

GESTÄRKT IN DEN WINTER

Eine Unterversorgung mit Mikronährstoffen schwächt das Immunsystem – kein guter Start in die kalte Jahreszeit. Eine Mangelernährung rechtzeitig zu erkennen und zu korrigieren, ist eine schöne Herausforderung für das Drogerieteam.



Mikronährstoffe stärken unter anderem das Immunsystem: Besonders in der kalten Jahreszeit sollte auf eine ausreichende Versorgung geachtet werden.

Das Eidgenössische Departement des Innern hielt in seinem 6. Ernährungsbericht von 2012 fest, dass etwa ein Fünftel aller ins Spital eintretenden Menschen an allgemeiner Mangelernährung leiden. Ganze Bevölkerungsgruppen waren laut Bericht nur ungenügend mit gewissen Nährstoffen versorgt: Insbesondere die Calcium-, Protein- und Vitamin-D-Versorgung war bei vielen älteren Menschen unzureichend, was direkte Auswirkungen auf das Immunsystem hat. Eine Tatsache, die für die Drogerie viele Beratungsmöglichkeiten eröffnet. Doch wie erkennt man die Kunden, die tendenziell an einer Mangelernährung leiden könnten?

Anzeichen einer Mangelernährung

«Es gibt Bevölkerungsgruppen, bei denen eine Unterversorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen

sehr wahrscheinlich ist, sodass man mit einer entsprechenden Beratung eine dankbare und treue Kundschaft aufbauen kann», sagt die diplomierte Ernährungsberaterin HF SVDE *Corinne Egger*. «Dazu gehören ältere Menschen, die nicht mehr so rüstig sind, stillende Frauen, übergewichtige Personen, Personen mit veganer Ernährung, aber auch Kunden, die einfach mit dem Symptom «Müdigkeit» in die Drogerie kommen. Es lohnt sich, besonders bei älteren Stammkunden aufmerksam zu sein», sagt die gelernte Drogistin, die heute eine Praxis für Ernährungsberatung in Dinhard (ZH) führt. «Nehmen diese plötzlich stark ab oder sehen schlechter aus, darf man sie ruhig darauf ansprechen, ob es ihnen gut gehe. Insbesondere wenn man weiss, dass sich in ihrem Umfeld Veränderungen ergeben haben, wie beispielweise der Verlust des Partners.»

Ein Gespräch in einer ruhigen Ecke der Drogerie könne hier wertvolle Informationen über die Ernährung und den Nährstoffhaushalt bringen, ist Corinne Egger überzeugt. «Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen, den Kunden gut zuzuhören und gezielte Fragen zu stellen. Denn besonders unspezifische Symptome wie Schwäche, Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Antriebsarmut könnten oft Hinweis für eine leichte Mangelernährung sein.

Die wichtigsten Nährstoffe für ältere Menschen. Vermutet man bei älteren Menschen eine Mangelernährung, sollten sie ermuntert werden, sich nach der Lebensmittelpyramide zu ernähren. «Wer sich an die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide hält, kann eigentlich keine Mangelernährung haben. Das heisst, möglichst zu jeder Mahlzeit auch eine eiweissreiche Komponente wie Fleisch, Wurst, Käse, Ei, Hülsenfrüchte, Milchprodukte oder Fisch verzehren», erklärt Corinne Egger. Die häufig vorgetragene Sorge vor Fett und Cholesterin in tierischen Eiweissträgern

sei unbegründet, denn der Risikofaktor Hypercholesterolemie verliere im Alter an Bedeutung. Und weiter: «Viel wichtiger ist in dieser Situation, dass tierische Eiweissträger oft auch reich an gut bioverfügbarem Eisen, Calcium, Zink und Selen sind.» Gleiches gilt für die Vitamine D (Fisch, Ei), B₁₂ (Fleisch, Ei, Milch), B₂ (Milchprodukte), B₁ (Schweinefleisch), Folsäure (Innereien, Ei) sowie Omega-3-Fettsäuren (Fettfische, Fleisch, Milch von Weidetieren und Ei). Tierische Lebensmittel tragen also erheblich zur Mikronährstoffversorgung bei.

