

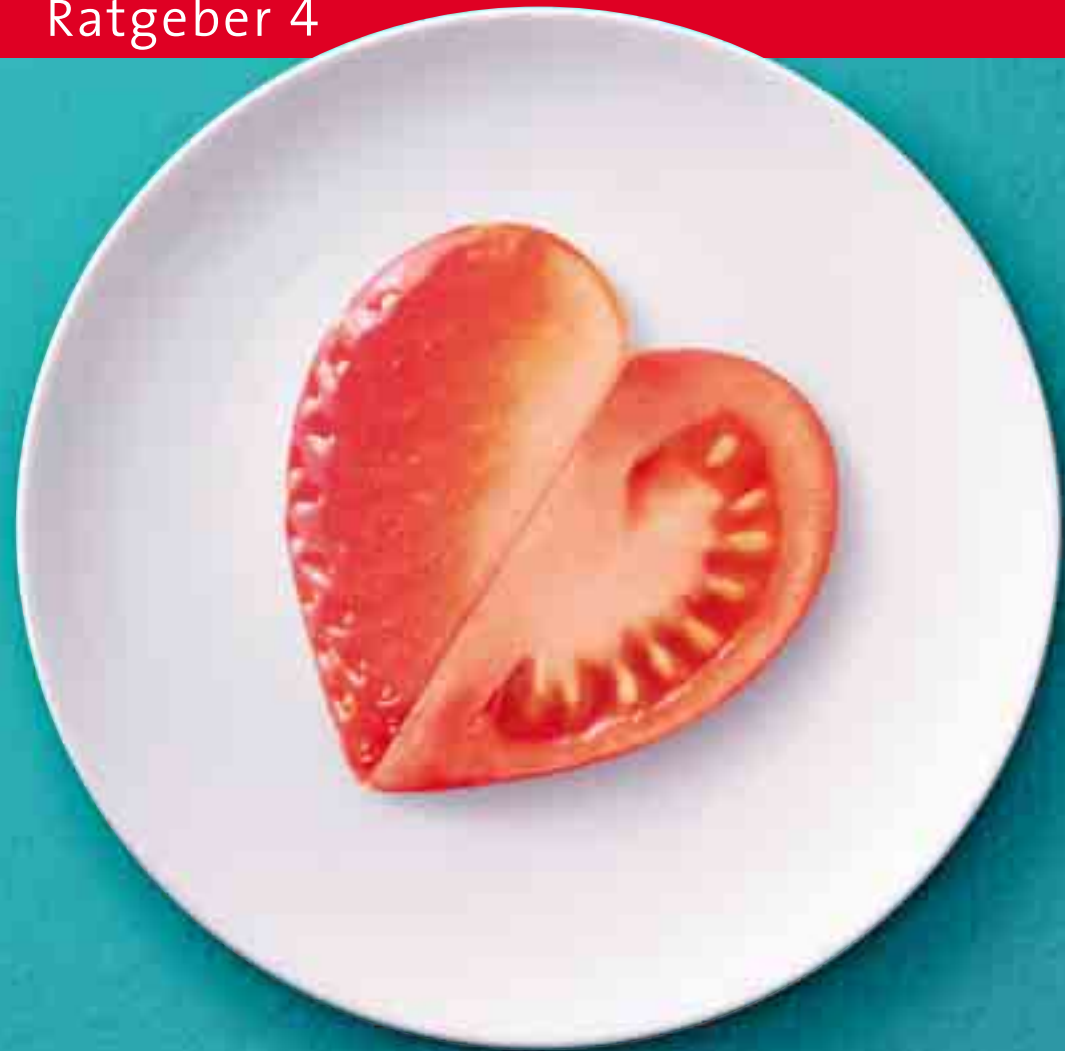


Nationaler Ernährungs- und Gesundheitsplan (PNNS),
eine Initiative des Ministeriums für Soziale Angelegenheiten
und Öffentliche Gesundheit.

