

# Ernährung älterer Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Doris Paas

Nahrungsmittelunverträglichkeiten können gerade bei älteren Menschen Verdauungsbeschwerden auslösen, die sowohl die Gesundheit als auch die soziale Integration negativ beeinflussen. Senioren, die sich noch selbst versorgen und die mit einer Ernährungsumstellung ohne die nötige Anleitung überfordert wären, sollte mit der Diagnosestellung eine Ernährungsberatung verordnet werden. Bei den Patienten, die über Menüdienste oder in Senioren- oder Pflegeheimen beköstigt werden, ist es wichtig, das Personal über die speziellen Erfordernisse zu unterrichten. Somit sind Ärzte und Ernährungsfachkräfte gleichermaßen gefordert.

Häufige Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Durchfälle und/oder Verstopfung können gravierende Konsequenzen für die Senioren haben, u.a. Mangelernährung. Ebenso schwerwiegend kann eine schleichende Vereinsamung sein: Mit unkalkulierbaren Stuhlgängen geht man nicht mehr so gerne aus dem Haus und schon gar nicht unter Menschen. Auch Flatulenzen (besonders in Zusammenhang mit der im Alter meist schwächer werdenden Beckenbodenmuskulatur) sind nicht gesellschaftsfähig – und so kann sich sehr schnell eine mehr oder weniger ausgeprägte soziale Isolation entwickeln. Erschwerend kommt die nachlassende Geschicklichkeit beim Aus- und Ankleiden hinzu, denn im Falle eines Falles muss es schnell gehen.

## Laktoseintoleranz

Selbst wenn in jüngeren Jahren keine Laktoseintoleranz bestanden hat, geht doch als ganz natürlicher Vorgang mit zunehmendem Alter die Produktion des Milchzucker spaltenden Enzyms Laktase im Dünndarm sukzessive zurück (1). Dies ist



Beratungsbedarf: Viele Menschen mit Laktoseintoleranz verstehen nicht, dass ihre Beschwerden weiter bestehen, auch wenn sie auf Milch und Milchprodukte verzichten. © Fotolia/Irina Fischer

ein schleichender Vorgang, ohne dass sich zunächst gravierende Symptome zeigen. Nach und nach jedoch stellen viele Senioren fest, dass sie häufiger mit den typischen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfällen und/oder Verstopfung zu kämpfen haben, ohne dass ihnen die Hintergründe klar wären.

Selbst wenn die Patienten schon einmal von der Milchzuckerunverträglichkeit gehört haben und sie erfolglos versuchen, Milch und Milchprodukte wegzulassen, werden sie durch die ausbleibende Besserung darin bestärkt, dass es keinen Zusammenhang zwischen Symptomen und Milchverzehr geben kann.

## Fertiggerichte als Problemfall

Leider ist den wenigsten bekannt, dass Laktose auch in vielen industriell bearbeiteten Nahrungsmitteln enthalten sein kann. Da aufgrund nachlassender Motorik und Motivation häufiger zu Fertigpro-

dukten gegriffen wird, verstärken sich die Probleme, denn industriell hoch bearbeitete Fertiggerichte sind oftmals besonders laktosehaltig.

Bei der Inanspruchnahme von **Menüdiensten** wird dem Kunden eine laktosefreie Diät – wenn sie überhaupt im Programm ist – nur dann angeboten, wenn diesem seine Unverträglichkeit bekannt ist und er die entsprechenden Mahlzeiten nachfragt. Ebenso verhält es sich häufig bei der Nahrungszubereitung in Senioren- und Pflegeheimen: Die Mahlzeiten werden z.T. aus Convenience-Produkten zubereitet, wobei oftmals der Laktosegehalt gar nicht klar ersichtlich ist.

## Fruktoseintoleranz/ Fruktosemalabsorption

Im Alter steigt die Wahrscheinlichkeit von Typ-2-Diabetes – insbesondere bei



Diabetesangebote von Menüdiensten und in Einrichtungen können reichlich Fruchtzucker enthalten – ein Problem bei Fruktosemalabsorption. © Fotolia/Arne Pastoor

Patienten mit Übergewicht. Aus diesem Grund werden Nahrungsmittel bevorzugt, die mit Fruchtzucker und Zuckeraustauschstoffen zubereitet sind. Die Toleranzschwelle für eine problemlose Verdauung von Fruktose wird dadurch sehr häufig überschritten. PD Dr. med. Hans-Joachim Thon, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, erklärt den Zusammenhang: „Eine Fruktosemalabsorption kann verschiedene Ursachen haben: so kann die zugeführte Fruktosemenge in der Nahrung die Kapazität des Transportproteins GLUT-5 übersteigen, oder das Transportprotein wird durch andere Nährstoffe blockiert. Es kann aber auch ein Mangel an Transportprotein GLUT-5 im Dünndarm vorliegen.“ (2).

