

Bundessenioren

Gesunde Ernährung

Gesundheit macht Spaß

**Gesundheit
ist Lebensqualität**

Gesundheit macht Spaß
Gesundheit ist Lebensqualität
Gesundheit ist machbar, zumindest stark beeinflussbar

Welche Veränderungen spielen sich mit zunehmendem Alter im Körper ab?

- der Wassergehalt nimmt ab
- die Muskelmasse nimmt ab, der Fettanteil nimmt zu
- durch Abnahme der Aktivitäten sinkt der Energiebedarf ((Kalorien)
- die Knochenmasse wird weniger, insbesondere bei Frauen
- die Funktion verschiedener Organe lässt nach (Nieren, Leber, Darm, Bauchspeicheldrüse)
- das Geschmacks- und Geruchsempfinden verschlechtert sich
- die Zähne bereiten Probleme

Gibt es für die gesunde Ernährung im Alter ein Patentrezept?

Nein. Grundsätzlich können Sie alles bis ins hohe Alter essen, was Ihnen schmeckt und bekommt. Aber auf einige wesentliche Punkte kann man sich durchaus festlegen:

- wenig Fett, auf Kalorien achten
- abwechslungsreiche Kost
- nicht zu viel und nicht zu wenig
- viel Obst und Gemüse
- reichlich Ballaststoffe
- ausgewogen Fleisch und Fisch
- Zucker und Salz in Maßen

Abwechslungsreich essen

Genießen Sie die Vielfalt. Ihr Speiseplan sollte die verschiedenen Lebensmittelgruppen in unterschiedlichen Mengen berücksichtigen. Reichlich pflanzliche Lebensmittel, ausreichend tierische Produkte und wenig Fett und fettreiche Lebensmittel: Dann erhält Ihr Körper alles, was er braucht.

Fette und Öle (Fett ist überhaupt das Schlüsselthema!)

Täglich höchstens 50 bis 70 Gramm Streich- und Kochfett. Zwei Esslöffel Butter oder Margarine und zwei Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl (Oliven-, Weizenkeim-, Soja- oder Rapsöl) liefern ausreichend die lebensnotwendigen Fettsäuren. Vitamin E darin schützt Herz und Hirn, beugt Faltenbildung vor. Achten Sie auch auf versteckte Fette in Fleisch, Milch, Backwaren und Süßigkeiten.

Getreideprodukte, Kartoffeln

Getreideprodukte und Kartoffeln enthalten kaum Fett aber viele Vitamine, reichlich Stärke und Spurenelemente. Einfach ideale Energiequellen. Außerdem liefern Kartoffeln und Getreideprodukte wertvolles Eiweiß, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Getreideprodukte aus Vollkorn sind am besten. Vollkornbrot, Naturreis, Nudeln und Kartoffeln dürfen auf dem Speiseplan nicht fehlen.

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte

Gemüse und Obst sind kalorienarm, aber reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Essen Sie fünf Mal am Tag Obst oder Gemüse. Gemüse, dazu zählt auch Sauerkraut, roh oder gekocht, Salat und frisches Obst enthalten Vitamine und

Spurenelemente (die so in Vitaminpräparaten nicht enthalten sind). Vitamine sind die Rostschutzmittel der Zellen.

Essen Sie täglich etwa 400 Gramm Gemüse. Frisch geerntetes Gemüse ist unübertroffen. Lange Transportwege sind schädlich. Aber auch Tiefkühlprodukte, die schonend direkt nach der Ernte hergestellt werden, sind eine gute Alternative. Konserven eignen sich vor allem für die Vorratshaltung.

Obst liefert Mineralstoffe, insbesondere Kalium. 250 Gramm Obst pro Tag sind eine gute Richtschnur. Das Angebot ist riesig. Auch hier gilt. Frische ist top; tiefgekühlte Produkte und Konserven sind Alternativen. Denken Sie auch an Fruchtsäfte.

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind wichtig für die Calciumversorgung des Körpers. Vielen Knochenbrüchen und Skelettverformungen kann durch ausreichende Calciumversorgung vorgebeugt werden.

Ärzte empfehlen $\frac{1}{4}$ Liter Milch und drei Schreiben fettarmen Käse pro Tag. Wer Frisch- oder H-Milch nicht mag, kann auf Joghurt, Dickmilch, Kefir oder Buttermilch ausweichen. Joghurt oder Dickmilch stärken wegen der lebenden Keime das größte körpereigene Immunsystem, den Darm.

Fleisch, Fisch und Eier

Mageres Fleisch, Fisch und Eier liefern hochwertiges Eiweiß. Fleisch trägt zur Versorgung mit Eisen und Vitamin B1 bei.

Eiweiß ist unverzichtbar. Aber Fachleute raten: Weniger Eiweiß essen. 300 bis 500 Gramm Fleisch und Wurst in der Woche genügen. Verteilen Sie diese Menge ganz nach Belieben.

Seefisch (Kabeljau, Scholle, Rotbarsch) hingegen ist eine gute Jodquelle. Die meisten Fische haben einen geringen Fettgehalt. Heringe, Makrelen und Lachs sind die Ausnahmen.

