

VEÖ-Jahrestagung: „Essen für Fortgeschrittene - Generation 60+“

„Essen für Fortgeschrittene: Generation 60+“ – Zukünftige Tätigkeitsfelder für Ernährungswissenschaftler und Diätologen

Unsere Gesellschaft steht vor der Herausforderung der stetig steigenden Lebenserwartung. Bei der VEÖ-Jahrestagung 2015 wurde daher der Fokus auf Themen aus diesem Bereich gelegt, die für Ernährungswissenschaftler und Diätologen in den nächsten Jahren von hoher Relevanz sein werden.

Am 8. und 9. Oktober 2015 fand im Kuppelsaal der Technischen Universität Wien die VEÖ-Jahrestagung statt. Die Veranstaltung wurde vom Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs gemeinsam mit dem Studiengang Diätologie der Fachhochschule St. Pölten organisiert.

In der Eröffnung betonten sowohl Gesundheitsministerin Dr. Sabine Oberhauser (per Videobotschaft) als auch die Veranstalterinnen Mag. Sonja Reiselhuber-Schmölzer (1. Vorsitzende des VEÖ) und FH-Prof. Gabriele Karner, MBA (interimistische Departmentsleiterin des Departments Gesundheit der Fachhochschule St. Pölten) den hohen Stellenwert der Ernährung im Alter. Gerade bei der Generation 60+ stellt das Essen einen Eckpfeiler dar, um neben der Nährstoffaufnahme insbesondere die Lebensfreude und Gesundheit aufrechtzuerhalten und zu stärken.

Physiologie und Psychologie im Alter

Zu Beginn und im weiteren Verlauf der Veranstaltung wurde vielfach auf die besonderen Lebens-, Gesundheits- und Ernährungssituationen von Personen über 60 Jahren hingewiesen. Durch Alterssimulation (mithilfe eines Anzugs) konnte man überdies aktiv in die Rolle seines – um mehrere Jahrzehnte – älteren Ichs schlüpfen, um typische Alltagshandlungen und damit verbundene Herausforderungen nachzustellen.

Mit dem Älterwerden können zahlreiche ungewünschte körperliche Veränderungen einhergehen: z.B. steigende Immobilität, bestimmte lebensstil- und altersbedingte Erkrankungen, kognitive Störungen wie Demenz sowie „Frailty“ (Gebrechlichkeit).

Ao. Univ.-Prof. Dr. med. univ. Gerhard Wirnsberger appellierte in seinem Vortrag zu diesem Thema, soweit als möglich Präventivmaßnahmen zu setzen, um eine hohe Lebensqualität auch im fortgeschrittenen Alter zu erhalten.

Eine Option hierfür zeigte Univ.-Prof. Dr. Karl-Heinz Wagner auf, der mit seiner Arbeitsgruppe erst kürzlich mehrere Studien zum Thema „Active Ageing“ publiziert hat. Wichtige Kernaussage: Sportliche Betätigung und Ernährungsintervention führen zu einer Verbesserung des physiologischen und psychischen Allgemeinzustands. Durch ergänzendes kognitives Training kann der positive Effekt weiter gesteigert werden.

Mit zunehmendem Alter wandelt sich auch die Empfindung sensorischer Merkmale von Lebensmitteln. Dr. Eva Derndorfer veranschaulichte in ihrem Vortrag anhand verschiedener Studien, dass sich zwar die optische Wahrnehmung verändert, aktuell aber keine eindeutigen Aussagen zu den Unterschieden bei Geschmacks- und Geruchsempfindungen zwischen jüngeren und älteren Personen getroffen werden können.

Dr. oec.troph. Inge Maier-Ruppert beschäftigt sich seit vielen Jahren damit, wie Mahlzeiten für ältere Personen gestaltet werden sollen. Neben den Lebensmitteln spielt das Ambiente, in dem Speisen und Getränke konsumiert werden, eine wichtige Rolle. Von besonderer Bedeutung ist außerdem die Berücksichtigung von individuellen Gewohnheiten und Wahrnehmungen sowie motorischen Fähigkeiten.

Diätologische Gesichtspunkte sollen bei der Zusammenstellung von Speisen sowohl im häuslichen Umfeld als auch in der Gemeinschaftsverpflegung keinesfalls vernachlässigt werden. Neben vorliegenden Erkrankungen sind auch potenzielle Gefahren wie Mangelernährung im Auge zu behalten.



Die Zuhörer im Kuppelsaal der Technischen Universität Wien

Erfahrungen aus der Praxis

Mag. Alexandra Raidl präsentierte, wie Erfordernisse in der Betreuung von älteren Personen in Senioren-

und Pflegeeinrichtungen erfüllt und Maßnahmen gezielt umgesetzt werden können. Sie ist seit vielen Jahren in einer Senioren-Residenz tätig, in der das oberste Ziel ist, ein möglichst individuelles, selbstständiges und aktives Leben der Bewohner bis ins hohe Alter zu ermöglichen.

In ihrem Vortrag brachte Mag. Helga Cvitkovich-Steiner die Sicht der Gemeinschaftsverpflegung für Senioren und Hochbetagte näher. So müssen Speisen einerseits gut und „wie früher“ schmecken, gleichzeitig aber auch diätetische, physiologische und psychologische Anforderungen der Konsumenten erfüllen.

Conclusio

Die Lebensqualität kann durch den Genuss mit allen Sinnen weiter gesteigert werden. Deshalb spielen sowohl die Zusammenstellung von Speisen und Getränken für ältere Personen als auch die Art und Weise der Konsumation eine besondere Rolle. Durch geeignete Präventionsmaßnahmen sollen Kompetenzen erhalten sowie altersbedingte Beeinträchtigungen kompensiert werden, beispielsweise durch gezieltes Training von Körper und Geist.

von Martin W. Reichel, Bakk.rer.nat. MA
martin.w.reichel@univie.ac.at

thermomix

CLEVER KOCHEN – EINFACH GENIESSEN

12 Geräte in einem – der Thermomix® ist ein Alleskönner

Der Thermomix® von Vorwerk ist die vielseitigste Küchenmaschine der Welt. Mit modernster Technologie vereint er die Funktionen von 12 verschiedenen Geräten in einem und sorgt so für größtmöglichen Kochkomfort. Er kann nicht nur auf bis zu vier Ebenen kochen und dampfgaren, sondern auch **rühren, wiegen, mixen, mahlen, kneten, zerkleinern, vermischen, schlagen, kontrolliert erhitzen und emulgieren.**

So geht das Zubereiten von frischen, gesunden Mahlzeiten ganz leicht – und macht Spaß.

Sie entscheiden, ob Sie dabei klassisch im Kochbuch stöbern und den Thermomix® manuell bedienen. Oder ob Sie die weltweit einzigartige Technik des Guided-Cooking nutzen.



NEUGIERIG? Mehr über den Thermomix® erfahren Sie unter www.thermomix.vorwerk.at oder buchen Sie gleich eine kostenlose Vorführung. Scannen Sie dazu den QR-Code:



Anzeige