Liegt eine Fruktoseunverträglichkeit vor, treten die gleichen Probleme auf wie bei der Laktoseintoleranz. Da Diabetes mittlerweile eine Volkskrankheit geworden ist, bieten alle Menüdienste eine Diabetesdiät an – oft unter Verwendung von reichlich Fruchtzucker und Zuckeraustauschstoffen. Auch bei der Zubereitung der Mahlzeiten in Seniorenheimen wird häufig mit Fruchtzucker gesüßt, was zu den beschriebenen Problemen führt.

### Histaminintoleranz

Eine Histaminintoleranz kann besonders für ältere Menschen, die sich selbst

versorgen, gravierende Verdauungsbeschwerden nach sich ziehen. Sie kochen häufig Gerichte „auf Vorrat“. Bei längerem Aufbewahren selbst im Kühlschrank erhöht sich jedoch in der Regel der Histamingehalt. Lagerung in Kühlräumen vermindert zwar die Histaminbildung, bringt sie aber nicht zum Stillstand (3). Ein erhöhter Histamingehalt führt bei empfindlichen Patienten nicht nur zu Verdauungsproblemen, sondern auch zu allergieähnlichen Beschwerden. Dass die Ernährung dafür ursächlich sein kann, wird meist nicht oder sehr spät erkannt. Außerdem steigern Arzneimittelwirkstoffe wie Acetylsalicylsäure oder Diclofenac die Histaminfreisetzung, andere hemmen das Histamin abbauende Enzym DAO, z. B. ACC, Amitriptylin, Cimetidin.

### Was können Ärzte tun?

Verdauungsbeschwerden sind bei älteren Menschen eine häufige Ursache für den Arztbesuch. Deshalb ist es wichtig, dass der Arzt rasch einen möglichen Zusammenhang herstellt. Nahrungsmittelunverträglichkeiten sollten bei den entsprechenden Symptomen immer ins Auge gefasst werden und können mit einfachen Methoden (Blutzuckertest bei Laktoseintoleranz, H<sub>2</sub>-Atemtest bei Laktose-, Fruktose- und Sorbitintoleranz, Blut- und H40-Test bei Histaminintoleranz) diagnostiziert oder ausgeschlossen werden (► ).

Ist die Diagnose positiv, ist es einfach, durch eine adäquate Ernährung Verdau-

ungsbeschwerden zu vermeiden. Es muss dem Patienten deutlich gemacht werden, dass Symptome nur nachhaltig bekämpft werden können, wenn die Ursache abgestellt wird.

### Aufgaben von Ernährungsfachkräften

Ältere Menschen haben oft eingefahrene (Ess-)Gewohnheiten, und es fällt ihnen schwer, diese zu ändern. Solange sich die Senioren noch selbst versorgen, ist deshalb zumindest in der Umstellungsphase eine enge Begleitung durch Ernährungsfachkräfte hilfreich.

In Heimen und bei den Menüdiensten muss ebenfalls das Bewusstsein für diese Zusammenhänge geschärft werden, um bekömmliche Mahlzeiten zusammenzustellen und anzubieten. In den Institutionen besteht leider sehr häufig aufgrund von knappsten Budgets wenig Spielraum für die Zubereitung von Mahlzeiten nach gesundheitlichen Kriterien. Die gleiche Situation sehen wir bei den Menüdiensten, die einem starken Konkurrenzdruck unterliegen. Hier ist es umso wichtiger, dass die Verantwortlichen sich der Zusammenhänge bewusst sind und versuchen, trotz allem das Angebot so zu gestalten, dass die Senioren nicht durch ihre Nahrung krank werden. Der Nahrungsmittelindustrie diese Erfordernisse klarzumachen, dürfte eine noch größere Aufgabe sein.



Alternativen: Kalziumreiche Mineralwässer und laktosefreie Milchprodukte sorgen für die notwendige Zufuhr des wichtigen Knochenminerals. © Jupiterimages

## Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Wichtigste und einzig wirksame Maßnahme zur Vermeidung von Beschwerden bei Nahrungsmittelintoleranzen ist die weitestgehende Minimierung der unverträglichen Stoffe (► .

### Laktose

Für einen Laien ist es nicht einfach, einen eventuellen Milchzuckergehalt in Nahrungsmitteln zu erkennen. Milchzucker kann generell in jedem Nahrungsmittel enthalten sein, nicht nur in Milch und Milchprodukten, sondern in allen Fertiggerichten, Dressings, Gebäck, Süßigkeiten und sogar Wurst und Schinken. Somit muss jedes Nahrungsmittel auf einen eventuellen Laktosegehalt überprüft werden. Bei Meidung von Milch und Milchprodukten ist die gerade bei älteren Menschen so wichtige Kalziumversorgung trotzdem leicht zu gewährleisten. Als Alternative stehen kalziumreiche Gemüsesorten (u.a. Hülsenfrüchte, Brokkoli, Fenchel, Feigen, Samen und Nüsse) und kalziumreiche Mineralwässer zur Verfügung. Darüber hinaus gibt es laktosefreie Milchprodukte in jedem gut sortierten Supermarkt.

