



Ernährung im Alter



Problempunkte	Gesundheitliche Folgen
① Energiebedarf sinkt	Die Gefahr von Gewichtszunahme ist gross ⇒ Übergewicht
② Zahnfleischschwund	Kauprobleme treten auf ⇒ Unterernährung
③ Verlust von Geruch- und Geschmackssinn	Appetitlosigkeit ⇒ Unterernährung
④ Verschlechterte Magensäureproduktion bzw. Pepsinbildung nimmt ab	Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl
⑤ Insulinproduktion ist nicht mehr ausreichend (B-Zellen sind "verbraucht") oder Insulin spricht nicht mehr auf Rezeptoren an	Altersdiabetes (Typ II)
⑥ Darmperistaltik nimmt ab	Verstopfung
⑦ Durstgefühl ist vermindert	Austrocknung, Kopfschmerzen, schlechte Konzentration
⑧ Knochenschwund, Osteoporose	Knochenbrüche