

Ungesundes Ernährungsverhalten im Alter - spielen soziale Faktoren eine Rolle?

Eine ungesunde Ernährungsweise ist bei etwa 20 % der Weltbevölkerung die Ursache eines vorzeitigen Sterbens. Folgeschwere Probleme scheinen dabei vor allem ein mangelnder Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkorn-Lebensmitteln und Milchprodukten zu sein. Um herauszufinden, welche sozialen Faktoren möglicherweise die Ursache für das Ernährungsfehlverhalten sein könnten, wurde eine Studie mit Erwachsenen in einem Alter von über 65 Jahren durchgeführt. 1.678 Personen nahmen an einer entsprechenden schriftlichen Befragung teil.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass hierzulande bei den älteren Erwachsenen vor allem mangelnde körperliche Aktivität, ein niedriges Bildungsniveau und ein erhöhter Alkoholverzehr die Haupt-Risikofaktoren für ein riskantes Ernährungsverhalten darstellen. Weiterhin scheinen vor allem Männer sehr anfällig für ungesunde Ernährungsgewohnheiten zu sein, so die Wissenschaftler. Dieses Ergebnis lässt sich wohl auf viele einkommensstarke europäische Länder übertragen. Im Rahmen einer Gesundheitsprävention bis ins hohe Alter ist es daher wichtig, auf diese Ungleichheit der sozialen Faktoren einzuwirken, um das Ernährungsverhalten der älteren Generation erfolgreich zu verändern.

Geigl, C. et al.

Social Factors of Dietary Risk Behavior in Older German Adults: Results of a Multivariable Analysis. *Nutrients* 1/2022; 14: 1057.

[Zurück zur Übersicht](#)