

## Ernährung im Alter Gemeinsam für mehr Gesundheit und Lebensqualität

Essen und Trinken gehören zu den wichtigsten Dingen im Leben. Neben Geschmack und Qualität der Nahrungsmittel gibt es in jedem Lebensabschnitt andere Anforderungen an die Mahlzeiten. Je nach körperlicher Verfassung und vor allem mit zunehmendem Alter verändert sich der individuelle Bedarf an Makro- und Mikronährstoffen und oft werden auch spezielle Anforderungen an die Konsistenz von Speisen und Getränken gestellt.

Üblicherweise gewinnt das Essen im höheren Alter immer mehr an Bedeutung im Alltag. Um betagte und/oder kranke Menschen adäquat versorgen zu können, müssen Zutaten, Konsistenz und Geschmack des Speisenangebots an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst werden. Zusätzlich ist es nötig, Gewohnheiten, langjährige Rituale und die persönlichen Vorlieben der zu versorgenden Personengruppen zu beachten.

Als Partner im Bereich der Ernährungstherapien bietet Nestlé Health Science nicht nur die passenden Produkte, sondern auch die notwendigen Services und Tools, um bei der Bewältigung dieser Herausforderungen zu unterstützen.



### Resource® Trinknahrungen für mehr Kraft, Energie und Eiweiß

Das Risiko für eine Mangelernährung steigt im Alter signifikant an: Jeder fünfte Ältere lebt mit dem Risiko für Mangelernährung<sup>1</sup>. Gerade im höheren Alter nehmen Energiebedarf und die Menge der verzehrten Nahrung ab. Die Portionen werden kleiner, die vom Körper benötigte Menge an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen bleibt jedoch gleich oder ist zum Teil sogar erhöht (z.B. Eiweiß, Vitamin D). Die Resource® Trinknahrungen sind wertvolle Helfer, wenn normales Essen nicht ausreicht. Die gebrauchsfertigen Flaschen liefern konzentriert Energie, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.



### ThickenUP® clear für mehr Sicherheit beim Schlucken

Eine Schluckstörung (Dysphagie) kann alters- aber auch krankheitsbedingt ausgelöst werden (u.a. durch Schlaganfall, Demenz, Morbus Parkinson) und äußert sich z.B. durch häufiges Husten, Räuspern oder „Verkutzen“. Die möglichen Folgen reichen von Gewichtsverlust, über Lungenentzündungen bis hin zur sozialen Isolation. Das hochwertige und sehr ergiebige Andickungspulver ThickenUP® clear unterstützt an dieser Stelle, um das Schlucken wieder sicher zu machen. ThickenUP® clear ist geschmacksneutral, Speichel-resistent und kann sowohl in kalten als auch warmen Getränken und flüssigen Speisen angewendet werden.



### OptiFibre® & OptiXpress® für ein gutes Bauchgefühl

Rund 20% der Bevölkerung leiden regelmäßig an einer sensiblen Verdauung in Form von Verstopfung, Durchfall oder Blähungen. Stress, Einnahme von Medikamenten, unausgewogene Ernährung oder Bewegungsmangel können die Darmflora beeinträchtigen und zu Verdauungsbeschwerden führen. Aber auch die körperliche Veränderung im Laufe des Lebens, insbesondere jene des Magen-Darm-Traktes, kann entsprechende Beschwerden insbesondere im höheren Alter auslösen. OptiFibre® und OptiXpress® sind pflanzliche und sanfte Lösungen bei Verstopfung. Zusätzlich kann OptiFibre längerfristig eingesetzt werden, um die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## Über Nestlé Health Science (NHS)

Nestlé Health Science wurde 2011 gegründet und ist weltweit führend auf dem Gebiet der Ernährungstherapien: Im Fokus steht das Engagement für ein gesünderes Leben durch Ernährung basierend auf Forschung und Innovation. Das Produktportfolio umfasst Produkte für spezielle Verbrauchergruppen jeden Alters, von Neugeborenen bis zu SeniorInnen, und reicht von der Unterstützung durch Nährstoffe für einen aktiven Lebensstil über Ernährungstherapien bei bestimmten Indikationen bis hin zu Arzneimitteln. Dazu zählen unter anderem Resource® Trinknahrungen bei Mangelernährung, OptiFibre® im Bereich Darmgesundheit sowie ThickenUP® clear bei Schluckstörungen. Nestlé Health Science hat seinen Hauptsitz in der Schweiz und vertreibt Produkte in mehr als 140 Ländern, betreut durch ein Team von 11.000 MitarbeiterInnen.

### Fotos, Abdruck honorarfrei © Nestlé Health Science

**Bild 01:** ThickenUP® clear – Andickungsmittel für sicheres Schlucken

**Bild 02:** OptiFibre® und OptiXpress® für ein gutes Bauchgefühl

**Bild 03:** Resource® Trinknahrungen für mehr Kraft, Energie und Eiweiß

Alle Fotos in Druckqualität abrufbar unter: <https://nestle.thirdlight.com/link/health-science>

### Pressekontakt:

**Cindy Thonhauser**

**Public Relations & Sustainability Manager**

Nestlé Österreich GmbH (NHS)

Nestlé Health Science Germany/Austria

Wiedner Gürtel 9

1100 Wien

Tel.: +43 664 620 09 50

E-Mail: [office.nhs@at.nestle.com](mailto:office.nhs@at.nestle.com)

<sup>1</sup> Österreichische Ärztezeitung: ÖÄZ Supplementum. Mangelernährung im Alter. November 2021, S.2.

ThickenUP® clear - Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Dysphagie (Schluckstörungen). **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.

OptiFibre® - Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei beeinträchtigter Darmtätigkeit. **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.

Resource® - Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei bestehender Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung. **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren. Resource® ULTRA fruit ist nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 10 Jahren.