



# MASTERARBEIT / MASTERS' THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

“Erarbeitung von Informationsmaterialien zum Thema  
Ernährung und Alter für unterschiedliche Zielgruppen”

verfasst von / submitted by

Marlene Burndorfer, BEd

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Education (MEd)

Wien, 2021 / Vienna 2021

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

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

Betreut von / Supervisor:

Mitbetreut von / Co-Supervisor:

UA 199 513 599 02 Masterstudium  
Lehramt Sek (AB) Lehrverbund

UF Haushaltsökonomie und Ernährung  
UF Inklusive Pädagogik (Fokus  
Beeinträchtigung)

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

Mag. Dr. Bernhard Franzke, Bakk.

# Einleitung

Um die Gesundheit zu fördern ist eine ausgewogene Ernährung und ein gesundes Trinkverhalten wichtig, zudem wird das persönliche und individuelle Wohlbefinden gesteigert. Ebenso zählen Essen und Trinken für viele Menschen aller Altersgruppen zu den angenehmen Dingen des Lebens und sie werden mit Genuss und Lebensfreude assoziiert und dies soll möglichst lebenslang erhalten bleiben.

Hinsichtlich der Ernährung gilt für gesunde ältere Menschen das Gleiche wie für jüngere Menschen. Eine gesunde, ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung deckt voraussichtlich den Nährstoffbedarf. Zu beachten gilt es jedoch, dass sich mit steigendem Alter der menschliche Körper zunehmend verändert. Stoffwechselforgänge laufen nicht mehr so effizient ab und die Aufnahme von Nährstoffen reduziert sich, allerdings bleibt der Nährstoffbedarf nahezu gleich (Wagner et al., 2020).

In aktuellen Studien konnte gezeigt werden, dass ältere Menschen immer öfter ein gutes Ernährungsverhalten aufzeigen, jedoch sind in europäischen Ländern hochbetagte Menschen häufig von Mangel- und Fehlernährung betroffen (Kehoe et al. 2019). Dadurch steigt das Risiko für viele Erkrankungen deutlich an bzw. reduziert sich der Therapieerfolg. Ältere Menschen, welche sich schlecht ernähren, sind unter anderem häufiger von sekundären Erkrankungen wie Infektionen, kognitiven Defiziten und schlechterer Wundheilung betroffen (Bundesministerium für Gesundheit, 2013). In Folge werden diese Menschen früher pflegebedürftig und weisen häufigere und längere Krankenhausaufenthalte auf. Dies geht oftmals mit dem Verlust der Selbstständigkeit einher, welche vielen älteren Menschen jedoch sehr wichtig ist und die Lebensqualität reduziert sich.

Betrachtet man die Bevölkerungszahlen, so wird ersichtlich, dass in Europa bis zum Jahr 2050 ca. 30 % der Bevölkerung über 65 Jahre alt sein wird (Köhler & Leonhäuser, 2008). Wirft man einen Blick auf Österreich, sieht man, dass bis zum Jahr 2030 ca. 2,7 Millionen Menschen über 60 Jahre alt sein werden. Daran erkennt man eine Verschiebung der Altersstruktur und der Anteil der älteren Menschen wird weiter steigen (Winkler et al., 2015). Die Steigerung der Lebenserwartung der Bevölkerung ist erfreulich, jedoch auch eine Herausforderung für das Gesundheitssystem. Die reine versorgungszentrierte Gesundheitspolitik greift hier folglich zu kurz. Unumgänglich ist daher die Stärkung einer gesundheitsorientierten Gesamtpolitik, mit

besonderem Augenmerk auf Gesundheitsförderung und Prävention. Daher ist eine Steigerung des öffentlichen und persönlichen Bewusstseins für die Notwendigkeit einer bedarfsgerechten Ernährung, differenziert für unterschiedliche Alters- und Zielgruppen und abgestimmt auf individuelle Lebenslagen, notwendig.

Zielgruppen sind hierbei nicht nur diverse Alten- und Pflegeeinrichtungen, Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, mobile Dienste, medizinisches Personal, Pflegepersonal und Senior\*innen selbst, sondern auch junge Menschen, Menschen mittleren Alters, behinderte Menschen, Ehepartner\*innen, Kinder von Senior\*innen und Menschen mit geringeren sprachlichen Kenntnissen. Ziel ist es, alle Zielgruppen über eine bedarfsgerechte Energie- und Nährstoffzufuhr, die Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung und altersadäquate Bewegungsempfehlungen zielgruppenspezifisch zu informieren, um die Erhaltung von Wohlbefinden, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit zu gewähren und damit eine gute Lebensqualität bis ins höchste Alter zu ermöglichen.

In der vorliegenden Arbeit wurden demnach zielgruppenspezifische Informationsmaterialien erarbeitet, um das Bewusstsein für ein gesundes und aktives Altern zu steigern. Dabei wurden die Themen physiologische Veränderungen, psychosoziale Veränderungen, veränderter Ernährungsstatus, Mangelernährung, Bewegung im Alter und der Einfluss der Psyche behandelt und auf die zuvor definierten Zielgruppen angepasst.

Zuerst wird ein Literaturüberblick zur genannten Thematik gegeben. Folgend wird die Methodik der Ausarbeitung dargestellt und im nächsten Schritt werden die Ergebnisse der Ausarbeitung vorgelegt. Im Anschluss befinden sich die Schlussbetrachtung und die Zusammenfassung der Arbeit.

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