Medikamente und Nährstoffe. Da ältere Menschen häufig über längere Zeit mehrere Medikamente einnehmen müssen, besteht die Gefahr, dass Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Nährstoffen zu Mangelzuständen führen oder diese verstärken. «Viele der verschriebenen Medikamente sind Nährstoffräuber. So können orale Antidiabetika oder Proto-

nenpumpenhemmer beispielsweise die Aufnahme von Vitamin B₁₂, Magnesium oder Kalium verringern», erläutert die Spezialistin. Weitere Medikamente, die in Zusammenhang mit einem Nährstoffmangel stehen können, sind Diuretika oder Lipidsenker. Phenytoin, Acetylsalicylsäure sowie etliche Chemotherapeutika stören den Folsäurestoffwechsel. Tetracycline, Gyrasehemmer und L-Dopa sowie Antazida bilden unlösliche Komplexe mit mehrwertigen Kationen wie Calcium- und Eisenionen oder mit Phosphaten aus der Nahrung.

Das Team sensibilisieren

In der Drogerie gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um auf das Thema Nährstoffe hinzuweisen. «Beginnt die kalte Jahreszeit, sollte unbedingt ein Steller mit einem Vitamin-D-Präparat bei der Kasse platziert werden», empfiehlt Drogistin Corinne Egger. Aber auch weitere Hinweise im Schaufenster, Plakatsteller oder Flyer helfen, das Thema «Nährstoffe und Nährstoffmangel» ins Gespräch zu bringen. «Ideal ist auch eine kurze Teamschulung und ein Brainstorming in der Drogerie, welche Fragen man den Kunden bei unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit stellen kann, um möglichst viele Informationen zu erhalten.»

Als Beispiel zur Veranschaulichung nennt die Ernährungsberaterin depressive Verstimmungen, die besonders im Winter häufiger auftreten: Isst man aufgrund einer depressiven Verstimmung weniger, fehlen einem mit Sicherheit wichtige Nährstoffe wie beispielsweise Vitamin D. Demgegenüber kann eine depressive Verstimmung auch als Folge eines Vitamin-D-Mangels entstehen – diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen.» Deshalb ist es unerlässlich, im vertieften Gespräch herauszufinden, was die Ursachen für die vorliegenden Symptome sind, ist Corinne Egger überzeugt.

Vitalität für die kalte Jahreszeit

Eine Unterversorgung mit wichtigen Nährstoffen schränkt nicht nur die Lebensqualität ein, sondern schwächt das Immunsystem und macht anfällig für Erkrankungen. Die Drogerie kann helfen, die richtige Einnahme von Medikamenten und die entsprechenden Interaktionen zu erklären sowie auf Trink- und Zusatznahrungen und Supplemente verweisen. Denn eine erfolgreiche Nährstoffberatung will mehr als nur einen Zusatzverkauf: Dank ihr gewinnen die Kunden ihre Vitalität zurück – gerade in der kalten Jahreszeit.

| Flavia Aeberhard

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR ÄLTERE KUNDEN

Pro Senectute Schweiz hat für ältere Menschen das Wichtigste in Kürze zusammengestellt; die Tipps können auch gut für Flyer und Merkblätter verwendet werden.

Wie ernähre ich mich ausgewogen?

- Viel Flüssigkeit
- Genügend Eiweisse und Kalzium
- Viel Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte
- Hochwertige Lebensmittel
- Regelmässige Bewegung

GUT ZU WISSEN

Bereiten Sie sich auf die Fragen Ihrer Kunden vor. Mikronährstoffe sind auch ein Thema im aktuellen *Drogistenstern*.