

Gesunde Ernährung im Alter

Protokoll der Infoveranstaltung der Hand in Hand Seniorenhilfe Lotte / Westerkappeln am 25.10.2019 in der Mensa der Gesamtschule in Wersen

In Vertretung des Vorsitzenden Achim Jacobs begrüßt die Einsatzleiterin Doris Hohenberger über 30 Gäste und Mitglieder und den Referenten, den Ernährungsberater und Diabetologen Milan Hollinghaus.

Unsere Gesellschaft in Deutschland wird immer älter, 2050 könnten die über 65-jährigen 47% der Bevölkerung in Europa ausmachen.

Negativen körperlichen Veränderungen im Alter kann man durch eine gesunde Ernährung im Alter entgegenwirken.

- Die fettfreie Körpermasse (also z.B. Muskeln) nimmt ab, ebenso die Menge des Wassers in den Körperzellen, nur noch 45 – 50%, also viel trinken, auch wenn das Durstempfinden nachlässt.
- Der Bedarf an Kalorien sinkt um 300 – 400 Kcal, also weniger essen, nur noch bis zu 2000Kcal pro Tag, Frauen noch weniger.
- Das Lebergewicht nimmt ab, für die verkleinerte Leber sind Medikamente und Alkohol eine größere Belastung als in jüngeren Jahren.
- Auch die Nieren lassen nach, deshalb viel trinken.
- Die Knochen werden langsam abgebaut, das kann bis zur gefürchteten Osteoporose (= leicht zerbrechliche Knochen) führen, also viel Calcium und Vitamin D (Knochenverstärker) mit der Nahrung aufnehmen.
- Arteriosklerose, Ablagerungen in den Adern, nehmen zu, daher sind 80% der Herz- und Kreislauferkrankten (z.B. an Bluthochdruck) über 65 Jahre alt, also auf das Cholesterin achten und gesättigte Fettsäuren meiden.
- Es kommt häufiger zu Verstopfung, deshalb Ballaststoffe zu sich nehmen und sich bewegen.
- Kau- und Schluckbeschwerden treten manchmal auf und das kann zu Mangelernährung führen.
- Diabetes Typ II tritt im Alter gehäuft auf und deshalb sparsam mit Zucker umgehen.
- Infektionskrankheiten kommen öfter vor, weil das Immunsystem nachlässt, also z.B. Impfungen gegen Grippe wahrnehmen.
- Der Körper hat häufiger Absorptionsprobleme, d.h. er kann aus der Nahrung nicht mehr vollständig alle Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen, also besonders vitamin- und mineralstoffreiche Nahrung zu sich nehmen. Bei Kalium, Magnesium und Calcium herrscht am ehesten Mangel, bei Männern auch bei Vitamin C. Bei Untergewichtigen kann eine zusätzliche Unterversorgung bei den Vitaminen A, B, C und Folsäure entstehen

Die Gesundheitsgefahren werden mehr, umso wichtiger ist eine gesunde Ernährung!

Nährstoffbedarf im Alter

Auch wenn der Kalorienbedarf im Alter geringer wird (ca. 2000 Kcal statt bis zu 2500 in der Jugend), der Nährstoffbedarf im Alter bleibt gleich. Man sollte deshalb Lebensmittel wählen, die wenig Fett, aber viele Kohlenhydrate, Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine enthalten.

Das bedeutet, dass man weniger tierische Lebensmittel (Fleisch, Wurst, Eier, Milch und Milchprodukte) isst wegen der gesundheitlich bedenklichen Stoffe Cholesterin, Purine und der gesättigten Fettsäuren.

Die Ernährungspyramide* ist unten sehr breit, das heißt, es sollten viele Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte gegessen werden. Als Anhaltspunkte gelten:

Täglich sollten 3 Hände voll Gemüse (400- 500g)

- zwei Hände voll Obst (250 – 300g),
- 250 – 300g Brot, möglichst Vollkornbrot, und
- 250 – 300g ungeschälten Reis, Nudeln und Kartoffeln verzehrt werden.

Bei Brot und Getreide sollten es möglichst die Vollkornprodukte sein, sie enthalten viele Ballaststoffe, die die Verdauung in Gang bringen. Wem diese Nahrungsmittel schwer im Magen liegen, der sollte den Verzehr langsam steigern, um den Verdauungsapparat daran zu gewöhnen. Vollkornries für Desserts und zarte Haferflocken fürs Müsli regulieren den Blutzuckerspiegel besser als Dinkelmehl.

