



Gastro-Liga e. V.

Deutsche Gesellschaft
zur Bekämpfung der Krankheiten
von Magen, Darm und Leber
sowie von Störungen des Stoff-
wechsels und der Ernährung e. V.

Friedrich-List-Str. 13
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0
FAX +49-641-97481-18
geschaeftsstelle@gastro-liga.de
www.gastro-liga.de

Verdauung und Stoffwechsel im Alter – was Sie wissen sollten!

Mit bundesweiten Veranstaltungen und Telefonhotlines informiert die Gastro-Liga e. V. im Rahmen des Magen-Darm-Tages am Samstag, dem 4. November 2017, über die Besonderheiten von Verdauung und Stoffwechsel im Alter.

Wie wichtig das Verdauungssystem für unsere Gesundheit ist, bemerken wir häufig erst, wenn es nicht mehr wie gewohnt arbeitet. Besonders ältere Menschen leiden häufig an Darmbeschwerden. Eine ausgewogene Ernährung gewinnt deshalb im Alter immer mehr an Bedeutung, um den Darm zu entlasten und eine gesunde Verdauung zu fördern. Die positive Entwicklung der vergangenen Jahre: Heute existieren auch für ältere Menschen schonende Diagnostik- und Therapieverfahren – und das nicht nur für Darmerkrankungen.

Auch im Alter auf die Ernährung achten

Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten e. V. (DGVS) leiden bis zu 60 Prozent der Bewohner von Pflegeeinrichtungen an einer Unter- oder Mangelernährung. Unter den zu Hause lebenden Menschen ist etwa jeder zehnte im Alter stark untergewichtig. Ursachen dafür können zum Beispiel Schluckprobleme, Appetitlosigkeit oder Verdauungsbeschwerden sein. Aber auch ein Zuviel an Nährstoffen ist im Alter nicht selten. Der Verzehr fett- und zuckerreicher Nahrung führt bei älteren Menschen leichter zu Übergewicht, da der Stoffwechsel im Alter verändert ist und der Energiebedarf des Körpers sinkt. Die gute Nachricht lautet: Es gibt durchaus gesunde und vor allem schmackhafte kulinarische Alternativen.

Eines der Ziele des Magen-Darm-Tages 2017 ist es deshalb, über die Ursachen und die ernährungsmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten einer Mangelernährung im Alter aufzuklären.

Bei Darmbeschwerden besser das Arztgespräch suchen

Der Darm ist ein sehr bewegliches Organ. Bei älteren Menschen kann die Beweglichkeit der Darmmuskulatur jedoch eingeschränkt sein und zu typischen Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung, Stuhlinkontinenz oder Durchfall führen. Treten die Beschwerden nur kurzzeitig auf, besteht in der Regel kein Grund zur Besorgnis. Wenn die Symptome aber über

längere Zeit andauern oder regelmäßig wiederkehren, ist eine ärztliche Untersuchung sinnvoll. „Dauerhafte Darmbeschwerden sollten ärztlich abgeklärt werden, da ihnen manchmal auch ernstzunehmende Erkrankungen zugrunde liegen können“, sagt Priv.-Doz. Dr. Sebastian Haag, Gastroenterologe in Wiesbaden und Vorstandsmitglied der Gastro-Liga. „In diesen Fällen ist es wichtig, die Ursache der Beschwerden rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.“

Medikamenteneinnahme im Alter: Was ist zu beachten?

Viele Menschen im fortgeschrittenen Alter sind auf eine dauerhafte Behandlung mit Medikamenten angewiesen. Menschen in der Altersgruppe der über 70-Jährigen nehmen im Durchschnitt mehr als drei verschiedene Wirkstoffe regelmäßig ein. Dadurch kann das Risiko von Wechsel- oder Nebenwirkungen erhöht sein, da sich Arzneimittel gegenseitig beeinflussen können. Bei älteren Menschen kann zum Beispiel eine Anpassung der Wirkstoffdosis notwendig sein, um Nebenwirkungen vorzubeugen.

Die positive Entwicklung der vergangenen Jahre: Auch ältere Menschen können heute immer besser medizinisch betreut werden – zum Beispiel, wenn der Darm untersucht werden muss. „Die Darmspiegelung bietet heute auch Menschen im höheren Alter eine schonende und sichere Behandlungsoption“, sagt Prof. Dr. Johann Ockenga, Gastroenterologe und Ernährungsmediziner am Klinikum Bremen-Mitte.

Haben Sie Fragen zu Verdauung und Stoffwechsel im Alter? Am 4. November bietet die Gastro-Liga im Rahmen des Magen-Darm-Tages die Möglichkeit, sich auf bundesweit stattfindenden Veranstaltungen zu informieren und mit Experten zu sprechen. Informationen zu den Veranstaltungen und Telefonhotlines finden Sie unter www.gastro-liga.de.

Hier können sich Interessierte zum Beispiel über die Ursachen und Therapiemöglichkeiten von Darmbeschwerden informieren – von der Verstopfung bis zur Stuhlinkontinenz.

Außerdem steht Ihnen auf www.gastro-liga.de im Bereich „Unser Service“ eine Vielzahl an Broschüren zu unterschiedlichen Verdauungsthemen kostenlos zum Download zur Verfügung, unter anderem Patientenratgeber zu den Themenbereichen Verstopfung, Stuhlinkontinenz und gesunde Ernährung.