivierung zusammen, um die bestmögliche Verpflegung zu bieten.

Was die Experten immer wieder raten: das Essen zu geniessen und dies möglichst in Gesellschaft.



Das Thema Ernährung stösst auf reges Interesse unter den Senioren.