



Foto: Geska AG, Glarner Schabziger

Physiologische Veränderungen und Konsumverhalten der Generation 50+

Doreen Gille und Patrizia Piccinali,
Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP

Analog zu den meisten europäischen Ländern nimmt der Anteil der über 50-Jährigen in der Schweiz stetig zu. Durch zahlreiche physiologische Veränderungen im alternden Menschen ändern sich auch die Ansprüche und Bedürfnisse an Lebensmittel. Um neue, angepasste Nahrungsmittel zu entwickeln, muss man über das Konsumverhalten dieser Generation Kenntnis haben. Eine Befragung zeigt, dass Milch und Milchprodukte beliebte Zwischenmahlzeiten sind, die besonders gern „natur“ verzehrt werden.

Die ältere Bevölkerung soll und möchte so lange wie möglich aktiv und fit bleiben. Das Altern geht jedoch einher mit vielen, das tägliche Leben beeinflussenden Veränderungen. Zum einen kommt es zu psychologischen und ökonomischen Einschränkungen (Einsamkeit, Depressionen, ...), zum anderen auch zu vielen physiologischen Modifikationen des Körpers. Folglich verschlechtern sich häufig die Funktionalität des Gastrointestinaltraktes, die sensorischen Fähigkeiten sowie die Körper- und

Knochenzusammensetzung. Ältere sind sich der Gefahren dieser Veränderungen oft nicht bewusst und passen ihre Ernährungsweise den verminderten kalorischen, aber erhöhten Nährstoffbedürfnissen des Organismus nicht an. Daher ist es von gro-

ßen Wichtigkeit, Nahrungsmittel herzustellen, die speziell auf die physiologischen und sensorischen Belange älterer Menschen abgestimmt sind.

Körperzusammensetzung und kalorische Bedürfnisse

Eine häufig auftretende Erscheinung, einhergehend mit ansteigendem Alter, ist die Sarkopenie, ein degenerativer Masseverlust aktiver Skelettmuskulatur. Muskelfasern werden dabei durch Fett- oder Bindegewebe ersetzt. Da diese Gewebe keine signifikante metabolische Aktivität im Vergleich zur Muskulatur besitzen, resultiert aus einer solchen Umlagerung ein verminderter Energiebedarf älterer Menschen. Auch Senkungen der Vitalität, Kraft, Immunaktivität und Mobilität sowie ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Übergewicht sind physiologische Folgeerscheinungen der Sarkopenie. Regelmäßiges Bewegen und eine proteinreiche Ernährung (1-1.5 g Protein/kg Körpergewicht) können den Muskelabbau hemmen und somit vor den genannten Folgen schützen. Eine weitere unvorteilhafte Veränderung des Alters stellt die Verschiebung des Fettgewebes von peripher („am Rande befindlich“) zu viszeral („zentral, am Bauch befindlich“) dar. Diese Umlagerung ist verantwortlich für die Ausprägung zahlreicher Erkrankungen, wie zum Beispiel Diabetes Typ 2 oder Koronare Herzkrankheiten. Daher sollte zum

einen der Energiegehalt der aufgenommenen Nahrung den kalorischen Bedürfnissen des Individuums angepasst werden; zum anderen ist ein regelmäßiges körperliches Training zur Vermeidung einer Fettakkumulation zu empfehlen.

Ab einem Alter von 75 Jahren ist dagegen häufig das Auftreten von untergewichtigen Menschen zu beobachten. Bei einer ungenügenden Nahrungs- beziehungsweise Energieaufnahme ist mit unerwünschten Effekten, wie dem drastischen Rückgang der Muskel- und Organmasse, Mangelernährung und einem folgeschweren Verlust der Knochenmasse, zu rechnen.

Verdauungstrakt

Alle Verdauungsorgane unterliegen vielseitigen Veränderungen während des Alterungsprozesses – die meisten davon betreffen den Magen und werden durch ihr langsames Auftreten erst relativ spät bemerkt. Die Blutversorgung der Magenwände nimmt mit steigendem Alter ab und das innere Epithel verliert an Aktivität. Diese Veränderungen sowie eine verminderte Zellteilungsrate und erhöhter Zellverlust verursachen eine reduzierte Bildung von Magensäure. Das wiederum wirkt sich negativ auf die Bioverfügbarkeit mehrerer Mineralstoffe (Ca, Fe) sowie Vitamine (B12) aus und erleichtert außerdem das Bakterienwachstum.

