Faktoren, die den Ernährungszustand älterer Menschen beeinflussen:

- Lebenssituation, Einkommen, soziales Umfeld, Wohnsituation
- Probleme bei der Fortbewegung (Immobilität): Schwierigkeiten beim Einkauf und der Zubereitung der Mahlzeiten
- Medikamenteneinnahme führt zu chronischen Entzündungen des Magen-Darm-Traktes, starkem Flüssigkeitsmangel und Elektrolytstörungen (z. B. bei Herzinsuffizienz Einnahme von Diuretika, wassertreibende Medikamente).
- Veränderungen im Organismus: altersbedingte Funktionseinschränkungen, die Einfluss auf den Ernährungszustand haben können:
    - Schluckstörungen, Entzündungen der Speiseröhre behindern die Nahrungsaufnahme.
    - Verlust der Zähne, das Kauen kann Schwierigkeiten bereiten, da die „dritten“ Zähne häufig nicht so funktionstüchtig sind.
    - Nachlassen der Geschmacks-, Durst-, Hunger- und Appetitempfindungen führen zu einer verringerten Nahrungsaufnahme.
    - Verdauungstätigkeit und Resorptionsfähigkeit lassen nach: Nährstoffe werden nicht mehr gut resorbiert. Häufig besteht eine Verstopfung.
    - Die Sauerstoffversorgung aller Zellen lässt nach.
    - Die Zellen der Bauchspeicheldrüse arbeiten schwächer: schlechtere Regulation des Blutglucose-Spiegels (Diabetes mellitus). Verringerte Enzymproduktion: geringere Aufspaltung der Nährstoffe, verringerte Resorptionsquote, Mangelernährung.
    - Die Funktionen von Leber und Niere lassen nach, Tendenz zu erhöhten Fett-, Cholesterin- und Harnsäuregehalten im Blut.
    - Knochendichte und Skelettmuskulatur verändern sich, Folge: Osteoporose.

Folgen:
Fehlernährung (Malnutrition):
Mangel an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen
Obstipation durch Mangel an Ballaststoffen
Über- oder Untergewicht