



universität  
wien

# MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Die Bewertung der Lebensmittelaufnahme von  
österreichischen Senioren und Seniorinnen im Rahmen der  
„Nutri-Aging“- Studie“

verfasst von / submitted by

Linda Hofbauer BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of  
Master of Science (MSc)

Wien, 2019 / Vienna 2019

Studienkennzahl lt. Studienblatt /  
degree programme code as it appears on  
the student record sheet:

A 066 838

Studienrichtung lt. Studienblatt /  
degree programme as it appears on  
the student record sheet:

Masterstudium Ernährungswissenschaften

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Mag. Dr. Karl-Heinz Wagner

# 1. Einleitung

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Altersstruktur nicht nur in Österreich oder Europa, sondern weltweit verändert. Laut dem World Report on Aging and Health lag weltweit gesehen im Jahr 2015 der Anteil an über 60-Jährigen an der Gesamtbevölkerung bei 20-29% in den Industriestaaten, im Jahr 2050 wird er bei über 30% prognostiziert (siehe Abbildung 1 und 2). [Eendebak, 2015]

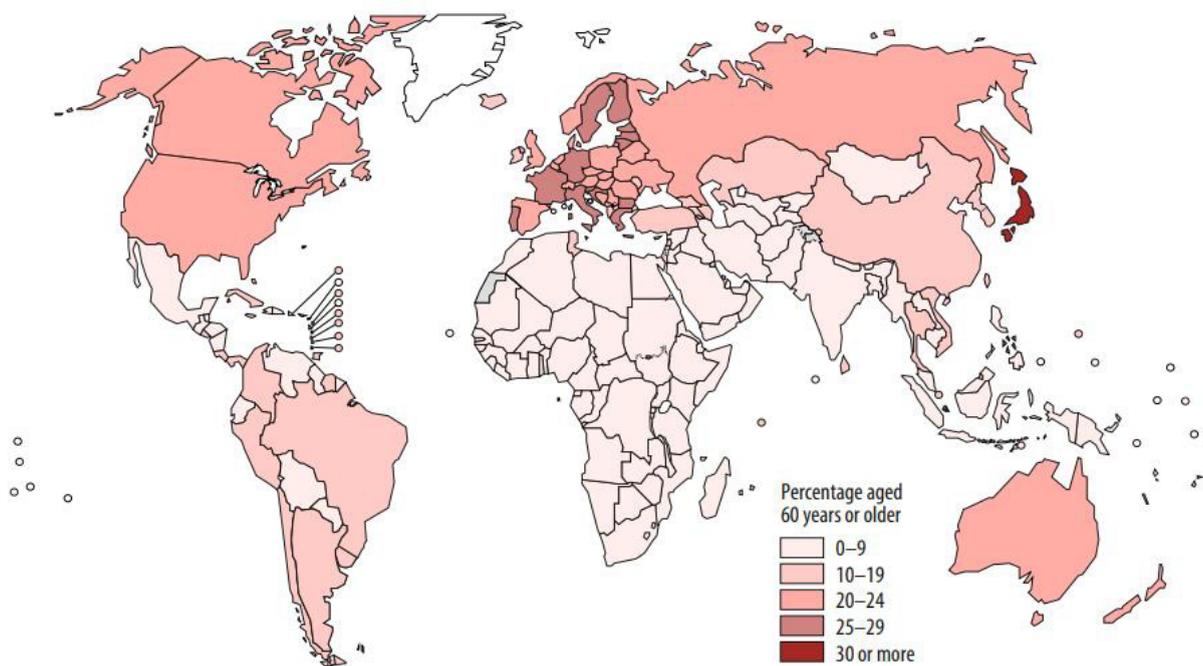
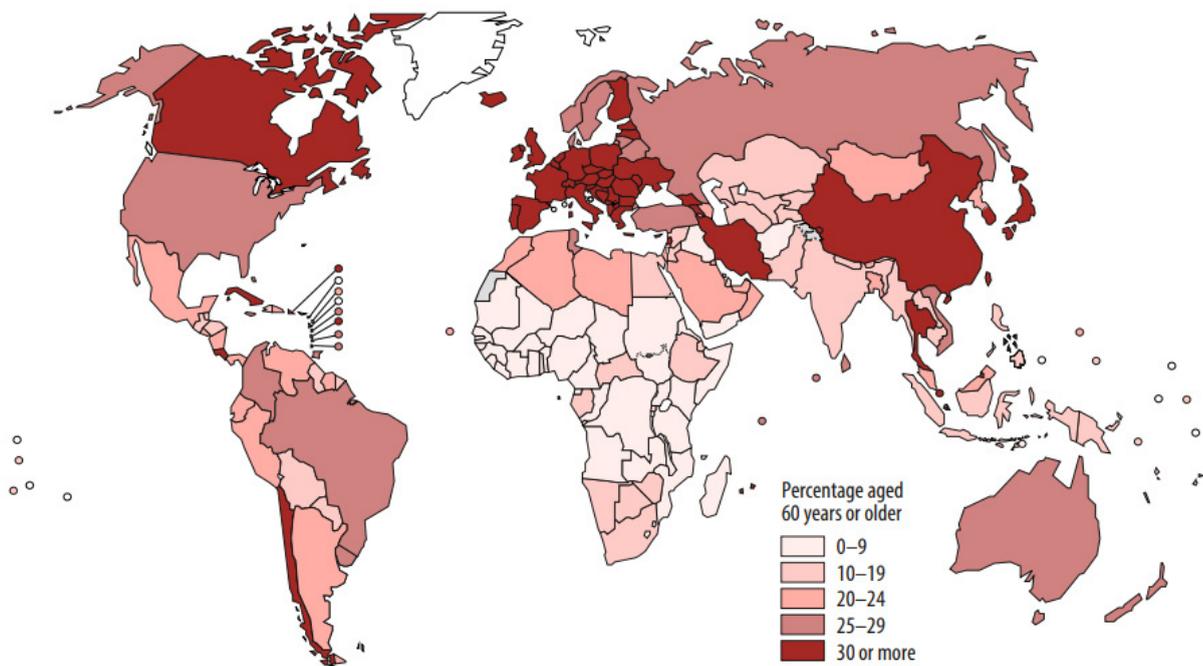


