

# »Wie sich der Geschmack im Alter verändert«

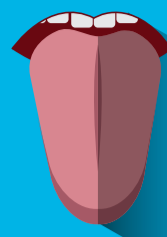
Senioren sagen es oft: „Früher schmeckte alles besser“. Aber stimmt das wirklich?



## 5 Geschmacksrichtungen unterscheiden wir:

süß sauer salzig bitter umami\*

\*umami bezeichnet den vollmundigen Geschmack; er wird durch die Aminosäure Glutaminsäure hervorgerufen.



ca. **10.000**  
**Geschmacksknospen**

besitzt ein Erwachsener im Durchschnitt.



ca. **30.000.000**  
**Riechzellen**

beeinflussen den Geschmack.

Riechen und Schmecken gelten als chemische Sinne. Sie identifizieren Moleküle in unserer Umgebung, die über die Atemluft oder Nahrung an Schleimhautoberflächen gelangen.

### In der Schwangerschaft

Verzehren Mütter während der Schwangerschaft viele saure oder bittere Lebensmittel, kann das Kind nach der Geburt aufgeschlossener für diese Geschmacksrichtungen sein.



### Als Kleinkind

Die meisten Babys bevorzugen jedoch süße Lebensmittel. Denn auch Muttermilch schmeckt süßlich, und so lernen sie diese Geschmacksrichtung als erste kennen. In der Natur kommt Süßes - außer in Muttermilch - überwiegend in reifen Früchten vor. Was bitter schmeckt, kann dagegen giftig sein, Saures verdorben oder unreif.



### Als Jugendlicher

Wenn Kinder älter werden, machen sie neue Geschmackserfahrungen. Es bildet sich eine Art „Geschmacksarchiv“, und die Kinder lernen, dass auch bitter oder sauer schmeckende Produkte gut für sie sein können. Man spricht von einer zunehmenden geschmacklichen Empfindsamkeit.



### Als Senioren

Im hohen Alter nimmt die geschmackliche Empfindsamkeit wieder ab. Dabei sind die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und umami meist nicht in gleichem Ausmaß betroffen.



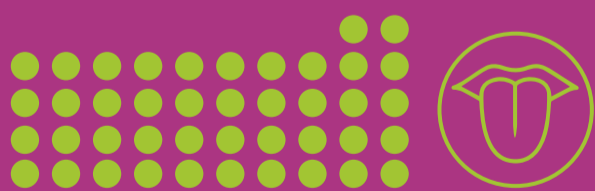
### Im Erwachsenen-Alter

Erwachsene haben sich an die meisten Lebensmittel, wie früher verschmähte Gemüsesorten, Kaffee oder Zartbitterschokolade, gewöhnt. Geruchssinn, Geschmackssinn und die mit den Produkten verbundenen Erfahrungen wirken dabei zusammen.

### Aber bitte mit Sahne ...

Am besten bleibt die Wahrnehmung süßer Stimuli bis ins hohe Alter erhalten. Möglicherweise sind deshalb süße Speisen bei Senioren so beliebt.

Die Sensibilität für die Wahrnehmung von Geschmacksreizen ist genetisch bedingt und individuell unterschiedlich. Sie hängt von der Anzahl der Geschmacksknospen auf der Zunge ab. Für die Wahrnehmung des Bitter-Geschmacks sind darüber hinaus Rezeptoren der Genfamilie T2R verantwortlich.



### Superschmecker:

ca. **425**  
Geschmacksknospen  
pro cm<sup>2</sup>



### Normalschmecker:

ca. **180**  
Geschmacksknospen  
pro cm<sup>2</sup>



### Nichtschmecker:

ca. **100**  
Geschmacksknospen  
pro cm<sup>2</sup>

Laut einer Studie der Universität Yale gehört die Hälfte der westlichen Bevölkerung zu den Normalschmeckern und jeweils ein Viertel zu den Super- bzw. Nichtschmeckern.