

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 84 (2013)  
**Heft:** 6: Mit neuem Elan : veränderte Ansprüche an Pflege- und  
Betreuungsberufe

**Artikel:** Fördert eine fett- und kohlehydratreiche Ernährung Alterskrankheiten? :  
Iss dich krank  
**Autor:** Kaulen, Hildegard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804305>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Fördert eine fett- und kohlehydratreiche Ernährung Alterskrankheiten?

# Iss dich krank

**Kaum ziehen Menschen in ein Pflegeheim, reduziert sich offenbar die Artenvielfalt der Darmbakterien. Das begünstigt Krankheiten. Liegt es tatsächlich am Essen in den Heimen, wie eine neue Studie aus Irland behauptet?**

Von Hildegard Kaulen, Frankfurter Allgemeine Zeitung

Im Darm und auf der Haut eines einzelnen Menschen leben mehr als hundert Billionen Mikroorganismen. Ohne diese wertvollen Helfer wäre der menschliche Körper nicht fähig, die Nahrung ausreichend zu verdauen. Darum betrachten Medizin und Forschung den Menschen heute nicht mehr nur als autarkes Körper, sondern als eigentliches Ökosystem. Das heisst: Jeder Mensch ist eine Gemeinschaft aus vielen verschiedenen Lebewesen.

Ein gesunder Erwachsener beherbergt in seinem Darm rund 160 verschiedene Bakterienarten. Wer den Menschen als Ökosystem betrachtet, muss sich darum die Fragen stellen, welche Mikroorganismen zum gesunden Ökosystem Mensch dazugehören, wie diese Lebensgemeinschaft altert und welche Veränderungen normale Alterserscheinungen und welche krankhaft sind. Aus den Antworten können vielleicht Konzepte für ein gesundes Altern abgeleitet werden. Vor allem soll es darum gehen herauszufinden, wie sich eine vorteilhafte Kost für die letzten Lebensjahrzehnte zusammensetzt.

Diese Forschung wird in besonderer Weise von der Lebensmittelindustrie unterstützt. Wegen der steigenden Zahl alter bis sehr alter Menschen in den westlichen Gesellschaften wittert sie beträchtliche Absatzchancen. Eine vor wenigen Wochen

veröffentlichte Studie zur Artenvielfalt im Darm älterer Menschen hat der Entwicklung neuer Ernährungskonzepte wichtige Impulse gegeben.

Paul O'Toole vom University College Cork in Irland und seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben herausgefunden, dass Menschen, die in ein Alters- oder Pflegeheim eintreten, im ersten Jahr einen Teil ihrer mikrobiellen Vielfalt einbüßen. Die Bakterienarten, die dabei verlorengehen, variieren allerdings von Person zu Person. Das führt dazu, dass sich die Darmflora zweier alter Menschen unter Umständen wesentlich stärker voneinander unterscheidet als die zweier junger Menschen. O'Toole und seine Kollegen führen dies auf die veränderte Ernährung zurück, die der Eintritt in ein Heim zwangsläufig mit sich bringt. In Alters- und Pflegeheimen werden nicht selten ballaststoffarme, aber fett- und kohlenhydratreiche Mahlzeiten serviert: viel Pudding, Kartoffeln, frittiertes Fleisch, fette Wurst und süsse Säfte.

### Widerspruch von Wissenschaftlern

Eine weitere Beobachtung der irischen Forscher: Der Verlust der Artenvielfalt im Darm korreliert mit der wachsenden Gebrechlichkeit der Bewohner, einem schlechteren Ernährungszustand, mehr

Begleiterkrankungen und mehr Anzeichen für Entzündungen. Menschen, die im Alter noch alleine wohnen oder sich nur stundenweise in einer Tageseinrichtung aufhalten, haben eine ähnlich artenreiche Darmflora wie jüngere Erwachsene. An der irischen Untersuchung nahmen 178 alte Menschen teil. Das Artenspektrum wurde mit molekularbiologischen Methoden ermittelt. Die Ergebnisse sind seit ihrer Veröffentlichung nicht

ohne Widerspruch geblieben. In der Wissenschaftszeitschrift «Nature» lässt sich James Lewis von der Universität Pennsylvania zitieren: «Wir müssen vorsichtig sein und daraus nicht zu viel ableiten. Vor allem im Hinblick darauf, was zuerst kommt.»

&gt;&gt;

**Der Verlust der Artenvielfalt im Darm korreliert mit einer wachsenden Gebrechlichkeit.**



Mahlzeit in einem Altersheim: Wenige Ballaststoffe, viele Kohlehydrate.