Die anderen Abschnitte des Verdauungstraktes sind von zwei Arten von Modifikationen betroffen. Auf der einen Seite kommt es zur Abnahme der Organmasse (z.B. Bauchspeicheldrüse); auf der anderen Seite erfolgt eine atrophische Strukturveränderung der Schleimhäute durch Austrocknung. Verstopfungen, Diarrhö, gestörte Absorption von Makro- und Mikronährstoffen sowie Funktionseinschränkungen der Organsysteme sind die Folgen.

Osteoporose, Kalzium und Vitamin D

Osteoporose ist eine Alterserkrankung, die einhergeht mit einem schwerwiegenden Verlust an Knochenmasse und -dichte, wodurch das Risiko für verschiedene Frakturen steigt. Multifaktorielle Gründe führen zu einem Rückgang der Knochenstruktur, zum Beispiel ein Mangel an Kalzium und Vitamin D, Medikamente, Hormonstörungen oder gastrointestinale Erkrankungen. Daher ist der Verzehr von Kalzium und Vitamin D eine wichtige Komponente zum Abschwächen der Osteoporose. Empfehlungen legen älteren sowie jungen Erwachsenen daher als wichtige Kalziumquelle den Verzehr von drei Portionen Milch und Milchprodukten pro Tag nahe (1 Portion = 2 dl Milch oder 150-180 g Joghurt oder 200 g Quark oder 30-60 g Käse). Zusätzlich verringern Proteine sowie regelmäßiges

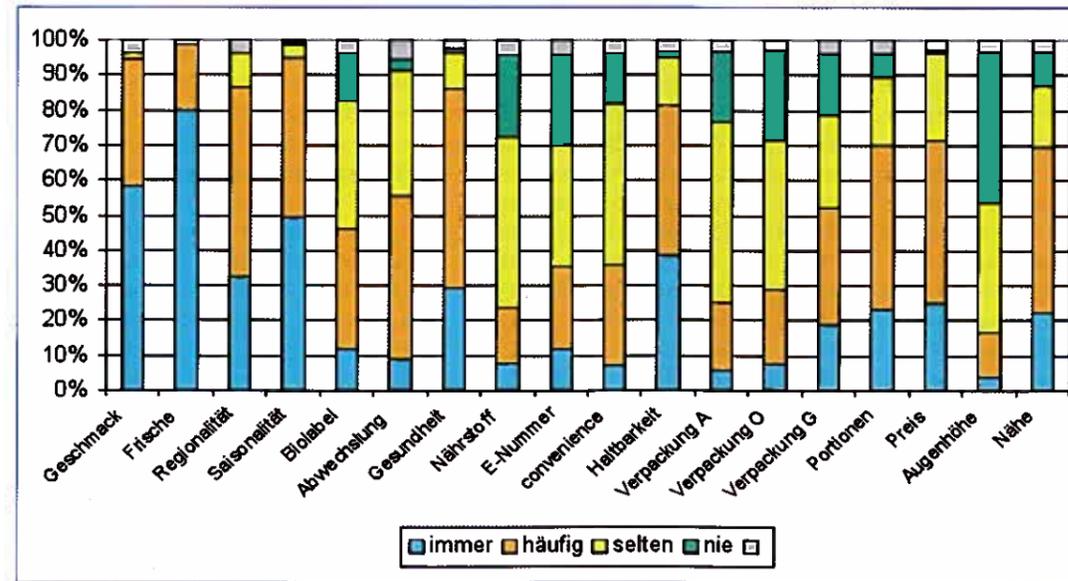


Abbildung 1: Worauf achten Sie beim Kauf von Lebensmitteln?