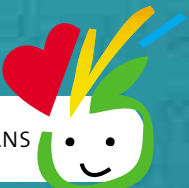
www.monplannutrition.be



Verantwortliche Herausgeber: Dr. Dirk Cuypers, Place Victor Horta 40 Bte 10, B-1060 Brüssel



Ernährungstipps für Senioren mit einem jung gebliebenen Herzen



Ernährung steht für Wohlbefinden - egal in welchem Alter. Vorliegender Ratgeber bietet Ihnen eine Prioritätenliste, damit Sie Genuss und Gesundheit wunderbar miteinander vereinbaren können.

RUHESTAND IM TELLER - VON WEGEN!



Allerdings! Eine ausgewogene Ernährung ist zur Wahrung der Fitness im Laufe der Jahre absolut ausschlaggebend. Und im Gegensatz zu der vorgefassten Meinung muss man im Alter nicht viel weniger essen! Um auch auf seine alten Tage noch gut leben zu können und so lange wie möglich gesund zu bleiben, ist es wichtiger denn je, eine abwechslungsreiche Ernährung und die Freude am Essen aufrechtzuerhalten. Mit anderen Worten: das ist DIE Zeit des Genießens...

Und wie wäre es damit, die Zeit für ein gutes Essen zu nutzen?

Ausgewogen bedeutet, von allem zu essen

Kein Nahrungsmittel allein ist in der Lage, den gesamten Bedarf des Organismus zu decken, egal, ob jung oder alt. Alle Lebensmittel tragen zur Unterhalt des Körpers bei, und um Fehlern vorzubeugen, sollte man seinen Speiseplan mit Lebensmitteln aus jeder Nahrungsmittelfamilie zusammenstellen (s. Lebensmittelpyramide auf der Rückseite des vorliegenden Ratgebers).

- Brot, Teigwaren, Reis, Grieß, Kartoffeln, Hülsenfrüchte,... liefern Kohlenhydrate oder Zucker, die Energie und Dynamik verleihen, aber auch Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine der Gruppe B, Mineralien usw.
- Obst und Gemüse sind unabdingbar, um fit zu bleiben, denn sie alleine decken bereits einen Großteil unseres Bedarfs an Vitaminen,



Ballaststoffen und Antioxidanzien und enthalten zudem verschiedene Mineralien.

- Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier liefern Eiweiß und Eisen zur Bekämpfung von Müdigkeit und zur Unterstützung der Muskeln.
- Milch und Milchprodukte sind die besten Kalziumquellen, die zur Stärkung der Knochen beitragen. Sie enthalten auch Eiweiß und Vitamine (A, D, Gruppe B).
- Fette dienen dem Transport unterschiedlicher Mengen an Vitaminen (A, D, E) und essenziellen Fettsäuren, liefern aber vor allem große Mengen Energie. Sie sind in Maßen zu genießen, indem Sie sie variieren und Fette pflanzlichen Ursprungs bevorzugen (z. B. Butter oder Margarine auf dem Butterbrot, Olivenöl zum Kochen, Rapsöl für die Vinaigrette usw.).



DREI MAHLZEITEN AM TAG

Der ausgewogene Tagesspeiseplan ist nicht mit einer Mahlzeit abgetan! Deshalb gilt es, täglich mindestens drei Mahlzeiten zu sich zu nehmen, denen Sie nach Belieben einen Nachmittagssnack hinzufügen dürfen. Regelmäßigkeit in der Ernährung ist generell etwas Unabdingbares, um Effizienzeinbußen des Organismus auszugleichen: Zur Ausübung einer bestimmten Aktivität brauchen Sie mehr Energie als ein jüngerer Mensch. Je älter man also wird, umso öfter überkommt einen der so genannte „Durchhänger“ nach dem Vergessen oder Überspringen einer Mahlzeit.