Foto: Maria Schmid

Lewis zielt damit auf einen zentralen Kritikpunkt ab, nämlich auf die Frage, was Ursache und was Wirkung ist. Nimmt die Artenvielfalt im Darm mit der Übersiedlung in ein Alters- oder Pflegeheim ab, weil die Kost abträglich ist, und werden die alten Menschen wegen der Abnahme der Artenvielfalt häufiger und kränker? Oder ist es genau umgekehrt und spielt die Kost gar keine Rolle? Führen Krankheit und Häufigkeit dazu, dass alte Menschen vieles nicht mehr mögen, nicht mehr vertragen oder aus anderen Gründen nicht mehr essen – und reduzieren sie dadurch mit der Zeit die Artenvielfalt in ihrem Darm?

Elena Biagi, Mikrobiologin an der Universität Bologna, macht sich in «Nature» für die zweite Sichtweise stark. Die eingeschränkte Gesundheit sei meistens die Ursache für die Übersiedlung in ein Alters- oder Pflegeheim. Deshalb sei sie vermutlich auch die treibende Kraft hinter der Abnahme der mikrobiellen Vielfalt im Darm. Im Alter wird auch schlicht der Ess- und Kauvorgang schwieriger. Das kann mit Zahnproblemen zu tun haben, mit Mundtrockenheit, mit Schluckbeschwerden, Verdauungsstörungen oder mit dem Einfluss von Medikamenten auf den Appetit und das Essverhalten. Unklar ist zudem, welche Wirkung eine schlechte Mundhygiene auf die Vielfalt der Darmflora hat.

#### Teil des natürlichen Alterungsprozesses?

Michael Blaut vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke macht deutlich, dass die von O'Toole und

seinen Kollegen beobachteten Korrelationen nicht mit Kausalitäten gleichzusetzen seien. «Nur weil Ereignisse zur gleichen Zeit auftreten, müssen sie nicht in einem ursächlichen

Zusammenhang stehen», sagt er. Es sei auch möglich, dass die Abnahme der Artenvielfalt in der Darmflora Teil des natürlichen Alterungsprozesses sei und nichts mit der wachsenden Gebrechlichkeit oder der Zunahme von Krankheiten im Alter zu tun habe. Ausserdem sei nicht klar, ob eine grössere mikrobielle Vielfalt im Darm tatsächlich besser sei als eine geringe. Gestillte Säuglinge zum Beispiel hät-

ten weniger verschiedene Bakterienarten im Darm als Säuglinge, die mit einer kommerziellen Milchnahrung ernährt werden. Vielleicht werde die Darmflora durch ein grösseres Artenspektrum weniger störanfällig, aber so genau wisse das niemand. O'Toole und seine Kollegen wollen ihre These jetzt mit einer grossangelegten Interventionsstudie überprüfen. An der von der Europäischen Kommission unterstützten Studie werden sich 30 Partner aus 16 europäischen Ländern beteiligen, darunter auch einige Lebensmittelhersteller. Das Studiendesign sieht vor, 1250 alte Menschen entweder mit einer gesunden Mittelmeerkost zu versorgen oder mit den hierzulande üblichen fett- und kohlehydratreichen Mahlzeiten. In regelmässigen Abständen soll untersucht werden, wie sich die Artenvielfalt im Darm und der Gesundheitszustand der Teilnehmer mit der jeweiligen Kost ändern. ●

### Mittelmeerkost als Alternative zu fett- und kohlehydratreichen Mahlzeiten

Anzeige

## Modulare Lehrgänge Führung im Gesundheitswesen: Spitäler – Heime – Spitex

- Führung kompakt
- Teamleitung in Gesundheitsorganisationen
- Bereichsleitung in Gesundheitsorganisationen
- Institutionsleitung in Gesundheitsorganisationen
- Vorbereitungskurse für eidg. Berufsprüfung, eidg. höhere Fachprüfung

#### NEU

Aufbaulehrgang zum eidg. Fachausweis  
Ausbilder/in (Stufe 2): Start August 2013

Persönliche Beratung: Tel. +41(0)62 837 58 39

[www.careum-weiterbildung.ch](http://www.careum-weiterbildung.ch)

– Mühlemattstrasse 42

CH-5001 Aarau

Tel. +41 (0)62 837 58 58

[info@careum-weiterbildung.ch](mailto:info@careum-weiterbildung.ch)

[www.careum-weiterbildung.ch](http://www.careum-weiterbildung.ch)

**careum** Weiterbildung