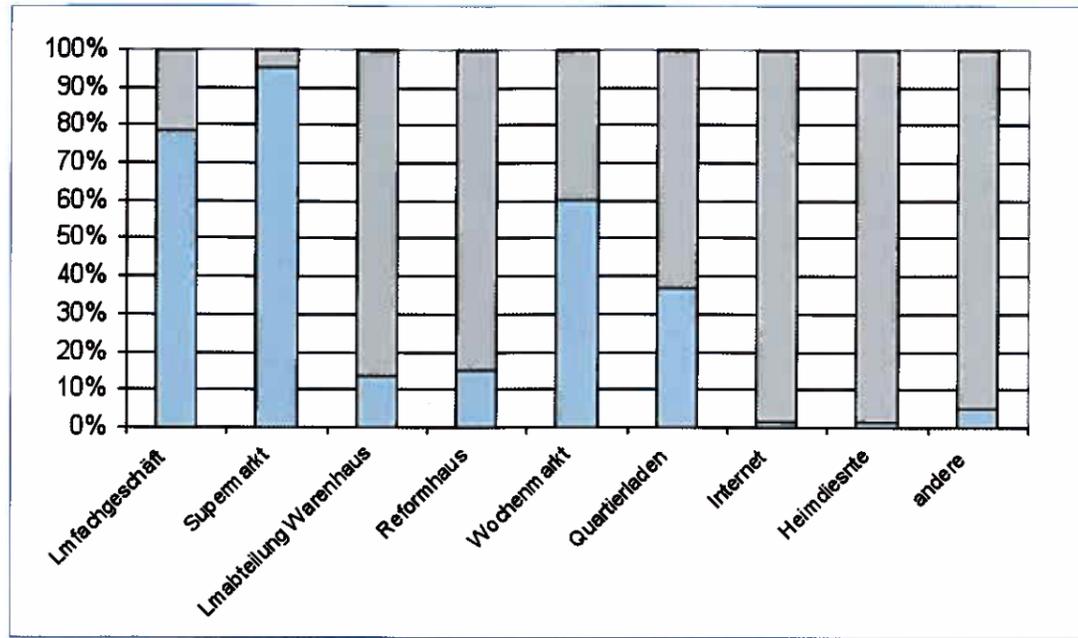


Abbildung 2: Wo werden in Ihrem Haushalt die Lebensmittel hauptsächlich eingekauft (mindestens alle 2 Wochen)?

Muskeltraining das Risiko Frakturen zu erleiden, indem sie das Sturzrisiko vermindern und den Knochenaufbau fördern.

Eingeschränkte Sinneswahrnehmungen

Menschen haben fünf wichtige Sinne, um sich und ihre Umwelt wahrzunehmen: das Sehen, Hören, Schmecken, Tasten und Riechen. Schon ab dem 25. Lebensjahr beginnen die Sinnesleistungen vereinzelt nachzulassen. Ab 60 Jahren können vor allem Einschränkungen der olfaktorischen und gustatorischen Empfindungen bemerkbar werden, wobei angenommen wird, dass die olfaktorische Wahrnehmung mehr beeinträchtigt wird als die Geschmackswahrnehmung. Das Ausmaß der Wahrnehmungsbeeinträchtigungen ist bei jedem Einzelnen sehr unterschiedlich. Inwieweit die abnehmende Wahrnehmungsfähigkeit die Präferenzen der älteren Menschen beeinflusst, kann aufgrund fehlender Daten noch nicht genau bestimmt werden. Allgemein weiß man wenig darüber, was die Generation 50+ in welchen Konzentrationen und mit welcher Häufigkeit bevorzugt, über ihre Vorlieben und Ansprüche. Um für diese Altersgruppe neue Produkte zu entwickeln ist es deshalb wichtig, über solche Informationen Kenntnisse zu erhalten.

Konsumentenstudien: „Was wählt die Schweizer Generation 50+ als Zwischenmahlzeit?“

Mehr als 250 über 50-Jährige haben an einer Umfrage der Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Schweiz, teilgenommen. Ziel war es, die Kauf- und Ernährungsgewohnheiten der Menschen ab dem 50. Lebensjahr zu untersuchen und dabei mehr über den Verzehr von Milch und Milchprodukten, insbesondere als Zwischenmahlzeit, herauszufinden. Wohl-schmeckende, neue Produkte mit einer optimalen Nährstoffzusammensetzung sollen in Zukunft mit Hilfe der neu gewonnenen Daten für ältere Menschen kreiert werden.

Es wurden rund 700 Fragebögen verschickt, die von 253 Personen aus der deutsch- und französischsprachigen Schweiz beantwortet wurden (50-59 Jahre: 47%; 60-69 Jahre: 36%; 70-79 Jahre: 15%, älter als 80 Jahre: 1%). Frauen und Männer waren je zur Hälfte vertreten.