© matka_Wariatka - FOTOLIA



© Cristina Fumi - FOTOLIA

Speiseplan für einen Tag

Zum Frühstück : Brot, Butter oder Margarine, Marmelade, Tee oder leichter Kaffee, Milch oder Käse oder Joghurt, eine Frucht oder ein Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz.

Zum Mittagessen : Rohkost oder eine Suppe als Vorspeise, Fleisch oder Geflügel oder Fisch oder Eier, gekochtes Gemüse, ein stärkehaltiges Nahrungsmittel (Kartoffeln,

Hülsenfrüchte, Teigwaren,...), ein wenig Fett zum Kochen und/oder Anmachen, ein Stück Käse oder ein Milchprodukt, eine Frucht (als Kompott, geschnitten, ganz, trocken), Wasser.

Zum Nachmittagssnack (optional), anstelle eines Nachtischs : Brot, Butter oder Margarine, ein Milchprodukt (Käse, Joghurt, Milchdessert,...), eine Frucht, Wasser, Tee, Kaffee,...

Zum Abendessen : Suppe oder Rohkost (je nach Mittagessen), Fleisch oder Geflügel oder Fisch oder Eier - wobei dies nicht unbedingt erforderlich ist, insofern Sie schon mittags davon gegessen haben, oder essen Sie zu beiden Mahlzeiten kleine Mengen: ein stärkehaltiges Nahrungsmittel, etwas Fett, ein Milchprodukt, eine Frucht, Wasser,...

Der richtige Reflex

Denken Sie beim Zusammenstellen Ihres Speiseplans an folgendes Schema :

- ein stärkehaltiges Nahrungsmittel (Brot, Teigwaren, Reis,...) zu jeder Mahlzeit,
- ein Milchprodukt (Milch, Käse, Joghurt,...) zu jeder Mahlzeit,
- Fleisch, Geflügel, Fisch, 1 - 2 Mal am Tag,
- Obst (ganz, als Saft, geschnitten,...) und Gemüse (gekocht, roh, als Suppe,...) jeweils mindestens zu 2 Mahlzeiten,
- verschiedene Fette im Laufe des Tages,
- beliebig viel Wasser
- und warum nicht als Gaumenfreude eine Süßigkeit und ein Gläschen Wein zu bestimmten Anlässen.



GETRÄNKE: GESUNDHEIT IN FLÜSSIGER FORM

Das Durstgefühl nimmt mit zunehmendem Alter ab, ebenso wie der Wassergehalt im Organismus, und die Niere scheidet mehr Wasser aus. Der Wasserbedarf aber ist mehr oder weniger der gleiche wie bei jüngeren Erwachsenen. Es kann also passieren, dass Sie austrocknen, ohne wirklich Durst verspürt zu haben.

Die Kunst, das Wasser im Munde zusammenlaufen zu lassen

Wenn Sie nicht oft Durst haben, dann lernen Sie, mit diesem ausbleibenden Warnsignal umzugehen: Denken Sie daran, über den ganzen Tag regelmäßig zu trinken, auch nachts, wenn Sie wach werden. Trinken Sie mindestens anderthalb Liter Wasser am

Tag; das entspricht ungefähr 8 Gläsern. Wasser ist das einzig unabdingbare Getränk, aber sorgen Sie für angenehme Abwechslung, indem Sie unter anderem auch Tee, Kaffee, Suppen, Brühen, Fruchtsaft, Milch, Kräutertee trinken. Ab und zu ein Gläschen Bier oder Wein dient in kleinen Mengen auch der Rehydrierung.

Trinken Sie noch mehr...

Steigern Sie bei Fieber, starker Hitze, zu hoher Umgebungstemperatur im Winter oder im Falle einer harntreibenden Behandlung (durch beispielsweise harntreibende Medikamente) die Flüssigkeitszufuhr, da das Risiko des Austrocknens noch einmal ein Stück größer ist.

Welches Wasser soll ich wählen?

