



Gesunde Ernährung - für Aktivität und Schwung auch im höheren Lebensalter

Für die meisten Menschen ist die Zeit nach der aktiven Berufstätigkeit mit vielen Veränderungen verbunden. Mit dem Ausstieg aus dem Arbeitsleben wird das eigene Alter einmal mehr bewusst. Körperliche Veränderungen werden immer stärker wahrgenommen. Doch auch der berufliche Druck verschwindet. Es bleibt mehr Zeit für Familie, Freunde und Hobbies. Dieser neu gewonnene Freiraum bietet viele Chancen, auch mehr für die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu tun. Dieser Newsletter informiert Sie über den Ernährungsbedarf in der Zeit nach dem Berufsleben und gibt Ihnen viele einfache Tipps. Dabei sollen Genuss und Lebensfreude im Vordergrund stehen.

Wie sich der Körper verändert und was er jetzt braucht

Dass sich der Körper während des Lebens verändert, ist ganz natürlich. Dennoch nehmen die meisten Menschen die „Zeichen der Zeit“ als etwas Negatives wahr. Körperliche Veränderungen werden als Belastung empfunden und als etwas „Unaufhaltsames“ hingenommen. Dabei können durch eine gesunde Lebensweise viele dieser Veränderungen verzögert oder sogar ganz verhindert werden. Eine gesunde Ernährung beugt nicht nur vielen Krankheiten vor, sondern führt auch zu einem besseren Körpergefühl. Mit einer angepassten Ernährung kann auf die speziellen Anforderungen des Körpers reagiert werden. Zwar sind die körperlichen Veränderungen des Alterns sehr individuell, dennoch gibt es vieles, was nahezu auf jeden Menschen zutrifft. Ein Beispiel dafür ist der sinkende Kalorienbedarf. Der Kalorienverbrauch von Frauen und Männern zwischen dem 24. und dem 65. Lebensjahr geht durchschnittlich um ca.

25 % zurück.¹ Dies liegt zum Einen an veränderten Stoffwechselprozessen, zum Anderen an mangelnder Bewegung und Aktivität. Durch sportliche Betätigung lässt sich der eigene Körper jedoch stärken. Dabei zeigen schon kleine Aktivitäten wie Treppensteigen, Gartenarbeit oder Spaziergehen große Wirkung und steigern den Kalorienbedarf erheblich. Da der Kalorienbedarf aber sinkt, sollte auf fettreiche Speisen verzichtet und auf ballaststoffreiche Lebensmittel zurückgegriffen werden. Trotzdem ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung wichtig, denn Vitamine und Mineralstoffe werden ein Leben lang in der gleichen Menge benötigt!²

Vor allem Kalzium und Vitamin D sind notwendig, um eine gute Knochenfestigkeit zu erhalten. Um das Risiko von Osteoporose und Knochenbrüchen zu verringern, ist eine

¹ DGE, ÖGE, SGE, SVE (2000): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 1. Auflage, Umschau/Braus Verlag, Frankfurt/Main

² Hermann, Rita (2001): Je älter, desto anspruchsvoller – ausgewogene Ernährung im Alter, In: Phönix - Ernährung aktuell (02/2001); 4-6



kalziumreiche Ernährung, sowie die regelmäßige „Belastung“ des Skelettsystems durch

körperliche Aktivität wichtig. Um dem Körper genügend Kalzium zuzuführen, ist es sinnvoll kalziumreiches Mineralwasser zu trinken und Milchprodukte, wie zum Beispiel Buttermilch und Käse, zu verzehren. Auch in Gemüse wie Brokkoli, Fenchel und Grünkohl ist viel Kalzium enthalten. Das Vitamin D sorgt dafür, dass Kalzium vom Körper aufgenommen werden kann. Bei Sonneneinwirkung wird der Körper zur Bildung von Vitamin D angeregt. Es kann aber auch über Fisch, wie zum Beispiel Hering, Makrele und Lachs, aufgenommen werden.³