Kaufkriterien für Lebensmittel

Frische und Geschmack, gefolgt von Saisonalität, Regionalität, Gesundheitsaspekt und Haltbarkeit sind die Hauptkaufkriterien für Lebens-

mittel, die von den meisten Befragten angegeben wurden (Abbildung 3).

Die Mehrheit der befragten Konsumenten achtet auf die Zusammensetzung der Nahrungsmittel und insbesondere auf Fett-, Vitamin- und Zuckergehalt (Saccharose). Hingegen ist der Kochsalzgehalt weniger von Bedeutung bei der Wahl der Lebensmittel. Eingekauft werden Lebensmittel hauptsächlich in Supermärkten (95%), gefolgt von Lebensmittel-fachgeschäften (79%) und Wochenmärkten (60%) (Abbildung 2).

Die meisten Befragten bevorzugten Produkte, die ihnen bereits bekannt sind; nur 19,8% wählen häufig neue Produkte, die Mehrheit (60,5%) ist zurückhaltend beim Ausprobieren neuer Lebensmittel. Milch und Milchprodukte werden 1- bis 2-mal täglich verzehrt, gewöhnlich beim Frühstück.

Zwischenmahlzeiten

Ein Drittel der Teilnehmenden konsumiert regelmäßig Zwischenmahlzeiten, die meisten am Morgen und am Nachmittag (30-35%) und nach dem Abendessen (knapp 20%). Verzehrt werden sie vor allem zu Hause oder am Arbeitsplatz. Hauptkriterium für die Wahl der Produkte ist der Geschmack, gefolgt vom Gesundheitsaspekt und dem Energiegehalt. Früchte befinden sich auf der Beliebtheitskala ganz oben, gefolgt von

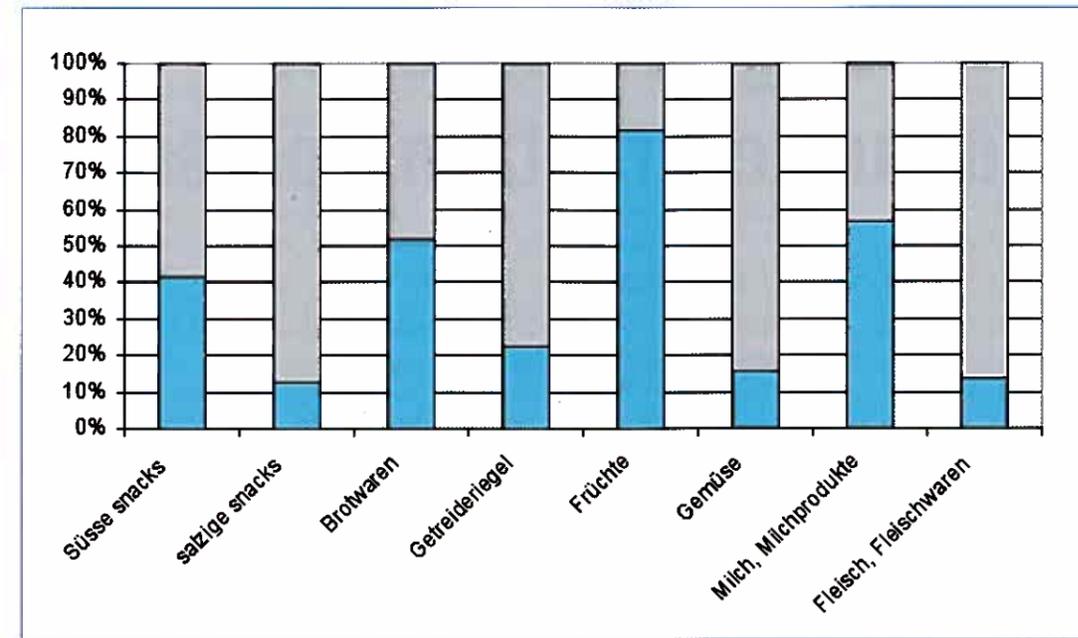


Abbildung 3: Welche Art von Zwischenmahlzeiten bevorzugen Sie?

Milch und Milchprodukten, Brotwaren sowie süßen Snacks (Abbildung 3).

