

So bleiben Sie aktiv und gesund

Hauptsache, es schmeckt!

Bei den „jüngeren Senioren“ kämpft jeder Fünfte gegen das Übergewicht (laut Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. 2004). Jenseits des Alters von 70 Jahren spielt das Thema „Übergewicht“ aber eine eher untergeordnete Rolle. Dann tritt oft das Thema „Mangelernährung“ in den Vordergrund. Es wird geschätzt, dass 20 bis 60 Prozent der Menschen im hohen Alter mangelernährt sind. Deshalb sind Mangelernährung und Untergewicht häufige Probleme in Einrichtungen für ältere Menschen (siehe auch Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. 2004).

Hinzu kommt, dass das Geschmacksempfinden mit zunehmendem Alter nachlässt und im Extremfall nur noch die Geschmacksrichtungen „süß“ und „bitter“ wahrgenommen werden können. Daher schmeckt das Essen anders als in jüngeren Jahren und sollte stärker gewürzt werden.

Chronische Mangelernährung kann zu Folgeerkrankungen wie beispielsweise Osteoporose führen. Außerdem verkürzt

sie die Lebenserwartung. Ein Gewichtsverlust im hohen Lebensalter führt meist zu einem Verlust an Muskelmasse und ist nur schwer wieder auszugleichen.

Für das hohe Lebensalter gilt: Hauptsache, es schmeckt (süß)!

Die Nahrungspyramide für Ältere

Die ideale Ernährung im Alter unterscheidet sich von der eines jüngeren Menschen:

Ältere Menschen sollten besonders auf Spurenelemente und Vitamine achten. Wichtig ist auch ausreichend Flüssigkeit (anderthalb bis zwei Liter am Tag). Es ist besser, mehrere kleine Mahlzeiten am Tag zu essen und die nächtliche „Hungerphase“ nicht über zehn Stunden auszudehnen.

Kann man durch Ernährung seine Gesundheit erhalten?

Zu der Frage der Vorsorge durch Ernährung gibt es noch viele Diskussionen. Echte Richtlinien oder Empfehlungen sind derzeit nicht möglich, weil die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit sehr komplex sind.

Immerhin gibt es einige Hinweise darauf, dass es bestimmte „Schutzfaktoren“ für ein gesundes Alter gibt, auch im Hinblick auf die psychische und geistige Gesundheit. Dazu zählen eine ausgewogene, fettarme und vitaminreiche Ernährung, ein regelmäßiger Lebensstil, geistige Aktivität sowie körperliche Bewegung.

Auch wenn Alterungsvorgänge nicht verhindert werden können, kann doch eine gesundheitsbewusste Lebensführung manche Prozesse hinauszögern und zum Wohlbefinden beitragen.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de

Süßigkeiten, Zucker

max. 1 Süßigkeit täglich

Getreide, Getreideprodukte, Nudeln, Reis, Kartoffeln

2 bis 3 Portionen täglich

Milch und Milchprodukte (Joghurt, Quark, Käse)

bis 3 Portionen täglich

Früchte

2 bis 3 Portionen täglich

Flüssigkeit

mind. 1/4 Liter pro 10 kg Körpergewicht (ohne Kaffee)

Allgemeine Ernährungsempfehlung

3 Hauptmahlzeiten, mindestens eine davon warm
2-3 Zwischenmahlzeiten
Getränkemenge am Morgen bereitstellen und regelmäßig zwischendurch trinken
Zum Verfeinern der Speisen kann auch Rahm verwendet werden.

Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier Eiweißportionen 3x pro Tag inkl. Milch und Milchprodukte

-7x Fleisch pro Woche
2-3x Fisch pro Woche
-7x Eier pro Woche

Gemüse und Salat

2-3x pro Tag zubereitet mit kalt: Rapsöl
warm: Olivenöl oder Butter

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Bedarf an bestimmten Nährstoffen. Die Ernährung sollte entsprechend angepasst werden. Quelle: Stadtspital Waid, Waid-Guide, Teil 5, Zürich.

Autoren:

Dr. med. G. Stiens, K. Voß,
Gedächtnisambulanz
Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie
Bereich Humanmedizin der
Georg-August-Universität Göttingen