

Vieillir dans de bonnes conditions tout en conservant son capital santé et vitalité constitue un enjeu majeur de la vie de chacun. Et le fait de bien manger fait partie de la solution.

Chaque tranche d'âge présente des besoins nutritionnels bien spécifiques et les seniors ne dérogent pas à la règle.

Le service diététique de Sodexo vous propose de vous transmettre toutes les informations relatives à l'alimentation de la personne âgée via la diffusion d'un « zoom nutrition » spécial senior. Les 2 prochains articles aborderont le vaste thème de la dénutrition.

Celle-ci résulte d'un déséquilibre entre les besoins du corps humain et les apports nutritionnels. Trop souvent ignorée, elle entraîne une perte des réserves musculaires et rend plus vulnérable.

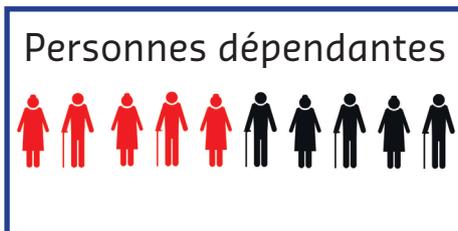
La dénutrition est une maladie silencieuse qui menace la santé, l'autonomie et l'espérance de vie. La perte de la masse musculaire conduit rapidement à une dépendance dans les gestes de la vie quotidienne. Chez la personne dénutrie, le risque de mortalité est multiplié par 4.

Bonne lecture !



# LA DENUTRITION, une maladie silencieuse (partie 1)

## Qui est touché par la dénutrition ?

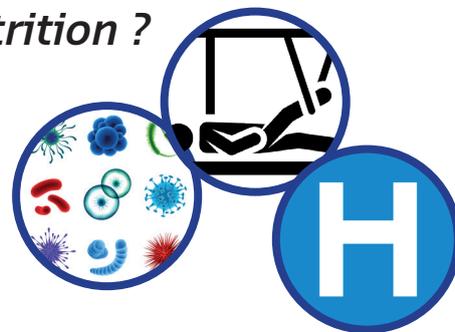


« Les personnes en surpoids ou obèses sont protégées contre la dénutrition ! » 

Quand une personne âgée perd du poids, elle perd de la masse musculaire quel que soit son poids de départ. Une perte de poids n'est jamais anodine !

### Quelles sont les conséquences de la dénutrition ?

- Pertes des muscles
- Infections, fractures, chutes
- Baisse des défenses immunitaires
- Douleurs, escarres
- Hospitalisation



### Quelles sont les causes de la dénutrition ?

La baisse de l'appétit est l'une des premières causes de la dénutrition chez la personne âgée.

Ne pas finir son assiette, sauter des repas, ne jamais avoir très faim ou n'avoir plus envie de manger sont des signaux d'alerte important à repérer.

Toutes les personnes âgées peuvent être concernées à un moment de leur vie car de nombreuses situations peuvent conduire à la baisse d'appétit.

Il est donc important de surveiller son appétit en particulier dans les situations à risque ci-dessous.

- Maladie
- Opération, hospitalisation
- Dépression
- Maladies neurologiques
- Troubles bucco dentaires
- Troubles de la déglutition
- Trouble de la digestion (nausées, constipation)
- Perte de mobilité, chute
- Perte d'autonomie, dépendance
- Polymédication (prise de nombreux médicaments)
- Survenue d'un stress
- Solitude
- Difficultés financières
- Régimes restrictifs

**A très vite pour savoir comment diagnostiquer la dénutrition ainsi que des conseils pour la prévenir et la traiter.**

In guter Verfassung alt zu werden und dabei die eigene Gesundheit und Vitalität zu erhalten, ist eine große Herausforderung im Leben jedes Menschen. Eine gesunde Ernährung ist Teil der Lösung.

Jede Altersgruppe hat ihre eigenen spezifischen Ernährungsbedürfnisse. Senioren sind da keine Ausnahme.

Das Angebot der Ernährungsberatung von Sodexo: Wir bieten Ihnen umfassende Informationen rund um die Ernährung von älteren Menschen an: über unser „Ernährung und Gesundheit“ für Senioren. Die nächsten beiden Artikel befassen sich mit dem umfangreichen Thema der Mangelernährung.

Mangelernährung bedeutet, dass ein Ungleichgewicht zwischen den Bedürfnissen des menschlichen Körpers und der zugeführten Nahrung vorliegt. Der Zustand wird allzu oft ignoriert. Er führt zum Verlust von Muskelreserven und macht Betroffene gesundheitlich anfälliger.

Mangelernährung ist eine stille Krankheit, die eine Gefahr für die Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebenserwartung darstellt. Der Verlust von Muskelmasse führt schnell zu Abhängigkeiten im Alltag. Bei Personen mit Mangelernährung ist das Sterberisiko um das Vierfache erhöht.

Viel Spaß beim Lesen!



# MANGELERNÄHRUNG, eine stille Krankheit (Teil 1)

## Wen betrifft Mangelernährung?

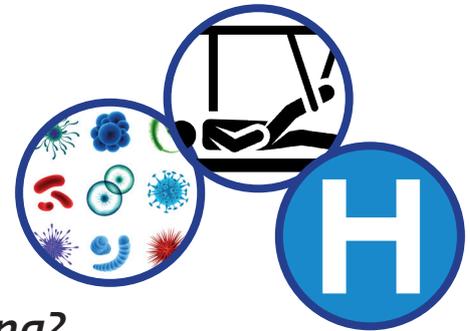


„Übergewichtige und fettleibige Menschen haben kein Risiko einer Mangelernährung!“ 

Wenn ein älterer Mensch abnimmt, verliert er unabhängig von seinem Ausgangsgewicht Muskelmasse. Ein Gewichtsverlust ist niemals harmlos!

## Welche Folgen hat Mangelernährung?

- Muskelverlust
- Infektionen, Knochenbrüche, Stürze
- Verminderte Immunabwehr
- Schmerzen, Druckgeschwüre
- Krankenhausaufenthalt



## Was sind die Ursachen von Mangelernährung?

Ein verminderter Appetit ist eine der Hauptursachen für Mangelernährung bei älteren Menschen.

Den Teller nicht leer essen, Mahlzeiten auslassen, nie großen Hunger oder keine Lust mehr auf Essen haben ... Dies sind wichtige Warnsignale, auf die reagiert werden sollte.

Jeder ältere Mensch kann irgendwann in seinem Leben von einer Mangelernährung betroffen sein, denn es gibt viele Situationen, die zu Appetitlosigkeit führen können. Daher ist es wichtig, besonders in den folgenden Fällen auf seinen Appetit zu achten.

- Krankheit
- Operation, Krankenhausaufenthalt
- Depression
- Neurologische Erkrankungen
- Mund- und Zahnbeschwerden
- Schluckstörungen
- Verdauungsstörungen (Übelkeit, Verstopfung)
- Verlust der Mobilität, Sturz
- Abhängigkeit, Verlust der Selbstständigkeit
- Polymedikation (Einnahme vieler Medikamente)
- Auftreten von Stressfaktoren
- Einsamkeit
- Finanzielle Schwierigkeiten
- Restriktive Diäten

**Demnächst erfahren Sie, wie Mangelernährung diagnostiziert werden kann, und Sie erhalten Tipps zur Vorbeugung und Behandlung. Bis bald!**