Unter den Milchprodukten nehmen Käse, Joghurt und Milch die oberen Plätze der am häufigsten verzehrten Zwischenmahlzeiten ein. Sie werden von 55% (Käse und Joghurt) bzw. 40% (Milch) der Befragten täglich bis mehrmals pro Woche verzehrt. Quark und Milcheddessert konsumieren ein Drittel der Teilnehmenden einmal bis mehrmals pro Woche. Milchshakes, probiotische Sauer Milchprodukte sowie Molke- und Buttermilchgetränke werden sehr selten verzehrt.

Aromatisierung

Milch wird am liebsten unaromatisiert (natur) getrunken (in etwa 80% der Fälle). Mit weitem Abstand folgen Schokoladen-, Mokka- und Bananenaroma. Auch bei Joghurt wird Naturjoghurt bevorzugt, gefolgt von Mokka-, Beeren- (Heidelbeeren, Waldbeeren, Erdbeeren), Vanille- und Haselnussaroma. Mehr als die Hälfte der Befragten beurteilen den auf dem Markt erhältlichen aromatisierten Joghurt als zu süß, wohingegen der Säuregehalt als gerade richtig eingestuft wird. Während bei Quark auch die unaromatisierte Version bevorzugt wird, ziehen die über Fünfzigjährigen Milcheddessert mit den Aromen Karamell, Vanille und Schokolade vor.

Bei mehr als zwei Drittel der Befragten beeinflusst die Jahreszeit die Aromawahl bei Milch und Milchprodukten nicht. Neue Aromarichtungen sind zwar nicht besonders gefragt, doch salzige Joghurts mit z.B. Karotten- oder Tomatenaroma sind für eine Minderheit der Teilnehmer vorstellbar.

„Ess-Trends im Fokus“ von Coop

Die Supermarktkette Coop führt regelmäßig Konsumentenstudien in der Schweiz durch. Um zu erfahren, was Schweizer unter schnellem und gesundem Essen verstehen beziehungsweise wie deren Einstellungen, Wissen und Verhalten über dieses Thema sind, wurde eine Internetbefragung durchgeführt. Zirka 500 Meinungen von weiblichen und männlichen 15- bis 74-Jährigen aus der Deutsch- und Westschweiz konnten ausgewertet werden.

In dieser Studie antwortete die Mehrzahl der Befragten, dass die Eigenschaften „guter Geschmack“ (32%), „Qualität“ (28%), „gesund“ (28%), „abwechslungsreich“ (23%) und „frisch“ (20%) wichtige Einkaufs- und Konsumkriterien sind. „Guter Geschmack“ wurde dabei besonders von jüngeren Befragten bevorzugt, während die Generation ab 50 Aus-kunft gab, vornehmlich auf „Qualität“ und „Frische“ zu achten. In Bezug auf

die Zwischenmahlzeiten gaben 22%, darunter vor allem Frauen (27%) und junge Teilnehmer (63%), an, diese zu Hause einzunehmen. Demgegenüber stehen 45%, die Zwischenmahlzeiten auswärts einnehmen, während 37% völlig auf sie verzichten. Ein Großteil der Befragten, die keine Zwischenmahlzeit einnehmen, waren Menschen über 49 Jahre. Die Ansprüche an die Zwischenmahlzeit sollen sowohl zu Hause (56%) als auch auswärts (49%) schnell und gesund sein, währenddessen diese Eigenschaften nicht unbedingt in einem Schnellimbiss (20%) erfüllt werden müssen.

Diese Studien weisen darauf hin, dass ältere und jüngere Erwachsene verschiedene Ansprüche an Lebensmittel haben und deswegen auch die Ernährungsmuster unter den Altersgruppen variieren. Daher wäre es nützlich, verarbeitete Lebensmittel zu entwickeln, die besonders auf die Ansprüche der älteren Generationen eingehen, denn solche Produkte fehlen in den Regalen der Supermärkte. Als positiv zu werten ist der Konsum von Milch und Milchprodukten als Zwischenmahlzeit insbesondere wegen ihrem Beitrag zur Kalziumzufuhr. Obwohl viele der Befragten meinten, dass ihnen die angebotenen Milchprodukte zu süß sind, müsste dies in verschiedenen Tests noch genauer untersucht werden.