

Medieninformation zur Pressekonferenz des Hilfswerk Österreich, 22. März 2024

Mangelernährung im Alter stoppen!

Hilfswerk startet Initiative gegen ein massiv unterschätztes Problem: insuffiziente Ernährung und ihre gravierenden Folgen für ältere Menschen sowie für das Gesundheits- und Pflegesystem.

Mangelernährung im Alter ist ein **hoch relevantes Problem mit erheblichen Auswirkungen**. Sie führt zu **Muskelabbau** und erhöhter **Sturzneigung**, schwächt das Immunsystem, begünstigt **Infektionen** und beeinträchtigt die **Kognition**. Etliche **Spitalseinweisungen** und frühzeitige **Pflegebedürftigkeit** könnten vermieden werden, nähme Österreich sich ernsthaft des Problems an. Präventive Vermeidung von Mangelernährung wäre nicht nur **volkswirtschaftlich** sinnvoll, sondern würde beträchtliches menschliches **Leid** verhindern.

Das **Hilfswerk** startet deshalb eine **Initiative** gegen Mangelernährung im Alter. „Es ist viel zu wenig bewusst, wie relevant das Problem unzureichender Ernährung bei älteren Menschen ist und welche verheerenden Konsequenzen damit einhergehen. Wir wollen mit unserer Initiative **sensibilisieren und informieren**, aber auch konkret **handeln**. Daher bieten wir nicht nur **Beratung, Broschüren** und ein **Webportal** zum Thema an, sondern bilden auch unsere **Fachkräfte** gezielt fort und setzen ein **Screening-Instrument** ein. Wichtig ist auch die **multiprofessionelle Kooperation**, insbesondere mit der **Ärzeschaft** und der **Diätologie**“, so **Elisabeth Anselm**, Geschäftsführerin des Hilfswerk Österreich. Außerdem fordert das Hilfswerk die Umsetzung eines **Masterplans** gegen Mangelernährung im Alter.

Hilfswerk: Sieben-Punkte-Plan gegen Mangelernährung im Alter!

„Es kann nicht sein, dass unsere **Wohlstandsgesellschaft** ausgerechnet dort einen **blinden Fleck** hat, wo es um die **Ernährung älterer und chronisch kranker Menschen** geht“, meint Hilfswerk-Präsident **Othmar Karas**. „Angesichts der **weitreichenden Auswirkungen** muss unser Ziel sein, **Mangelernährung im Alter** zu **stoppen**. Lassen wir Betroffene und Angehörige nicht länger mit ihren Problemen alleine. Setzen wir auf Prävention sowie zeit- und sachgerechte Intervention. Vermeiden wir unnötiges menschliches Leid und entlasten wir das Gesundheits- und Pflegesystem“, appelliert Karas und stellt den **Hilfswerk-Masterplan** mit **sieben Forderungen** an die **Gesundheitspolitik** vor:

1. Verbesserung der Datenlage und Evidenz
2. Einbindung und Sensibilisierung der an den von Mangelernährung Betroffenen tätigen Berufsgruppen (Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte, Sozialberaterinnen und -berater u. a.)
3. Ausbau niederschwelliger Angebote zur Beratung, Begleitung und Kompetenzstärkung bei Betroffenen und Angehörigen („Diätologischer Werkzeugkoffer“)
4. Implementierung und Finanzierung des integrierten Ernährungspfades
5. Abbau der Bürokratie bei der Bewilligung von Therapien und Zusatznahrung
6. Erweiterung des Kreises der Anspruchsberechtigten
7. verstärkter präventiver Fokus (insbesondere bei Zusatznahrung)

Mangelernährung erzeugt Leid, Folgekosten und Belastungen im Versorgungssystem

„Bereits heute werden rund **50 Prozent aller Spitalstage** in Europa von **Menschen über 85 Jahren** generiert“, erläutert **Regina Roller-Wirnsberger**, Professorin für Geriatrie sowie Leiterin der Forschungsabteilung Altersmedizin und lebenslange Gesundheit an der Medizinischen Universität Graz. „Wesentlicher Faktor dabei ist die **Gebrechlichkeit** älterer Menschen, die sehr oft in Zusammenhang mit einem mangelhaften **Ernährungszustand** der Betroffenen steht“, so Roller-Wirnsberger.

RÜCKFRAGEHINWEIS UND PRESSEKONTAKT

Hilfswerk Österreich

Mag. Barbara Tober

T: +43 1 4057500222 | M: +43 676 878760207

barbara.tober@hilfswerk.at | www.hilfswerk.at/oesterreich

PR-Agentur

die jungs kommunikation e. U.

M: +43 699 10088057 (Martin Lengauer)

office@diejungs.at | www.diejungs.at

„Folgen des Alterns wie körperliche Veränderungen, beispielsweise Kau- oder Schluckprobleme, aber auch soziale und psychische Herausforderungen schlagen auf den Appetit, finanzielle und kognitive Probleme beeinträchtigen die Qualität und Regelmäßigkeit der Ernährung. Der Gesundheitszustand verschlechtert sich, was den Nährstoffbedarf zusätzlich steigert. Eine verhängnisvolle **Abwärtsspirale**, die individuell zu großem **Leid** und insgesamt zu einer **Belastung des Gesundheits- und Pflegesystems** führt, kommt in Gang“, so Roller-Wirnsberger.