Alle Wasser sind zum Trinken geeignet, egal ob Mineralwasser, Quellwasser oder Leitungswasser. Bestimmte Mineralwasser sind jedoch stark mineralisiert (Trockenrückstand > 1500 mg/l laut Etikett) und eignen sich nicht immer für einen hohen Tagesverzehr. Handeln Sie also ganz nach dem Motto „Nicht zu viel und nicht zu wenig“, indem Sie zwischen wenig bis mittelstark mineralisiertem Wasser wechseln (mit einem Trockenrückstand zwischen 50 und 1500 mg/l gemäß Etikett). Sie sollten auch wissen, dass kalziumhaltiges Mineralwasser (mehr als 150 mg/l laut Etikett) den Kalziumbedarf durchaus effizient deckt.

ESSEN BLEIBT EIN GENUSS

Gut zu essen bedeutet Verwöhnung pur für die Geschmacksnerven! Fade und monotone Gerichte verderben den Appetit... Eine bunte, geruchs- und geschmacksintensive, mit Erinnerungen verbundene Küche lädt als wahre Gaumenfreude zum Essen ein.



© sandralise - FOTOLIA

Freuden soll man teilen

Es ist schwierig, eine Mahlzeit zu genießen, wenn sie alleine oder vor dem Fernseher eingenommen wird. Denken Sie daran, Freunde, Enkel, Nachbarn,... einzuladen. Das ist die Gelegenheit, zu teilen und sich mit lieben Menschen Zuhause zu treffen. Gehen Sie auch aus, probieren Sie ein neues Restaurant, eine Gaststätte aus, um den Essgenuss aufrechtzuerhalten oder die Freude daran neu zu entdecken.

Bringen Sie Abwechslung in die Momente des Genusses!

Essen Sie, was Ihnen gefällt, und ziehen Sie Gerichte vor, die Ihnen das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen, Gerichte, die Ihren Appetit anregen. Übertreiben Sie es jedoch nicht mit Leckereien. Insofern allerdings kein medizinischer Grund vorliegt, gänzlich darauf zu verzichten, sollten Sie dies auch nicht tun, sondern sie in Maßen genießen, da sie kein Mahlzeitersatz sind.

Die Geschmackswahrnehmung nimmt im Allgemeinen mit dem Alter ab. Aber deshalb wird die Welt noch lange nicht langweiliger!

Verfeinern Sie den Geschmack Ihrer Gerichte

Verwöhnen Sie Ihre Geschmacksnerven mit geschmacksintensiven Gerichten:

Verwenden Sie Pfeffer, Senf, Gewürzgürkchen, aromatische Kräuter (frische, getrocknete oder tiefgekühlte), Gewürze, eine Prise Zucker, Sahne, Kondensmilch, etwas Zitrone,... damit Ihre Speisen ihren Charakter wahren.



© sandralise - FOTOLIA

KEINE UNNÖTIGEN DIÄTEN!

Der Blutzuckerspiegel (auch Glykämie genannt) und der Cholesterinspiegel steigen oft mit zunehmendem Alter. Insofern nicht anders von Ihrem Arzt verordnet, müssen Sie weder auf Salz, Gewürze, Zucker noch auf Fett verzichten. Ganz im Gegenteil: in den richtigen Mengen gestalten sie Ihre Ernährung sogar angenehmer.

Stellen Sie sich regelmäßig auf die Waage

Ist Ihr Gewicht stabil oder hat es sich in kurzer Zeit stark verändert? Eine schnelle Gewichtsabnahme, länger anhaltende Appetitlosigkeit oder Schluckprobleme können auf eine Krankheit hinweisen: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Falls Sie Übergewicht haben, machen Sie sich keine Sorgen, solange Ihr Arzt keine Gewichtskontrolle vorschreibt gerechtfertigt ist.

Zu hoher Blutzuckerspiegel?

