

## **2. BZfE-Forum**

### **Ich kann. Ich will. Ich werde!**

Ernährungskompetenz früh fördern, lebenslang begleiten.

27. September 2018, Stadthalle Bonn-Bad Godesberg

---

### **Prof. Dr. Holger Hassel**

Hochschule für angewandte Wissenschaften, Coburg

---

### **Mit jungem Gemüse knackig älter werden. Ernährungsbildung für und mit Senioren**

Der Anteil der älteren Bevölkerung wächst und damit auch die Herausforderung, einen gesunden Lebensstil zu fördern. Relevant für ein gesundes Altern scheinen das Ausmaß an Health Literacy (Gesundheitskompetenz) und der Umfang an sozialer Integration zu sein.

Health Literacy fasst die kognitiven und sozialen Fähigkeiten zusammen, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden, um im Alltag angemessene gesundheitsbezogene Entscheidungen treffen zu können. Ernährungskompetenz (Food Literacy) beschreibt eine zentrale Schlüsselkompetenz des umfassenderen Konzepts der Health Literacy.

Eine ausgewogene Ernährung kann als eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Altern angesehen werden. Der aktuelle Ernährungsbericht zeigt für ältere Menschen ein heterogenes Bild der Ernährungssituation. Neben der bekannten Problematik der Mangelernährung und der unzureichenden Trinkmenge hat sich in den letzten Jahren ein deutlicher Trend zu Übergewicht und Adipositas auch bei den Hochbetagten entwickelt.

Insbesondere ältere Menschen weisen eine eingeschränkte Health Literacy auf, die sich wiederum in einer verminderten Ernährungskompetenz manifestiert. Beispielsweise fällt es Senioren\*innen schwer, vertrauenswürdige Ernährungsinformationen zu finden und diese bei ihren alltäglichen Gewohnheiten, wie beim Einkaufen und bei der Zubereitung von Lebensmitteln, umzusetzen.

## **Förderung der Ernährungskompetenz älterer Menschen**

Soziale Begegnungen und Aktivitäten können dazu dienen, Ernährungsgewohnheiten zu reflektieren und gegebenenfalls umzustellen. Studien belegen, dass das Ausmaß der sozialen Integration einen Effekt auf den Gesundheitszustand sowie die Lebensdauer älterer Menschen hat.

Auf der Grundlage von drei Interventionsstudien werden Möglichkeiten zur Förderung der Ernährungskompetenz älterer Menschen aufgezeigt.

Das Mehrgenerationenprojekt Macy geht z.B. auf die Zusammenarbeit von Jugendlichen und Senioren\*innen ein. Die gemeinsamen kleinen Ernährungsprojekte waren wichtige soziale „Motoren“, die die Zusammenarbeit fast automatisch förderten. Den Beteiligten wurde deutlich, das auch Zwischenmahlzeiten zeitlichen Trends unterworfen sind: Während für den ein oder anderen Jugendlichen Milchreis mit Früchten etwas „old-fashioned“ war, wurden Wraps von den Älteren schon als kleine Ernährungsrevolution bewertet.

Sensible Themen wie Körperzufriedenheit und Schlankheitsideal wurden in der Mehrgenerationen-Zusammenarbeit synergetisch bearbeitet. Neben einem besseren Verstehen des Anderen wurden den Jüngeren ganz greifbar deutlich: Das Körperideal ändert sich im Laufe der Zeit und Falten gehören dazu!

---

### **Kontakt:**

Prof. Dr. Holger Hassel  
Holger.Hassel@HS-Coburg.de  
www.HS-Coburg.de