„Um die Gebrechlichkeit und Pflegeabhängigkeit älterer Menschen zu reduzieren sowie ihre Lebensqualität und Selbstversorgungsfähigkeit zu erhalten, bedarf es **präventiver, interdisziplinär begleiteter Interventionen**. Beugen wir der Mangelernährung flächendeckend vor, könnten wir die **Mortalität im Spital** oder die **Anzahl von stationären Wiederaufnahmen** deutlich **reduzieren**“, meint Roller-Wirnsberger. Leider sei es um die **Versorgungslandschaft** für Prävention **schlecht** bestellt. Roller-Wirnsberger verweist beispielsweise auf die **Hindernisse** bei der **Verschreibung** wirksamer, Muskelmasse und Muskelkraft erhaltender **Eiweiß-Zusatznahrung**. Die Gesundheitskasse sieht dafür Chefarztpflicht sowie fachärztliche Befunde vor, die Verschreibung erfolgt zumeist in einem späten Stadium des Nahrungsmangels. Fachbefunde sind im niedergelassenen Bereich nur schwer zu erbringen, Überweisungen an **Diätologinnen und Diätologen** finden wegen **fehlender Kassenverträge** kaum statt. Auch eine **systematische Erhebung von Daten** zur Ernährungslage älterer Menschen **gibt es** hierzulande **nicht**. Rechnet man Zahlen aus Deutschland auf Österreich um, fallen im stationären und ambulanten sowie im Pflegebereich **Kosten von etwa 1,1 Mrd. Euro** aufgrund von Mangelernährung im Alter an.

Warnhinweise und Maßnahmen gegen Mangelernährung im Alltag und in der Pflege

Um Mangelernährung und Muskelschwund vorzubeugen, legt die Diätologin **Johanna Fattinger-Picker Bewegung** und gezieltes **Krafttraining** nahe sowie ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** und eine abwechslungs- und vor allem **eiwweißreiche Nahrung**. Je früher man Ernährungsmangel erkenne, umso besser seien die Eingriffsmöglichkeiten. Älteren Menschen und ihren Angehörigen rät Fattinger-Picker: „Erste Anzeichen insuffizienter Ernährung können geringere Leistungsfähigkeit, allgemeine Schwäche, Abgeschlagenheit oder Appetitlosigkeit sein. Ein deutlicher Warnhinweis ist Gewichtsverlust. Ich empfehle deshalb eine regelmäßige Gewichtskontrolle: **Geht das Gewicht um 1 bis 2 Prozent pro Woche oder 5 Prozent in einem Monat zurück, sollte hausärztliche und diätologische Hilfe in Anspruch genommen werden**“, empfiehlt Fattinger-Picker.

„Rund 500 Fachkräfte des Hilfswerks erweitern derzeit ihre Kompetenzen zum Thema Ernährung im Alter in unterschiedlichen Schulungsmaßnahmen. Sie lernen, wissenschaftlich anerkannte Screening-Methoden im Pflegealltag anzuwenden, sie beraten Betroffene und Angehörige und kümmern sich um die Vernetzung zwischen Pflege, Medizin und Diätologie“, berichtet **Sabine Maunz**, fachliche Leiterin Pflege und Betreuung im Hilfswerk Österreich. Zudem setzt das Hilfswerk auf möglichst frühe und praxisnahe Aufklärungsarbeit. Die neu erschienene und kostenlos erhältliche **Broschüre „Gesund genießen, aktiv bleiben“** bietet praxisnahe Tipps zum Erkennen und im Umgang mit Mangelernährung sowie Basiswissen rund um bewusste Ernährung im Alter, mit zahlreichen Tipps und Rezeptideen. Die Inhalte der Broschüre sind auch **online** unter www.hilfswerk.at abrufbar, Info-Häppchen gibt's via [Facebook](https://www.facebook.com/hilfswerk.at) und [Instagram](https://www.instagram.com/hilfswerk.at). Das Angebot runden Beratungsangebote in den Hilfswerk-Einrichtungen sowie die kostenlose **Service-Hotline 0800 800 820** ab.

Bei seiner Jahresinitiative 2024 setzt das Hilfswerk auf **starke Partner** wie Erste Bank und Sparkassen und Wiener Städtische Versicherung. Essity/TENA, Nestlé Health Science, Ornamin und Publicare unterstützen das Hilfswerk bei seinem aktuellen Fachschwerpunkt.

RÜCKFRAGEHINWEIS UND PRESSEKONTAKT

Hilfswerk Österreich

Mag. Barbara Tober

T: +43 1 4057500222 | M: +43 676 878760207

barbara.tober@hilfswerk.at | www.hilfswerk.at/oesterreich

PR-Agentur

die jungs kommunikation e. U.

M: +43 699 10088057 (Martin Lengauer)

office@diejungs.at | www.diejungs.at