Gerade in den westlichen Industrieländern spielt Arteriosklerose, also die Ablagerung von Blutfetten, Thromben, Bindegewebe und Kalk an den Gefäßwänden, eine große Rolle. Arteriosklerose kann zu Herzinfarkt, Thrombose, Schlaganfall und vielem mehr führen. Um Arteriosklerose vorzubeugen, ist es wichtig, sich möglichst fettarm zu ernähren. Dabei hilft mageres Fleisch und frischer Seefisch. Auf Wurst und fettiges Fleisch hingegen sollte besser verzichtet werden. Zum Braten empfiehlt es sich, pflanzliche Öle wie Oliven- und Rapsöl zu verwenden. Auch die Aufnahme der Vitamine B6, B12 sowie Folsäure senken das Risiko, an Arteriosklerose zu erkranken.⁴ Vitamin B6 kommt in fast allen Lebensmitteln pflanzlicher und tierischer Herkunft vor. Zu den Hauptlieferanten gehören Lachs, Walnüsse, Rinderleber und Avocados. Vitamin B12 kommt nennenswert nur in tierischen Produkten vor und ist in besonders großen Mengen in Leber, rotem Muskelfleisch, Fisch und Eiern enthalten.⁵

³ <http://www.fitimalter-dge.de/index.php?id=95&L=0&C=0&G=0>

⁴ Nürnberger, Christine (1997): Die Rolle der Ernährung in der Pathogenese der Arteriosklerose, Technische Universität München, Diplomarbeit

⁵ Domke, A. et. al (2004): Verwendung von Vitaminen in Lebensmitteln – Toxikologische und er-

Auch die Gehirnleistung hängt maßgeblich von der aufgenommenen Nahrung ab. Dabei ist nicht nur entscheidend, dass genügend Energie vorhanden ist. Forscher der Universität von Kalifornien haben herausgefunden, dass bestimmte Lebensmittel psychischen Krankheiten wie Depression und Schizophrenie vorbeugen. So sind besonders Omega-3-Fettsäuren gut für die Gedächtnisleistungen und vermeiden gleichzeitig Stimmungsschwankungen. Außerdem wirken sie präventiv gegen Demenz, Depressionen und Schizophrenie. Hauptlieferanten für Omega-3-Fettsäuren sind Lachs, Walnüsse und Leinöl. Im Handel werden mittlerweile Öle angeboten, die mit Omega-3-Fettsäuren angereichert sind. Insgesamt lassen sich viele körperliche Vorgänge durch die Nahrung beeinflussen. Wichtig ist, auf den Körper zu hören und sich ausgewogen zu ernähren – so bleibt man fit und vital!



nährungsphysiologische Aspekte. Bundesinstitut für Risikobewertung (03/2004), Berlin



Wie viel Energie braucht der Körper?

Wie bereits erwähnt, verändert sich im Laufe des Lebens der Energieverbrauch jedes Menschen. Zum Einen ist dies ein natürlicher Prozess, zum Anderen ist der Kalorienbedarf stark von körperlichen Aktivitäten abhängig. Die gewonnene Freizeit nach dem Ende des Berufslebens bietet Zeit für Hobbies und Aktivitäten, die Spaß machen. Nutzen Sie diese Zeit und gönnen Sie sich und Ihrem Körper Bewegung, zum Beispiel Spazieren gehen an der frischen Luft. So steigern Sie Ihren Energieverbrauch, wie die nachfolgende Tabelle zeigt:

Aktivität	Dauer	Kalorienverbrauch
Spazieren gehen	1 Stunde	312 kcal
Rasen mähen	1/2 Stunde	220 kcal
Schwimmen	1/2 Stunde	316 kcal
Gymnastik	1 Stunde	260 kcal

Quelle: Die große Nährwert-Kalorien-Tabelle - Ausgabe 2000/01, Gräfe und Unzer Verlag GmbH

Diese Tabelle zeigt den Kalorienbedarf in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht:

Alter	Männer	Frauen
15-19 Jahre	3100 kcal	2500 kcal
20-25 Jahre	3000 kcal	2400 kcal
25-51 Jahre	2900 kcal	2300 kcal
51-65 Jahre	2500 kcal	2000 kcal
über 65 Jahre	2300 kcal	1800 kcal

Quelle: D-A-CH: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Für eine gesunde Lebensführung ist es wichtig, mit dem eigenen Körper zufrieden zu sein und das Körpergewicht möglichst im Normbereich zu halten. Doch welches Körpergewicht ist überhaupt normal? Als Anhaltspunkt dafür dient der Body-Mass-Index (BMI). Er ist ein Richtwert für die Bewertung des Körpergewichts in Bezug zur Körpergröße und stark von der Konstitution jedes Menschen abhängig. Der „wünschenswerte“ BMI variiert in Abhängigkeit vom Alter und wird mit zunehmendem Alter höher.