Falls Sie einen etwas erhöhten Blutzuckerspiegel haben, dann halten Sie sich nicht an eine zu strenge Diät: Essen Sie auch weiterhin abwechslungsreich, übertreiben Sie es jedoch nicht mit

Süßwaren (Kuchen, Schokolade, Plätzchen,...), die Sie zu besonderen Anlässen zu sich nehmen dürfen. Halten Sie regelmäßigen Kontakt zu Ihrem Arzt und versuchen Sie, einer regelmäßigen körperlichen Betätigung nachzugehen.

Zu hoher Blutdruck?

Salzen Sie bei Tisch nicht nach und kochen Sie salzarm. Es gibt jedoch noch andere Lösungen... Würzen Sie unter anderem mit Pfeffer, Gewürzen, Aromastoffen und essen Sie mehr Obst, Gemüse, Magermilch- und Vollkornprodukte. Und vergessen Sie nicht, regelmäßig Ihren Hausarzt aufzusuchen.

Angst vor Fett und Cholesterin?

Mit zunehmendem Alter ist ein geringerer Fettverbrauch immer weniger gerechtfertigt. Natürlich sollte man nicht übertreiben, aber man muss auch immer für den lebenswichtigen Fett- bzw. Lipidanteil, die essenziellen Fettsäuren sorgen. Achten Sie darauf, die Fettzufuhr abwechslungsreich zu gestalten: Butter, Margarine, Oliven-, Raps-, Nuss-, Maisöl etc.

VOLLE KRAFT VORAUSS - AUCH IN DER ERNÄHRUNG!

Wenn Ihr Appetit nachlässt, zwingen Sie sich nicht zu großen Mengen. Besser ist es, die Nahrungsaufnahme mehrfach über den Tag zu verteilen. Achten Sie verstärkt auf die ausreichende Aufnahme eiweißhaltiger Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Milchprodukte: Sie tragen zum Erhalt Ihrer Muskulatur bei und beugen Mangelzuständen und Krankheiten vor.

Sie sind appetitlos?

Sie haben mittags nicht viel Hunger? Dann heben Sie den Käse oder das Dessert beispielsweise für den Nachmittagssnack auf und gehen Sie ebenso bei den anderen Mahlzeiten vor. Sie schaffen es nicht, mittags Ihren Rohkostteller aufzuessen? Dann stellen Sie sich einen kleineren Teller zusammen und essen Sie um 10 Uhr eine Frucht. Sie haben abends nicht besonders viel Hunger? Dann essen Sie als Nachmittagssnack etwas Herzhaftes.



Eiweiße: unersetzlich!

Eine unzulängliche Eiweißzufuhr fördert den altersbedingten Abbau von

Muskulatur und steigert die Risiken einer falschen Ernährung, von Mangelerscheinungen (Zink, Eisen, Selen,...) und Brüchen. Auch wenn Fleisch die wichtigste Eiweißquelle bleibt, so ist es auch in interessanten Mengen in Eiern, Geflügel, Fisch und Milchprodukten sowie anderen Lebensmitteln vorzufinden, so z. B. in Zerealien und Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen und Erbsen).



© Daniel Sainthorant - FOTOLIA
© Eric Threinen - FOTOLIA
© Sarah Besson - FOTOLIA

Tragen Sie auch dafür Sorge, die Eiweißquellen im Laufe der Woche zu variieren.

Welche Tagesrationen?

Sie benötigen täglich rund 1 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht, wenn Sie entsprechend fit sind. Für eine 70 kg schwere Person bedeutet das zum Beispiel:

120 g Lachs + 1 Ei + 1 großes Glas Milch (300 ml) + 2 Joghurts + 45 g Camembert liefern bereits 60 g der Eiweiße, während über die restliche Nahrung der Gesamtbedarf (ca. 70 g) gedeckt wird.

PFLEGEN SIE IHR KNOCHENKAPITAL

Mit zunehmendem Alter werden die Knochen brüchiger und die Gefahr eines Bruchs steigt, insbesondere bei Frauen. Mit Hilfe Ihrer Ernährung und Ihres Lebensstils haben Sie jedoch alle Trümpfe in der Hand, um dieses Risiko bedeutend einzudämmen.

