

ERNÄHRUNG IM ALTER

Altern gehört zu den biologischen Prozessen und verläuft bei jeder Person unterschiedlich, da viele Faktoren, wie z.B. Lebensstil, soziales Umfeld, Bewegung, Ernährung und Krankheiten eine Rolle spielen.

BIOLOGISCHES ALTER

Das biologische Alter bezeichnet nicht die Kalenderjahre eines Menschen, sondern die oben genannten Faktoren.

CHRONOLOGISCHES ALTER

Das chronologische Alter dagegen bezieht sich nur auf die gelebten Kalenderjahre eines Menschen. Im Alter nimmt der Energiebedarf durch z.B. Muskelabbau, Verlangsamung der Stoffwechselvorgänge und Bewegungsmangel ab. Der Nährstoffbedarf bleibt weiterhin hoch. Da kein Lebensmittel allein alle Nährstoffe bietet, die unser Organismus benötigt, sollten Sie Ihre Ernährung so bunt wie möglich gestalten. Mit der Abwechslung Ihrer Mahlzeiten verringern Sie bereits das Risiko einer einseitigen Ernährung.

VIEL GEMÜSE UND OBST

Weil der Körper im Alter weniger Energie, aber genauso viele Nährstoffe braucht, wird Gemüse und Obst wichtiger. Es liefert Vitamine, Mineralstoffe sowie viele sekundäre Pflanzenstoffe. Diese schützen die Zellen, unterstützen das Immunsystem und hemmen Entzündungen.

- 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag
- weiche Obstsorten bevorzugen
- gegartes Gemüse (wird besser vertragen)
- Gemüse und Obst als Smoothies verarbeiten

VIEL VOLLKORN

Im ganzen Korn stecken Nährstoffe, aber auch Ballaststoffe. Die unverdaulichen Ballaststoffe regen die Verdauung an.

- Haferflockenmüsli
- Vollkornbrot
- Vollkornnudeln
- Verträglicher als Vollkorn sind Leinsamen oder Flohsamenschalen.
→ Pro Teelöffel mindestens 200 Milliliter dazu trinken!
- Wichtig: gut kauen und genug trinken, das macht Ballaststoffe verträglicher

EIWEISSREICH ESSEN

Mit den Jahren nimmt die Muskelmasse ab. Eiweiß ist wichtig für die Muskelmasse und Muskelkraft.

- Pflanzliches Eiweiß aus Hülsenfrüchten bevorzugen
- Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte (auf Energie- und Fettgehalt achten)

PFLANZLICHE FETTE BEVORZUGEN

Auf die richtige Fettquelle achten und nicht zu viel tierisches Fett.

- Fettreicher Fisch
- Pflanzliche Öle wie Rapsöl und Olivenöl
- Weniger Fleisch und Wurstwaren (auf fettarme Auswahl achten)



WENIG ZUCKER UND SALZ

Zu viel Zucker begünstigt Übergewicht, Diabetes und hohe Blutfette.

Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen. Zucker und Salz möglichst einsparen.

- Statt Süßem zwischendurch lieber ein kleines Dessert.
- Zucker steckt auch in Fertiggerichten. Aufs Etikett achten!
- Am Tisch erst kosten und nur bei Bedarf salzen.
- Kreativ würzen mit z.B. frischen Kräutern und Gewürze.

AM BESTEN WASSER TRINKEN

Wer zu wenig trinkt, kann sich schlecht konzentrieren, wird leicht müde, bekommt Kopfweh oder wird vorübergehend verwirrt. Im Alter lässt das Durstgefühl oft nach, dadurch entsteht häufig eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme.

- ein Glas Wasser nach dem Aufstehen
- zu jeder Mahlzeit ein Glas trinken
- jedes Trinkgefäß nach dem Leeren sofort wieder füllen
- in Zimmer/Wohnung Getränke verteilen
- Trinkrituale einführen

Vermeiden von Zucker gesüßten Getränken. Wasser aufpeppen mit Zitronensaft, Ingwer oder Minze.

Lebensmittel mit viel Flüssigkeit:

- | | |
|--|-----------------|
| ■ Obst (Melone, Mandarine, Kiwi, Pfirsich, Beeren) | ■ Suppe/Eintopf |
| ■ Gemüse (Gurke, Tomate, Zucchini, Salat) | ■ Kaltschale |

AUF DEN BAUCH HÖREN

Zu große Portionen, zu spätes Essen, scharfe Gewürze oder Fett bereiten vielen Probleme. Denn unser Verdauungssystem reagiert im Alter empfindlicher. Testen Sie, was Sie vertragen!

- mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt.
- Nicht zu schnell essen. Das kann zu Völlegefühl führen.
- sehr heiße und sehr kalte Lebensmittel (wenn möglich) meiden.
- Bohnen, Kohl oder Zwiebeln werden mit Gewürzen wie Kümmel oder Oregano verträglicher.
- Gut verträgliche Sorten bevorzugen (Karotte, Zucchini, Sellerie)
- Pure Milch vertragen manche mit den Jahren schlechter. Käse, Quark und Butter gehen meist problemlos.

APPETITLOSIGKEIT

Gründe:

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|---------------------|
| ■ Krankheiten, Schmerzen | ■ Medikamente | ■ Schluck- und/oder |
| ■ Übelkeit | ■ Seelische Belastung | Geschmacksstörungen |

Appetit anregen:

- Bitterstoffhaltige Lebensmittel
- Frische Kräuter und Gewürze
- Körperliche Aktivitäten, am besten an der frischen Luft

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- | | |
|--|----------------------------|
| ■ Vorkochen und ggf. portionsweise einfrieren | ■ Haushaltshilfe |
| ■ Fertigprodukte verwenden (z.B. TK Gemüse, TK Obst) | ■ Essen auf Räder nutzen |
| ■ Konserven einsetzen | ■ Fingerfood bereitstellen |



Quellen

- Praktische Diätetik, Höfler/Sprengart, Auflage 2
- Fit im Alter, DGE (2022): <https://www.fitimalter-dge.de>