Abb.1: Anteil der Population > 60 Jahre an der Gesamtpopulation im Jahr 2015 [mod. nach Eendebak, 2015]



**Abb.2: Anteil der Population > 60 Jahre an der Gesamtpopulation, prognostiziert für das Jahr 2050 [mod. nach Eendebak, 2015]**

Auch die Statistik Austria veröffentlichte für Österreich einen ähnlichen Trend: Im Jahr 2015 lag der Anteil der über-65-Jährigen bei 18% an der Gesamtbevölkerung, während im Jahr 2050 ein Wert von 27% erwartet wird. [Pesendorfer, 2018]

Diese Entwicklung stellt das Gesundheitssystem vor neue Herausforderungen und zeigt, dass man vermehrten Fokus auf diese Personengruppe legen sollte, denn gerade die erhöhte Lebenserwartung steigert auch das Risiko für altersbedingte Erkrankungen, die durch physiologische und metabolische Veränderungen hervorgerufen werden können. [Franzke et al., 2019]

Die Veränderungen im Alterungsprozess sind vielfältig. Sie betreffen unter anderem die Körperzusammensetzung, die vorwiegend durch den Verlust an fettfreier Körpermasse und damit einhergehend mit einer eingeschränkten Muskelkraft gekennzeichnet ist. Dieser Prozess wird als „Sarkopenie“ bezeichnet. [Franzke et al., 2019] Regelmäßiges progressives Krafttraining scheint dahingehend ein wichtiger Präventionsfaktor zu sein, um einer Sarkopenie entgegenzuwirken.

Neben Veränderungen in der Gehirnfunktion, ist auch der Kau- und Verdauungsapparat durch eine altersbedingte reduzierte Sinneswahrnehmung, einen verminderten Speichelfluss und einer geringen Zahngesundheit oder einer verminderten Absorption von Nährstoffen betroffen. [Rémond, 2015]

Diese physiologischen Veränderungen können in weiterer Folge die Entstehung einer Mangelernährung begünstigen. [Rémond, 2015]

Es ist deshalb wichtig, die Ernährungsgewohnheiten sowie den Bedarf der einzelnen Lebensmittelgruppen im Alter zu untersuchen, um zukünftig die Nährstoffversorgung dieser Personengruppe so gut wie möglich sicherzustellen und damit ein gesundes Altern kombiniert mit einer möglichst hohen Lebensqualität zu ermöglichen.

Diese Arbeit zielt darauf ab, die Bedeutung der verschiedenen Lebensmittelgruppen im Alter zu beleuchten und das Konsumverhalten von einzelnen Lebensmittelgruppen von österreichischen Seniorinnen und Senioren im Rahmen der „Nutri-Aging“- Studie zusammenzufassen. In der „Nutri-Aging“- Studie wurden zwei Faktoren kombiniert: eine Ernährungsoptimierung durch unterschiedliche Proteingaben und ein progressives Krafttraining.

Die folgenden Fragestellungen werden in der vorliegenden Masterarbeit näher betrachtet:

Gibt es in den drei Studiengruppen Veränderungen im durchschnittlichen Konsum der einzelnen Lebensmittelgruppen (Getränke, Obst, Gemüse/Hülsenfrüchte, Getreide, Fleisch/Fisch/Eier und Süßigkeiten) in Bezug auf die verschiedenen Phasen der Studie?

Gibt es in den drei Studiengruppen Veränderungen in der Auswahl an Proteinquellen in Bezug auf die verschiedenen Phasen der Studie?

Gibt es in den drei Studiengruppen Veränderungen im durchschnittlichen Konsum von pflanzlichen und tierischen Produkten im Allgemeinen und in Bezug auf die verschiedenen Phasen der Studie?

Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Alter und der Qualität der Proteinquellen?

Die Arbeit wurde im Rahmen der Nutriaging Studie durchgeführt, welche als EU-Projekt von INTERREG SK-AT gefördert wurde.