Ein Milchprodukt zu jeder Mahlzeit

Die beste Art und Weise für die nötige Kalziumzufuhr zu sorgen, ist durch den Verzehr eines Milchprodukts zu jeder der 3 Hauptmahlzeiten, wobei Sie die Quellen variieren sollten (Milch, Joghurt, Käse).

Geben Sie auch Milchprodukte in Ihre Suppen, Aufläufe oder Ihren Püree. Milchprodukte stellen zudem eine wertvolle Eiweißquelle dar, die für die Gesundheit Ihrer Knochen genauso unabdingbar ist, wie Kalzium. Denken Sie auch an kalziumhaltiges

Mineralwasser (über 150 mg/l laut Etikett) und mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte, insbesondere dann, wenn Sie die drei Portionen Milchprodukte am Tag nicht schaffen.

Beugen Sie Vitamin D- Mangel vor

Dieses Vitamin ist für die Bindung von Kalzium in den Knochen unabdingbar und senkt zudem die Gefahr bei Stürzen. Der Organismus produziert

Vitamin D unter Einwirkung der Sonnenstrahlen und ist somit ein guter Grund für Spaziergänge an der frischen Luft.

In der Ernährung ist Vitamin D nur in geringen Mengen in bestimmten Lebensmitteln enthalten (fettigem Fisch, Eiern, Butter, Margarine, nicht entrahmten Milchprodukten) und deshalb wird empfohlen, im Winter einen Vitamin D-Zusatz zu nehmen.



© og-vision - FOTOLIA

Weitere Verbündete

Die Ernährung trägt insgesamt auch zur Vorbeugung von Osteoporose bei und für die Knochen wertvolle Nährstoffe sind in Obst und Gemüse, Getreideprodukten oder Hülsenfrüchten

wie Soja enthalten.

KOPFNAHRUNG

Schlüssel, die partout nicht aufzufinden sind, eine vergessene Telefonnummer, der Name, der einem auf der Zunge liegt, ... Das Gehirn spielt uns im Alter so manchen Streich. Die Ernährung und die Aufrechterhaltung der körperlichen Betätigung tragen unter anderem auch zum Schutz der geistigen Funktionen bei. Es ist besonders wichtig, für eine ausreichende Zufuhr an bestimmten Vitaminen (A, C, E, B6, B9, B12), Antioxidanzien und Omega-3-Fettsäuren zu sorgen, die bei nicht ausreichendem Vorhandensein Gehirn- oder Herzstörungen auslösen können. Die beste ernährungsphysiologische Prävention bietet jedoch eine abwechslungsreiche Ernährung. Und nicht zuletzt das Gehirnjogging als Gedächtnistraining...



Und hierin sind Vitamine enthalten

- Vitamin A: Butter, Margarine, Vollmilchprodukte, Eier (Eigelb), Leber, Obst und Gemüse in warmen Farben (in Form von Provitamin A),...
- Vitamin E: unter anderem Pflanzenöle (Sonnenblumen-, Mais-, Rapsöl,...), ölhaltiges Obst (Nüsse, Mandeln,...), Margarine,
- Vitamin C: Obst und Rohkost, vor allem Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Kiwis, Kohl, Paprika, ...
- Vitamin B6: Fleisch, Fisch, Schinken, Blumenkohl, Banane,...
- Vitamin B9: Spinat, Grünzeug, Vollkornbrot, Orangen, Eigelb etc.,
- Vitamin B12: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte,...
- Antioxidanzien: Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Tee, Kaffee etc.,
- Omega-3-Fettsäuren: Nuss-, Raps-, Lein-, Sojaöl, fettiger Fisch (Sardinen, Heringe, Lachs, Makrele,...), angereicherte Lebensmittel (Eier, Fette,...), Nüsse.