Zucker, Salz, Kräuter

Zuckerreiche Lebensmittel und süße Getränke sollten Sie nur gelegentlich genießen. Sparen Sie an Salz; Ihrer Schilddrüse zuliebe aber möglichst Jodsalz verwenden. Würzen Sie mit Kräutern. Gönnen Sie Ihrem Körper frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dill, usw. Das hält Ihren Verdauungsapparat in Schwung. Curry, Pfeffer und Paprika wirken appetitanregend.

Flüssigkeiten

Der Wassergehalt des Körpers bei einem Säugling liegt bei 70 %. Er sinkt im Laufe des Lebens auf unter 50 %. Damit einher geht ein verringertes Durstempfinden.

Trinken Sie lieber zu viel als zu wenig. Verlassen Sie sich nicht auf Ihren Durst. Kontrollieren Sie die aufgenommene Flüssigkeitsmenge. Notfalls stellen Sie sich bereits am Morgen die Gesamtlüssigkeitsmenge an einem Platz bereit, an dem Sie im Laufe des Tages oft sind.

Trinken Sie viel. Mindestens $1 \frac{1}{2}$ Liter Wasser, mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte, Gemüsesäfte sowie ungesüßten Früchte- und Kräutertee. Leitungswasser ist mit das gesündeste Lebensmittel, meist besser als Mineralwasser. Seien Sie zurückhaltend beim Trinken von Kaffee, schwarzem Tee und Alkohol. Gegen ein Gläschen Wein oder Bier ab und zu ist nichts einzuwenden.

Peinigen Sie Ihr Essen nicht unnötig

Garen Sie Ihre Speisen mit wenig Wasser und wenig Fett, möglichst kurz und bei niedrigen Temperaturen. Diese Zubereitung schont den Geschmack und erhält die Nährstoffe.

Lassen Sie sich Zeit

Den Hunger zuerst mit kalorienärmeren Nahrungsmitteln stillen. Essen und Trinken ist nicht nur Aufnahme von Nahrung oder Nährstoffen. Es soll auch Freude machen. Scheuen Sie sich nicht, auch für eine Person gut und gesund zu kochen. Das muss Ihnen Ihre Gesundheit wert sein. Machen Sie sich das Leben leichter, kochen Sie die doppelte Portion und frieren Sie den Rest ein. Genießen Sie Ihr Essen. Richten Sie es schön an. Das Auge isst mit. Nehmen Sie sich Zeit. Essen Sie langsam. Wenn Sie alleine leben, überlegen Sie, ob Sie jemand zum Kochen und Essen einladen. Treffen Sie sich mit anderen, gegebenenfalls auch außer Haus.

Essen Sie dosiert

Überladen Sie Ihren Magen nicht. Es ist bekömmlicher, die Nahrungsaufnahme auf fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten zu verteilen. Das sorgt auch für eine gleich bleibende Leistungsfähigkeit. Bedenken Sie: Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen!

Wie sieht es mit der Bewegung aus?

Richtiges Essen und ausreichende Bewegung gehören zusammen. Viele ältere Menschen bewegen sich zu wenig. Regelmäßige Bewegung ist aber wichtig für Körper und Geist. Sie wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel und die Blutwerte aus. Herz, Kreislauf, Knochen, Muskeln, Lunge und Abwehrsystem werden gekräftigt. Sie werden sich insgesamt ausgeglichener fühlen. Überfordern Sie Ihren Körper nicht. Regelmäßige Spaziergänge, Wanderungen, leichte Gymnastik, Radfahren oder Schwimmen genügen, um sich fit zu halten, Übergewicht abzubauen, den Blutdruck zu senken und dem Muskelabbau entgegen zu wirken.

Was sind die größten Risikofaktoren?

Risikofaktoren sind insbesondere: Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Alkohol und Stress.

Was wäre eine Sofortmaßnahme? Wo fange ich bei mir an?

Machen Sie nicht alles auf einmal. Schlechte Lebensgewohnheiten schleichen sich ein und müssen wie falsche Freunde langsam verabschiedet werden. Fangen Sie bei der Analyse der Risikofaktoren an. Ändern Sie zunächst, was Ihnen Beschwerden macht oder lästig ist. Ändern Sie erstmal das, was Ihnen das Leben erschwert, zum Beispiel Übergewicht.

Fangen Sie an, vitaminreich und fettärmer zu essen und das Gewicht langsam abzubauen – langfristig, nicht in Form einer Diät. Dann ergänzen Sie ein Bewegungsprogramm. Gehen Sie spazieren. Erst öfter als bisher, dann länger. Jeder Schritt zählt. Führen Sie ein bewegtes Leben und das für den Rest Ihres Lebens. Viele kleine Schritte nachhaltig und mit Ausdauer gehen. Darum geht es. Im mittleren Alter, wenn Alterskrankheiten noch nicht eingetreten sind, hat man noch Zeit dazu.

DPVKOM-Senioren – AKTIV ÄLTER WERDEN