Bei Kau- und Schluckbeschwerden sind Kartoffelpüree, pürierte Gemüsesuppen, wie Kürbissuppe, breiige rote Linsen oder Milchshakes mit Obst empfehlenswert.

Pro Tag empfiehlt Herr Hollinghaus nur 30-40g Öl und andere Fette, 2-3 Scheiben Käse, ein Viertelliter Milch und 1,5 l Flüssigkeit. Bei den Fetten bevorzugt er pflanzliche, insbesondere Rapsöl, weil es sich gut erhitzen lässt, ohne dass schädliche Stoffe entstehen und es die beste Zusammensetzung der wertvollen ungesättigten Fettsäuren enthält. Deshalb rät er auch zu Diätmargarine aus Rapsöl und nicht zu Butter. Auch Olivenöl, Walnussöl und Leinöl sind gut, aber besser für kalte Speisen geeignet.

Milch und Milchprodukte in Maßen (wegen des hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren) sind aber wichtig für die Calcium- und Eiweißversorgung, die der Körper für die Knochenstärkung und die Zellerneuerung braucht.

Für alle anderen Lebensmittel gibt er wöchentliche Empfehlungen, die deutlich unter den üblichen Werten liegen:

Fleisch und Wurst nur 300-600g pro Woche, Eier 2-3 Stück, Fisch 200-250g und lediglich 50g Zucker.

Bei Fisch sollte man fettreiche bevorzugen (z.B. Makrele, Hering und Lachs), weil die mehr Omega-3-Fettsäure enthalten, wichtig für das Herz, Gehirn und die Augen.

Um auf 1,5l Flüssigkeitszufuhr zu kommen, was im Seniorenalter besonders wichtig ist, sollte man immer ein Getränk griffbereit neben sich stehen haben und zu jeder Mahlzeit auch etwas trinken. Am besten ist reines Wasser, danach kommen Früchte- und Kräutertees. Darunter stuft er grünen und schwarzen Tee sowie Kaffee ein. Fruchtschorlen gehen auch noch, aber

von Limonaden, Energydrinks und Fruchtsaftgetränken rät er ab, weil der Fruchtgehalt sehr gering ist und sie zu viel schädlichen Zucker enthalten.

Wer das Trinken schnell vergisst kann z.B. ein Trinkprotokoll führen oder sich von seinem Smartphone daran erinnern lassen.

Kuchen, Süßigkeiten und fettreiche Kartoffelprodukte sollten höchstens gelegentlich verzehrt werden, trotz des hohen Fettgehaltes sind geringe Mengen gefäßschützender Nüsse und Samen aber durchaus erlaubt.

In Seniorenheimen, Krankenhäusern oder beim Essen auf Rädern werden diese Gesundheitsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung oft auch nicht befolgt, aber es gibt inzwischen Zertifizierungen (Qualitätsprüfungen) für diese Einrichtungen. Danach kann man sich richten, wenn man eine solche Einrichtung für sich sucht.

Nahrungsergänzungsmittel aus dem Supermarkt sind oft nicht richtig dosiert und insbesondere Multivitaminpräparate sind nicht zu empfehlen. Bei einer ausgewogenen Ernährung sind sie überflüssig.

Lediglich für Untergewichtige kann vorgefertigte Trinknahrung sinnvoll sein.

Wer sich noch genauer informieren möchte, der kann das bei folgenden Internet-Adressen tun:

www.in-firm.de

www.fitimalter-dge.de oder bei der

„Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.“

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

kostenlose Broschüren bestellen:

DGE Praxiswissen Essen und Trinken im Alter,

DGE Praxiswissen Trinken im Alter und

DGE Praxiswissen Mangelernährung im Alter

Protokoll Glüder

Die Ernährungspyramide baut auf!

**Fett- und zuckerreiche
Lebensmittel und Getränke**
sehr sparsam!



Öle und Fette:
Qualität vor Menge!



**Milch und
Milchprodukte**
jeden Tag!



**Fleisch, Wurst
und Eier mäßig!**
Fisch regelmäßig!

**Getreide und
Kartoffel:**
5 Portionen, die
sich lohnen!



**Gemüse
und Obst:**
5 x
täglich!



Viel trinken, über den Tag verteilt!