LIEGT DAS GEHEIMNIS DER JUGEND IM TELLER?

Die Schutzwirkung der Lebensmittel wird auch anhand der Alterung der Haut und der Augen gemessen, die vor allem auf einen natürlichen Rückgang des Anteils der Antioxidanzien im Gewebe zurückzuführen ist. Pflanzliche Lebensmittel (Obst und Gemüse, Vollkornprodukte,...) vorzuziehen, die besonders reich an Antioxidanzien sind, ist folglich ein gutes Mittel, die Auswirkungen des Alterungsprozesses auf die Oberhaut und die Gesundheit der Augen zu verlangsamen.

Vorgefasste Meinungen

Was die Ernährung anbelangt, so sollte man sich vor vorgefassten Meinungen und Vorurteilen in Acht nehmen, die zu unangemessenen Essgewohnheiten führen können, welche oft die Gefahr einer falschen Ernährung und/oder gesundheitsschädigender Wirkungen steigern. Im Folgenden einige Beispiele:

- **Milch ist unverdaulich.** Milch ist nicht unverdaulich. Der darin enthaltene Zucker, der Milchzucker (Laktose), ist mitunter für bestimmte Personen schlecht verdaulich. Im Gegensatz zu bestimmten vorgefassten Meinungen aber, sind nicht gleich alle Milchprodukte zu streichen. Zunächst einmal ist zu sagen, dass das Trinken von einem Glas Milch durchaus akzeptabel ist. Zweitens enthalten die meisten Käsesorten keine Laktose und Joghurt ist ganz besonders verdaulich, da er ein Enzym enthält, das die Verdauung von Milchzucker fördert.
- **Verarbeitetes Gemüse enthält weniger Vitamine als frisches.** Dosen- oder Tiefkühlgemüse weist ebenfalls zahlreiche positive ernährungsphysiologische Eigenschaften auf, die es aufzuwerten gilt! (Unzubereitetes) Tiefkühlgemüse kann sogar mehr Vitamine enthalten als frisches, das vor dem Verzehr zu lange gelagert wurde.
- **Brot, Kartoffeln, Teigwaren machen dick.** Vorausgesetzt, dass man sie in angemessenen Mengen zu sich nimmt, machen sie überhaupt nicht dick, sondern allzu oft sind es die Beilagen (Wurstwaren auf Brot zum Beispiel) und die Zubereitung (frittierte Lebensmittel, Soßen, ...), die die eigentlichen Übeltäter sind.
- **Ab einem gewissen Alter darf man auf Fleisch verzichten.** NEIN! Fleisch bleibt eine der besten Eisenquellen und liefert große Mengen Eiweiß. Das heißt aber nicht, dass man unbedingt zu jeder Mahlzeit Fleisch essen muss. Sie können es auch durch Geflügel, Fisch, Eier, ein Milchprodukt oder etwas Vegetarisches ersetzen.

ABSCHLIESSEND NOCH EIN PAAR TIPPS

Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln. Es gibt zahlreiche Medikamente, die appetithemmend wirken oder einen negativen Einfluss auf bestimmte für Ihre Gesundheit wertvolle Nährstoffe haben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, der Sie gerne berät, wenn es darum geht, den besten Zeitpunkt für die Einnahme festzulegen oder entsprechende Umstellungen in Ihrer Ernährung vorzunehmen.

Gehen und länger leben. Eine tägliche körperliche Betätigung von 30 Minuten stärkt Ihre Knochen und Ihre Muskeln und fördert somit ein besseres Gleichgewicht. Jegliche Form der Betätigung, auch der gemäßigten, ist gut für Ihr Skelett und Ihre Gesundheit im Allgemeinen: Herz, Gelenke, Knochen, Atmung, Gewicht, ... Und schon haben Sie auf der gesamten Linie gewonnen! Und sowieso ist ein bisschen immer besser als gar nichts... Wenden Sie sich Gesundheitsbeschwerden bitte an Ihren Arzt.

