

Wenn die Sinne in Pension gehen – individuell würzen bringt's

Wenn mit den Jahren Geschmackssinn und Appetit zu wünschen übriglassen, kann dies vielerlei Ursachen haben. Neben Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer sind Kau- und Schluckbeschwerden sowie die (gleichzeitige) Einnahme verschiedener Medikamente häufige Gründe. Nicht zu unterschätzen ist, dass zudem alle Menschen – egal ob gesund oder krank – mit fortschreitendem Alter Geruch und Geschmack anders wahrnehmen als in jungen Jahren. Das Nachlassen der Sehkraft und des Hörvermögens wird von Angehörigen und Betreuungspersonen relativ einfach bemerkt. Beim Riechen und Schmecken ist das anders. Hier gilt es, möglichst frühzeitig auf die neue Sinneswelt von Hochbetagten Rücksicht zu nehmen.

Das begehrte Salz in der Suppe

Aus den Ergebnissen vieler Studien leitet man heute ab, dass die Empfindsamkeit für süß, sauer, bitter, salzig und umami durch das Altern unterschiedlich stark beeinflusst wird. Speziell den salzigen Geschmack nehmen die meisten Seniorinnen und vor allem Senioren erst bei höheren Schwellenwerten wahr. Eine niederländische Forschergruppe stellte fest, dass 60- bis 75-jährige Männer im Vergleich zu gleichaltrigen Frauen eine fast doppelte so hohe Konzentration an Salz brauchen, um es in wässriger Lösung zu erschmecken. Junge Männer erkennen den Salzgeschmack bereits bei rund einem Drittel der Dosis. Kein Wunder also, wenn salzige Suppen zu den Lieblingsspeisen von SeniorInnen gehören und beim Essen generell öfter nachgesalzen wird.

Süßes bleibt beliebt

Manche, doch nicht alle älteren Personen empfinden saure und bittere Geschmackskomponenten intensiver als süße und salzige. Bei diesen kann es sein, dass sie leicht saure bzw. bittere Speisen wie Kiwis oder Kohlgemüsesorten ablehnen und eher Süßes oder Salziges bevorzugen.

Apropos süß: Am besten erhalten bleibt bei allen bis ins hohe Alter der Sinneseindruck für „süß“. Das ist mit Sicherheit der Grund dafür, warum süße Aufläufe, Kaiserschmarrn und Obstknödel auf der Hitliste aller Seniorinnen und Senioren ganz weit oben stehen.

Geschmacksknospen bleiben, leiten aber weniger Signale

Lange Zeit wurde angenommen, es käme im Alter zu einer Abnahme der Geschmacksknospen auf der Zunge. Dies wurde entsprechend für das schlechtere Schmecken verantwortlich gemacht.

Aktuelle Studien gehen vielmehr davon aus, dass die Empfangsantennen (Rezeptoren) auf der Zunge die Geschmackssignale nicht mehr einwandfrei auffangen und ans Gehirn weiterleiten können.

Gusto auf Abwechslung machen

Haben ältere Esser die Wahl, tendieren sie aus oben genannten Gründen häufig dazu, immer das Gleiche zu essen. Damit die Lebensmittelauswahl nicht zu einseitig wird und die Nährstoffaufnahme gewährleistet bleibt, ist ein abwechslungsreicher Speiseplan mit großer Geschmacksvielfalt gefragt. Ähnlich wie kleine Kinder, müssen auch Betagte wieder zur Vielfalt verführt werden.

Individuell nachwürzen

Geschmäcker sind auch im Alter sehr verschieden. Vorlieben und Abneigungen verstärken sich sogar oft. So lieben die einen Knoblauch, die anderen verweigern ihn vehement. Curry oder Kümmel können ebenso polarisieren wie Thymian oder Chili. Es macht daher nur wenig Sinn, Speisen für alle Esser pauschal stärker mit Kräutern oder Gewürzen zu verfeinern, um die schwächer werdenden Geschmackseindrücke zu kompensieren. Es empfiehlt sich, die jeweiligen Lieblingsgewürze in getrockneter Form griffbereit bei Tisch zu haben. So kann jeder individuell nach seinen Vorlieben nachwürzen, ohne auf zu große Salzengen zurückgreifen zu müssen.

Tipp unserer Ernährungswissenschaftlerinnen:

Mit Mehlspeisen kann man älteren Essern jederzeit Freude bereiten. Warme Gerichte kommen mit weniger Zucker aus als kalte Desserts oder Süßigkeiten, weil Süße durch Wärme intensiver wahrgenommen wird. Auch Vanille verstärkt den Süßeindruck.

Hilfe bei der Vorratshaltung

Wenn man sich nicht mehr 100 %ig auf Sehen, Riechen und Schmecken verlassen kann, geht damit auch die Warnfunktion vor verdorbenen Speisen verloren. Angehörige und Betreuungspersonen müssen daher ein spezielles Auge auf die Vorräte im Kühlschrank haben und etwaige verdorbene Lebensmittel rechtzeitig entsorgen.

Mundhygiene hilft beim Schmecken

Neben dem gutschitzenden Zahnersatz ist auch die regelmäßige Mundhygiene wichtig für einwandfreies Schmecken. Mikrobielle Zersetzungsprodukte können nämlich die Geschmackswahrnehmung negativ beeinflussen. Eine entsprechende Mundhygiene kann das Schmeckvermögen erheblich verbessern.

Ohne Riechen kein Schmecken

Um den Geschmack von Speisen und Lebensmitteln wahrzunehmen, brauchen wir unsere Nase. Das weiß jeder, der schon einmal aufgrund eines Schnupfens nichts gerochen hat. Der Geruchssinn ist übrigens im Alter viel stärker beeinträchtigt als der Geschmacksinn. Virusinfektionen sind zusätzlich eine häufige Ursache für Riechstörungen und verminderten Appetit. Die jährliche Grippe-Impfung bei Hochbetagten lohnt sich deshalb schon allein aus diesem Grund.

Wussten Sie, dass Nichtraucher eine feinere Nase haben als Raucher? Studien zeigen, dass das Riechvermögen umso mehr abnimmt, je mehr Zigaretten pro Jahr geraucht werden.

Dieser Fachtext ist ein Info-Service von GOURMET Daheim.
<https://www.gourmet-daheim.at>