### Fruktose

Ebenso schwierig verhält es sich mit dem Fruchtzucker – ist er doch insbesondere für Diabetiker als „guter“ Zucker im Bewusstsein der Patienten verankert, weil er insulinunabhängig verstoffwechselt wird. Zuckeraustausch- und Süßstoffe haben besonders bei Übergewicht ein positives Image. Auch hier bietet sich die Zubereitung von Mahlzeiten aus frischen Zutaten an, wobei besonders fruchtzuckerreiche Obst- und Gemüsesorten (u.a. Äpfel, Birnen, Trockenobst) reduziert und durch Alternativen ersetzt werden müssen. Das gilt auch für Honig, Marmelade und insbesondere die sog. Diabetikerprodukte.

### Histamin

Die Histaminintoleranz ist zwar im Vergleich zur Laktose- und Fruktoseintoleranz seltener, stellt aber für vorbelastete Patienten ein großes Problem dar. Denn hier ist nicht nur der originäre Histamingehalt in Lebensmitteln entscheidend, sondern auch die Zubereitungsart.

Die Zusammenstellung von Mahlzeiten (nicht nur) bei Vorliegen von Nahrungsmittelintoleranzen sollte im Idealfall aus einer abwechslungsreichen Auswahl von frischen, vollwertigen Produkten bestehen – ein Grundsatz, der bei einer Histaminintoleranz besonders wichtig ist.

Grundsätzlich sollten denjenigen Senioren, die sich selber versorgen, nicht nur der ernährungsbezogene Vorteil der Frischzubereitung verdeutlicht werden, auch ein in Bezug auf die Erhaltung oder Wiederherstellung von motorischen Fähigkeiten bestehender Wert sollte nicht unterschätzt werden.

## Wirtschaftliche Aspekte von Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Häufig werden die durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten hervorgerufenen Symptome über viele Jahre mit ungeeigneten Mitteln „behandelt“: Mittel gegen Flatulenz, Diarrhö und Obstipation gehören mit zu den am häufigsten verwendeten Medikamenten. Diese sind zwar in den allermeisten Fällen nicht erstattungsfähig, die häufigen Arztbesuche verursachen jedoch hohe Kosten. Es ist weder sinnvoll noch wirtschaftlich, über längere Zeit mit mehr oder weniger ungeeigneten Mitteln an Symptomen „herumzudoktern“, wenn eine Ernährungsumstellung einen wesentlich größeren Effekt herbeiführen kann.

Bei Vorliegen einer oder mehrerer Nahrungsmittelunverträglichkeiten müssen den Senioren, sofern sie sich noch selbst versorgen, die Zusammenhänge erklärt und Wege aufgezeigt werden, mit welchen Vorgehensweisen sie die Beschwerden vermeiden können. Nach der Diagnose und einer ersten Aufklärung durch den Arzt kann eine Ernährungsberatung verordnet werden. Weiterhin steht auch genügend einschlägige Literatur zur Verfügung. Wenn sich der alte Mensch nicht mehr selbst versorgt, ist das Hilfs- oder Betreuungspersonal zu unterrichten.

Mit diesen einfachen Maßnahmen können enorme Folgekosten (erhöhter Pflegeaufwand, erhöhter Materialverbrauch) eingespart werden – abgesehen von der Förderung des Allgemeinbefin-

dens der Patienten und der daraus resultierenden sozialen Konsequenzen.

## Fazit

Auch für den älteren Menschen ist es möglich, mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit umzugehen. Hierzu ist jedoch die Unterstützung von Ärzten und Ernährungsfachkräften erforderlich. Der Erfolg einer den Gegebenheiten angepassten Ernährung ist groß: Die Verdauungsbeschwerden verschwinden und auch die vielen Begleitscheinungen und nicht zuletzt der Einstieg in eine soziale und gesundheitliche Abwärtsspirale können gestoppt werden.



**Doris Paas**

Gneisenastr. 17  
53842 Troisdorf

Doris Paas ist  
ausgebildete  
Lehrerin mit dem  
Hauptfach

„Ernährungslehre“ und Autorin mehrerer Fachbücher zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten und gesunde Ernährung. Sie ist selbst von Laktose- und Fruktoseintoleranz betroffen.

[kommunikation@dorispas.de](mailto:kommunikation@dorispas.de)

## Online

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1267825>

## Literatur

- 1 Paas D. Das Laktose-Intoleranz Buch. Münster: MV-Verlag; 2007: 92
- 2 Thon HJ. Fragen und Antworten zum Thema Fruktose. <http://www.dorispas.de/index.php?page=fruktose>
- 3 Ledochowski M. Wegweiser Nahrungsmittel-Intoleranzen. Stuttgart: Trias Verlag; 2009

## Thieme eJournals

Die Hefte 1 und 2/2009 der Ernährung & Medizin widmen sich ausführlich den physiologischen Grundlagen, der Diagnostik und der praktischen Ernährungsberatung bei Kohlenhydrat- bzw. Proteinintoleranzen. Die Artikel sind über das Online-Archiv zugänglich unter [www.thieme-connect.de/ejournals](http://www.thieme-connect.de/ejournals).