Ermitteln lässt sich der BMI mit folgender Formel:

$$\text{BMI: } \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (cm)} \times \text{Körpergröße (in cm)}}$$

In der Tabelle⁶ sind die BMI-Werte für verschiedene Altersgruppen mit Normalgewicht enthalten.

Alter	BMI
19-24 Jahre	19-24
25-34 Jahre	20-25
35-44 Jahre	21-26
45-54 Jahre	22-27
55-64 Jahre	23-28
> 64 Jahre	24-29

⁶ <https://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/interaktives/bmi.htm>



Trinken – was ist genug?

Trinken gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes Leben und doch fällt es oft schwer ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Gerade mit steigendem Alter lässt das Durstempfinden nach und die Flüssigkeitsaufnahme wird schlicht vergessen. Dies kann dann schnell zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Schwindel führen. Auch die Gehirnleistung wird durch die mangelnde Flüssigkeitszufuhr beeinflusst. So muss Vergesslichkeit nicht mit dem Alter zusammenhängen, sondern kann auch durch Flüssigkeitsmangel entstehen. Insgesamt braucht der Mensch 1,5 bis 2 Liter täglich. Um dies zu erreichen, ist es hilfreich, zwei Flaschen Wasser gut sichtbar hinzustellen um somit immer ans Trinken erinnert zu werden. Dabei ist Mineralwasser am besten, da es kalorienfrei ist und Mineralstoffe enthält. Auch Saftschorlen sind gut geeignet. Milch zählt zwar zu den hochwertigen Lebensmitteln und ist gesund, sie eignet sich jedoch nicht um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Auch Alkohol, schwarzer Tee und Kaffee sollten nur in kleineren Mengen zu sich genommen werden.

Tipps für eine gesunde Ernährung im Alter

Für Genuss und Lebensfreude spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Essen ist etwas Schönes, worauf Sie sich jeden Tag freuen können. Um sich gesund zu ernähren, müssen Sie nicht auf leckere Mahlzeiten verzichten. Ganz im Gegenteil: gesundes Essen ist frisch, abwechslungsreich und schmeckt! Scheuen Sie sich nicht, etwas Neues auszuprobieren und vielleicht einige Gewohnheiten zu ändern. Die folgenden Tipps können dabei helfen, eine gesunde und ausgewogene Ernährung auch im Alltag leicht umzusetzen.

<p>Tipps für eine gesunde Ernährung</p> <p>Fettarm ernähren</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Statt fettem Fleisch und Wurst mageres Fleisch bzw. Geflügel bevorzugen, z.B. Hähnchen, Schweine- oder Rinderfilet oder Fisch statt Fleisch ▪ Zum Braten kaltgepresste Pflanzenöle statt Butter verwenden, diese enthalten „gesunde Fette“
<p>Eiweißreich ernähren</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Milch und Milchprodukte, wie Käse und Quark sind gute Eiweißquellen ▪ Hülsenfrüchte, Sojaprodukte und Eier enthalten viel hochwertiges Eiweiß
<p>Vitamin D und Kalzium</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Milchprodukte liefern Kalzium, hierbei können auch fettarme Produkte verzehrt werden ▪ Kalziumreiche Mineralwässer und kalziumangereicherte Säfte können hilfreich sein, den Bedarf zu decken ▪ Zwei Seefischmahlzeiten pro Woche versorgen den Körper mit Vitamin D ▪ Bewegung an der frischen Luft erhöht die Aufnahme von Vitamin D in den Körper
<p>Vollkornprodukte</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vollkornprodukte enthalten Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe ▪ Vollkornflocken sind mit Milch leicht bekömmlich, genauso wie Hirsespeisen und Knäckebrot (aus Vollkornmehl) ▪ Grahambrot ist besonders gut verträglich
<p>Vitamin B6, B12 und Folsäure</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fast alle pflanzlichen Lebensmittel enthalten Vitamin B6; Lachs, Walnüsse, Avocados und Innereien gehören zu den Hauptlieferanten ▪ Vitamin B12 kommt in tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch und Eiern vor, auch Sauerkraut enthält Vitamin B12 ▪ Folsäure ist in großen Mengen in Weizenkleie, Hefe und Nüssen vorhanden
<p>Leichter Kauen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rohkost fein raspeln, Obst schälen ▪ Brotrinden bei Bedarf abschneiden ▪ Müsli über Nacht einweichen lassen ▪ Hackfleischgerichte oder gedünsteter Fisch sind besonders leicht zu kauen ▪ Regelmäßige Kontrolle und Anpassung der Dritten beim Zahnarzt



