

Was essen Schweizer Seniorinnen und Senioren?



Prof. Dr. Christine Brombach
Dozentin Consumer Science
christine.brombach@zhaw.ch



Katja Ramseyer
wissenschaftliche Mitarbeiterin
katja.ramseyer@zhaw.ch

Die ERNA-Studie (ERNährung im Alter) ist Teil einer grösseren, modular angelegten Studie zu Essen und Alltagsgestaltung im höheren Lebensalter (Swiss-AGILE-Studie). Sie wird derzeit an der ZHAW in Wädenswil in Zusammenarbeit mit der Forschungsanstalt Agroscope Changins-Wädenswil ACW und Pro Senectute Kanton Zürich durchgeführt. Die Studie soll Antwort geben auf Fragen wie «Was essen Schweizer Seniorinnen und Senioren?» oder «Entspricht die Aufnahme an Nährstoffen den Zufuhrempfehlungen?».

Die Ernährungsweise hat langfristig eine Auswirkung auf die Gesundheit. Viele ernährungsbedingte Erkrankungen entstehen erst im Verlauf des späteren Lebens. Gesundheit und insbesondere Lebensqualität im höheren Lebensalter zu erreichen, werden zu den wichtigsten, zukünftigen gesellschaftlichen Herausforderungen.

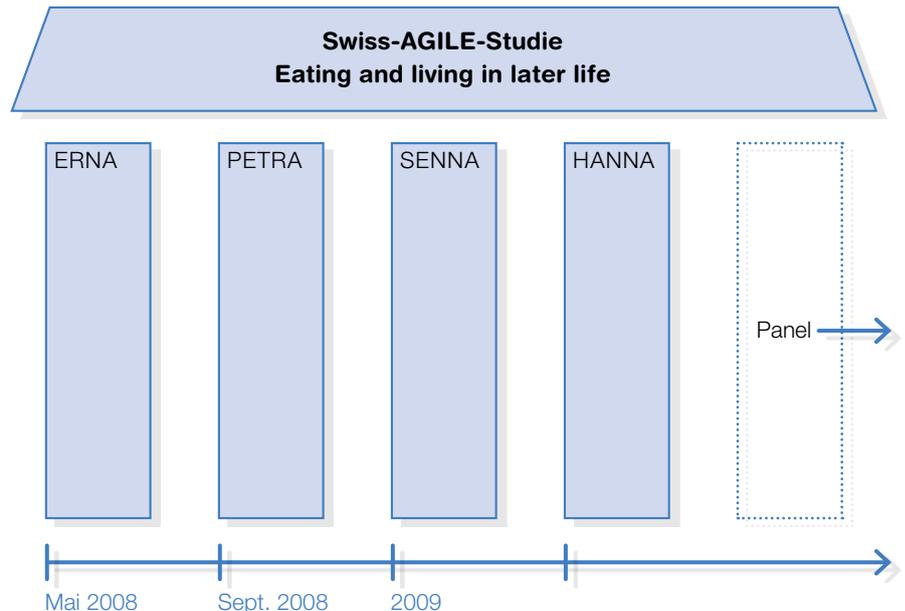
Mehrstufige Studie

Die Swiss-AGILE-Studie setzt sich aus mehreren Bausteinen zusammen (siehe Abbildung). Die ERNA-Studie bildet dabei die Grundlage für die weiterführenden Studien. Die Teilnehmenden der ERNA-Studie werden persönlich und mündlich zu allgemeinen Ernährungsfragen und der üblichen Ernährungsweise (Food-Frequency-Methode) befragt. Die erhobenen Daten sind anonymisiert.

Die PETRA-Studie untersucht die Ernährungssituation von Personen in Altenwohnheimen und die SENNA-Studie die Zusammenhänge von sensorischen Wahrnehmungsveränderungen im Alter. Mit der Erhaltung der Selbständigkeit im Alter unter besonderer Berücksichtigung haushaltsnaher Dienstleistungen befasst sich die HANNA-Studie.

Erste Trends

Bislang wurden rund 40 Personen befragt, weitere Interviews finden in den kommenden Monaten statt. Obwohl die Studie noch nicht abgeschlossen ist, können erste Trends aufgezeigt werden. Etwa die Hälfte der Befragten



Aufbau der Swiss-AGILE-Studie.
Quelle: IFM

ist verheiratet, das Durchschnittsalter beträgt 70,6 Jahre. Die Mehrheit der Befragten hat einen guten oder sogar sehr guten Gesundheitszustand. Das Einkaufen organisieren Paare häufig gemeinsam, allerdings ist das Kochen und die Mahlzeitenzubereitung bei Paaren überwiegend eine weibliche Aufgabe. Im Allgemeinen wird in dieser Altersgruppe sehr auf gesunde Ernährung geachtet. Den Befragten ist vor allem wichtig, dass sie fettarm essen und auch ausreichend trinken. Ein detailliertes Bild ergibt sich bei der Betrachtung der üblichen Ernährungsweise. Hier werden die Emp-

fehlungen für Früchte und Gemüse, Milch- und Milchprodukte und Fisch nicht erreicht. Für genauere Analysen sind die Endergebnisse abzuwarten.

Ausblick

Ernährung ist ein integraler Bestandteil unserer Gesundheit. So sind wir gefordert, mit einer in jungen Jahren praktizierten Ernährungsweise aktiv für unsere Gesundheit im Alter beizutragen. Wichtig ist, dass es uns gelingt, die Zunahme an Lebensjahren mit einer hohen Lebensqualität und Gesundheit zu verbinden.

Forschungsprojekt

Swiss-AGILE-Studie

Leitung:	Prof. Dr. Christine Brombach
Partner:	Forschungsanstalt Agroscope Changins-Wädenswil ACW (Eva Arrigoni), Pro Senectute Schweiz
Förderung:	Anschubfinanzierung
Projektvolumen:	CHF 30 000.-