

Mündliche Präsentationen:

Projekt "Ernährung 60 plus"

Angelika Hayer, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Hintergrund:

In der Schweiz nimmt der Anteil der älteren Bevölkerung stetig zu. Damit verbunden ist eine Zunahme an nicht-übertragbaren Krankheiten und funktionellen Beeinträchtigungen, was eine wachsende Belastung für das Gesundheitssystem darstellt. Eine bedarfsgerechte Ernährung kann dazu beitragen, dass diese Krankheiten und Alterserscheinungen sowie ihre Folgen (z. B. abnehmende Selbstständigkeit, steigende Pflegebedürftigkeit) weniger häufig und / oder weniger früh eintreten. Studien zum Ernährungsverhalten und zum Auftreten von Mangelernährung weisen darauf hin, dass die Ernährung von > 60-Jährigen nicht zufriedenstellend ist.

Mit dem Projekt "Ernährung 60 plus" setzt sich die SGE für eine ausgewogene und genussvolle Ernährung bei über 60-Jährigen ein. Im Sinne der Chancengleichheit stehen insbesondere vulnerable Bevölkerungsgruppen im Fokus (siehe Zielgruppen).

Zielgruppen:

Zielgruppe sind über 60-Jährige, insbesondere Vulnerable wie z. B. über 60-Jährige mit niedrigen Einkommen, Personen mit Migrationshintergrund und Alleinstehende. Diese Gruppen sollen über Multiplikator*innen aus dem Gesundheits-, Bildungs- und Sozialbereich erreicht werden (z. B. Ernährungsberater*innen, Mitarbeitende von Sozial- und Pflegediensten, Ärzt*innen, Mitarbeitende in Projekten der Gesundheitsförderung, Freiwillige von Besuchs- und Begleitdiensten).

Ziele:

- Über 60-Jährige werden sensibilisiert und befähigt, sich ausgewogen und genussvoll zu ernähren.
- Die Chancen von Vulnerablen bezüglich einer ausgewogenen Ernährung werden verbessert.
- Multiplikator*innen werden in ihrer Fachkompetenz gestärkt und erhalten Anregungen, das Thema Ernährung nach ihren Möglichkeiten im Berufsalltag einzubinden.

Massnahmen und Materialien:

- Partnerschaften werden aufgebaut, um Ernährungsaspekte in bestehenden Projekten, Angeboten und Kursen zu stärken.
- Multiplikator*innen werden in Webinaren geschult
- Materialien werden kostenlos zur Verfügung gestellt, um über 60-Jährige zu erreichen (z. B. Leporello in einfacher Sprache, Rätselheft, Merkblatt und Podcasts)
- Dank Medienpartnerschaften ist das Thema Ernährung im Alter in den Medien präsent.

Nutzen für Ernährungsberater*innen

- Ernährungsberater*innen kennen das Projekt und nutzen die kostenlosen Angebote wie z. B. den neuen Leporello in einfacher Sprache sowie andere Materialien.
- Ernährungsberater*innen können andere Berufsgruppen über die Projektangebote informieren und dazu beitragen, dass das Thema Ernährung einen grösseren Stellenwert in der Arbeit mit über 60-Jährigen erhält.