Genießen im Alter

Zwar haben die meisten Menschen im Ruhestand mehr Zeit zum Kochen, dennoch fällt es oft schwer, das Essen richtig zu genießen. Zum Einen langweilen die bereits bekannten Speisen, zum Andern schmecken viele Leibgerichte einfach nicht mehr so gut wie früher. Dies liegt am nachlassenden Geruchssinn und an der sinkenden Anzahl von Geschmacksknospen, die für die Wahrnehmung von süß und salzig zuständig sind.⁷ Um mit uneingeschränkter Freude Mahlzeiten genießen zu können, ist daher die Würzung besonders wichtig. Es muss nicht immer der Salzstreuer zum Einsatz kommen, auch frische Kräuter, Curry und Muskat werten Gerichte auf. Für etwas Abwechslung können neue Rezepte und Kräuter ausprobiert werden.

Wichtig ist auch, den Teller immer appetitlich anzurichten. Das Auge isst schließlich mit und eine schön angerichtete Mahlzeit schmeckt gleich doppelt so gut.

Zum Essen gehört nicht nur die Zubereitung und der Verzehr, auch die Beschaffung der Lebensmittel ist ein Teil „des Erlebnis Essen“. So bietet der Wochenmarkt eine große Auswahl frischer Lebensmittel und lädt zum Bummeln ein. Hier fällt es leicht, sich treiben zu lassen und neue Anregungen und Rezeptideen zu bekommen. Auch der hauseigene Anbau von Kräutern oder Gemüse lohnt sich. Kleine Gärtnerarbeiten machen Spaß und auf die Resultate können Sie stolz sein. Außerdem sind so immer frische Kräuter im Haus, die das gesunde und abwechslungsreiche Würzen erleichtern.

⁷ <http://www.gesundheit.de/ernaehrung/gesund-essen/ernaehrung-70-plus/index.html>

Rezepte zum Ausprobieren

Gefüllte Champignons (115 kcal/ Person) Für 4 Pers.

500 g Champignons
500 g Spinat
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g Kräuterfrischkäse
40 g geriebener Emmentaler
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer und Muskat

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe würfeln und in Rapsöl andünsten. Den Spinat hinzugeben und mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Den Kräuterfrischkäse dazugeben und schmelzen, dann die Masse in die geputzten und entstieltten Champignons geben. Mit dem Emmentaler bestreuen und bei 180 C° Ober-/ Unterhitze bzw. 160 C° Umluft im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen lassen bis der Käse goldbraun wird.

Lachsaufstrich (310 kcal)

50 g Räucherlachs (geschnitten)
200 g Hüttenkäse (Cottage Cheese)
50 g Kaviar (Keta)
1 Msp. Senf
Dill, Salz und Pfeffer

Lachs klein schneiden und mit dem Hüttenkäse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Mit Dill und wahlweise Kaviar garnieren. Der etwas andere Aufstrich kann auf Brot oder als Dip genossen werden.



Weiterführende Informationen

Internet:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
- Referat Gemeinschaftsverpflegung und
Qualitätssicherung -
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn

www.fitimalter-dge.de

Detaillierte Informationen zur Ernährung im
Seniorenalter plus Ernährungsempfehlungen

aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucher-
schutz e.V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
<http://www.aid.de>

Informationen zum Nährstoffbedarf im Alter,
Unterernährung und Trinken. Plus: Ernäh-
rungstagebuch zum Herunterladen

Literaturhinweis:

Haber, Paul (2006): „Ernährung und Bewe-
gung für jung und alt. Älter werden – gesund
bleiben“, Springer Verlag, Wien

Wir lassen Sie nicht allein

MediTALK– Nutzen Sie unsere kompetente medizinische Beratung! Hier erhalten Sie rund um die Uhr medizinischen Rat auf Ihre Fragen. Die Beratung ist kostenlos. Sie bezahlen lediglich die Telefongebühren von 0,09 Euro/Minute (aus dem deutschen Festnetz). Die aktuelle Nummer entnehmen Sie bitte Ihren Unterlagen.

Copyright© 2009 UKV – Union Krankenversicherung AG | Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Newsletter ist eine kostenlose elektronische Publikation der Union Krankenversicherung AG. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür registriert haben. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Nachricht mit Betreff „Abmeldung KHK“ an Newsletter@ukv.de.

Impressum:

Herausgegeben von der UKV – Union Krankenversicherung AG, Peter-Zimmer-Straße 2, 66123 Saarbrücken, www.ukv.de