



Life Sciences und
Facility Management

ILGI Institut für Lebensmittel-
und Getränkeinnovation

Senioren-Panel Wädenswil



Hintergrund der Studie

Wie viele europäische Länder unterzieht sich auch die Schweiz einem immer stärker werdenden demografischen Wandel. Der Anteil der älteren Bevölkerung wächst und das Durchschnittsalter steigt.

Die demografische Entwicklung stellt uns nunmehr vor eine Vielzahl von neuen Fragen und Herausforderungen hinsichtlich Bedürfnissen, Vorlieben und Gewohnheiten des Ernährungsverhaltens.

Die äusseren Rahmenbedingungen für eine hohe Lebenserwartung sind in der Schweiz sehr gut. Wichtig ist, diese zu nutzen, um das Altern mit hoher Lebensqualität und Gesundheit zu verbinden.

Neben guter medizinischer Versorgung und präventivmedizinischen Massnahmen zur Erhaltung eines optimalen Gesundheitszustandes im Alter, gewinnt auch die Ernährung im Bereich Prävention immer mehr an Bedeutung.

Da jeder Mensch essen muss, um sich mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen, kommt der Ernährung eine bedeutende Rolle, sowohl für die Gesunderhaltung als auch für das Wohlbefinden und die subjektive Zufriedenheit zu.

Genau deswegen brauchen wir SIE!

Mit Ihrer Hilfe können wir untersuchen, welche Faktoren und Einflüsse den Prozess des Älterwerdens prägen.

«Durch die regelmässigen körperlichen Untersuchungen bin ich immer über meinen aktuellen Fitnessstand informiert.»

Walter Nievergelt



«Ich finde es hilfreich, mit anderen darüber diskutieren zu können, was sie essen und trinken.»

Rahel Maag



Ziele der Studie

Die Studie soll Informationen darüber liefern, inwiefern intra- und interindividuelle Veränderungen des Ernährungs- und Gesundheitsstatus sowie des subjektiven Wohlbefindens Einfluss auf das Altern nehmen. Folgende Forschungsfragen stehen dabei im Vordergrund:

- Wie verändern sich Ernährungsverhalten und -muster im Verlauf des Lebens?
- Gibt es Zusammenhänge zwischen Ernährungsverhalten, ernährungsmittbedingten Erkrankungen und kulturellen Einflüssen?
- Welche sensorischen Veränderungen lassen sich ab dem 65. Lebensjahr verzeichnen?
- Gibt es Barrieren oder Versorgungslücken bei der ausreichenden Versorgung mit Nährstoffen?

Ablauf der Studie

In jährlichen Abständen werden Sie zu 2 Terminen an die ZHAW eingeladen.

Beim **1. Termin** werden wir gemeinsam einen Ernährungsfragebogen ausfüllen und Ihre Körpermasse, inklusive Grösse, Gewicht, Körperfettmasse sowie Körperwasser bestimmen. Ebenfalls erfolgen eine Blutdruckmessung und kleine Mobilitätstests.

Der **2. Termin** umfasst verschiedene Sensoriktests, bei denen Ihre Geruchs- und Geschmacksschwellenwerte erfasst werden.

Neben den beiden Terminen werden Sie jeweils gebeten, einen Online-Fragebogen auszufüllen. Dieser beinhaltet folgende Themen:

- Einkaufsverhalten & Umgang mit Lebensmitteln
- Gesundheitsstatus
- Allgemeine Fragen
- Freizeitgestaltung

«Es macht uns grossen Spass, uns neues Wissen zum Thema Ernährung anzueignen.»

Lucia und Pietro Trevisan



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Um sich anzumelden, rufen Sie uns ganz einfach an unter 058 934 56 86 oder schicken Sie eine Mail an christine.brombach@zhaw.ch.

Was bringt Ihnen eine Teilnahme?

- ein jährliches Profil Ihres objektiven Gesundheitstatus (gemessen an den Ergebnissen der regelmässigen Untersuchungen)
- Informationen über Ihren Versorgungsstatus mit essentiellen Nährstoffen
- ein kleines Dankeschön

Fachstelle Ernährung

Prof. Dr. dipl. oec. troph.
Christine Brombach und Team

Campus Reidbach / RH
Einsiedlerstrasse 34
Postfach
8820 Wädenswil

Telefon +41 58 934 56 86
christine.brombach@zhaw.ch

Fachstelle Sensorik

Dipl. oec. troph.
Annette Bongartz und Team

Campus Grüental / Schloss
Postfach
8820 Wädenswil

Telefon +41 58 934 57 22
annette.bongartz@zhaw.ch