



Mentale Gesundheit und Mangelernährung in der Covid-19 Pandemie der Generation 50+ in Österreich

von Kerstin DOPLER und Michael RADHUBER,
SHARE Austria

1. Einleitung

Durch die Isolation in der Covid-19 Pandemie sind ältere Menschen bei der Erkennung einer Mangelernährung und Depression vor allem auf Angehörige, Hausärzte, Pflegepersonal und anderen Angehörigen der Gesundheitsberufe angewiesen. Ziel dieses Berichtes ist das Schaffen eines erhöhten Bewusstseins für das Thema Mangelernährung und mentale Gesundheit, sowie dessen Wechselwirkungen und deren Folgeerscheinungen um Defizite zu erkennen und mit frühzeitigen Behandlungen vermeidbaren, gesundheitlichen Einbußen entgegenzusteuern.

Um sich ein aktuelles Bild der Lage zu verschaffen standen folgende Fragen im Zentrum der Forschung:

- Wie hoch ist die Prävalenz von Mangelernährung und Depression für Personen über 50 Jahren in der Covid-19 Pandemie? Gibt es Geschlechterunterschiede? Hat das Alter einen Einfluss?
- Besteht ein Zusammenhang zwischen einem schlechten Ernährungszustand und einer Depression?
- Gibt es spezifische Parameter die besonders deutliche Assoziationen zu einer Mangelernährung oder Depression zeigen? Was bedeutet das für die Praxis zur Erkennung von Mangelernährung und Depression?

2. Methoden

Um die Forschungsfragen zu beantworten wurden von SHARE Austria erhobene Daten zum Thema Corona, Ernährung und Psyche herangezogen. Der Fragebogen wurden von SHARE Austria in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Gesundheitsberufe OÖ (Studiengang Diätologie) erstellt. Für die Beurteilung des Ernährungszustandes bediente man sich der Langfassung des Mini Nutritional

Assessments. Der mentale Gesundheitszustand wurde mithilfe der EURO-D Depressionsskala ermittelt. Die Befragung fand von Dezember 2020 bis Jänner 2021 telefonisch statt. Insgesamt konnten Daten von 2.398 Personen für die Auswertung miteingeschlossen werden.

3. Ergebnisse

Die wichtigsten Ergebnisse zeigen, dass sowohl die Prävalenz von Mangelernährung als auch die von Depression mit zunehmendem Alter anstieg, wobei Frauen stärker betroffen waren als Männer. Frauen wiesen ein um 8,9 Prozent höheres Depressionsrisiko sowie ein um 7 Prozentpunkte höheres Risiko für eine Mangelernährung auf. Eine Gewichtsabnahme, eine verminderte Nahrungsaufnahme, eine schlechte Selbsteinschätzung des eigenen Gesundheitszustandes im Vergleich zu gleichaltrigen Personen, Appetitverlust sowie Kraftlosigkeit waren klar mit einer Mangelernährung als auch einer Depression assoziiert. Auch eine Verbindung zwischen einer Depression und dem Ernährungszustand war ersichtlich: das Mangelernährungsrisiko von depressiven Personen war um über zehnfach höher als das von Personen ohne mentale Einbußen. Weiters wirkte sich eine eingeschränkte Mobilität deutlich negativ auf den mentalen Gesundheitszustand aus.

4. Fazit

Besonders ältere Menschen können drohende oder bereits manifestierte Ernährungsdefizite nicht mehr aufholen. Zudem sinkt die psychische Gesundheit mit zunehmendem Alter. Eine frühzeitige Erkennung und Behandlung für die Aufrechterhaltung der Lebensqualität und Gesundheit ist von großer Bedeutung um auch die älteren Personen der Gesellschaft in der Zeit dieser Pandemie optimal zu unterstützen. Eine interprofessionelle Zusammenarbeit ist wichtig um Pflegepersonal, Ärzt/innen aber auch Angehörige auf dieses Thema aufmerksam zu machen.

Literatur:

Owen L., Corfe B. (2017) The role of diet and nutrition on mental health and wellbeing. In: Proceedings of the nutrition society, Vol. 76, Issue 4, S. 425-426

SHARE Austria (2021) Telefonbefragung zu Corona, Ernährung und Psyche, Welle 8 COVID

Ye L., Mei-Rong L., Yan-Yin W., Ling S., Ji-Xiang Z., Huai-Guo Z., Bin L. (2017) Dietary patterns and depression risk: a meta-analysis. In: Psychiatry Research. Vol. 253, S. 373-382

Mag. Kerstin Dopler BSc

kerstin.dopler@jku.at

Kerstin Dopler ist Wirtschaftswissenschaftlerin und Diätologin. Im SHARE Team ist sie vor allem für den thematischen Schwerpunkt Ernährung und die Kooperation mit der FH für Gesundheitsberufe OÖ zuständig.

Mag. Michael Radhuber

michael.radhuber@jku.at

Michael Radhuber ist Ökonom und leitet den operativen Teil der österreichischen SHARE Studie. Er ist Ansprechpartner für alle SHARE spezifischen Fragen.