

---

## ERNÄHRUNG IM ALTER

Wesentliche Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter sind:

**WOHLBEFINDEN** und **VITALITÄT**.

Eine gesundheitsbewusste Lebensführung kann die Alterungsvorgänge hinauszögern.

**ESSEN** und **TRINKEN** haben im Alter eine besondere Bedeutung!

Ältere gesunde Menschen brauchen keine Schonkost. Wichtig ist vielmehr die Beachtung der individuellen Verträglichkeit. Diese ist bei jeden älteren Menschen anders. Richtig essen bringt im Alter mehr Spaß am Leben, weil man gesünder, leistungsfähiger und fröhlicher ist. Eine achtsame und liebevoll gekochte Mahlzeit ist für jeden Menschen unvergesslich. LIEBE geht ja bekanntlich durch den Magen und bringt jede Seele zum Schwingen! Nicht nur der Geschmack ist wichtig!

### Eine altersgerechte Ernährung sollte:

- verträglich sein
- gut schmecken
- eingeschränkte Funktionen berücksichtigen
- Verdauungsvorgänge fördern
- Organfunktionen unterstützen
- Auf den geringeren oder erhöhten Energiebedarf abgestimmt sein
- Alle für den Körper notwendigen Nährstoffe und Vitamine in ausreichender Menge enthalten
- Die Widerstandskräfte stärken
- Die körperliche und geistige Leistungskraft stärken
- Von höchstmöglicher Qualität sein, Qualität vor Quantität!

Altern ist ein natürlicher Vorgang der nicht immer von Krankheiten begleitet sein muss. Viele Krankheiten haben nichts mit dem Alter zu tun, sondern sind Verstöße gegen eine gesunde und natürliche Lebensordnung. Wenn der Organismus altert kommt es zu Veränderungen im Körper und es kann zu einer Minderung der Leistungsfähigkeit kommen. Meist tritt mit zunehmenden Alter eine Art „Unlust“ beim Essen auf, weil der Appetit nachlässt.

### Verschiedene Faktoren können die Ernährungsaufnahme und den Ernährungsstatus beeinflussen:

- Physiologische Veränderungen im Körper (veränderte Magentätigkeit, Verdauungsstörungen, Verstopfung ...)
- Sich wandelnde Ernährungsgewohnheiten
- Soziale und psychosoziale Einflüsse (Lebenssituation, Wohnsituation, Einkommen....)
- Körperliche und geistige Krankheiten
- Einnahme von Medikamenten
- Verminderter Geschmackssinn
- Geruchsinn und Durstgefühl nehmen ab
- Veränderte Hunger- und Sättigungsregulation
- Kau- und Schluckstörungen
- Weniger Speichelfluss, Mundtrockenheit
- Schmerzen

---

**Auswirkungen einer Mangelernährung:**

- Über-oder Untergewicht
- Ein Mangel an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen
- Flüssigkeitsmangel (besonders in den Sommermonaten)
- Mangel an Ballaststoffen
- Wundheilungsstörungen (Dekubitus)

**Flüssigkeitshaushalt im Alter:**

Wegen herabgesetzten Durstempfinden, sinkt der Wassergehalt des Körpers.

**Flüssigkeitsbedarf:** 35mg/kg/ Tag **Beispiel:** Person mit 70kg **Flüssigkeitsbedarf:** 2,45 Liter.

**Energiebedarf:**

Der Energiebedarf im Alter kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein, durchschnittlich ist der Grundumsatz um ca. 300 bis 400 kcal pro Tag vermindert.

Verminderter Energiebedarf bei:

- Hohem Fettanteil im Körper (Übergewicht, Adipositas)
- Langsamem Stoffwechsel
- Wenig Alltagsbewegungen und Sport

Erhöhter Energiebedarf bei:

- Ältere Menschen die an Unruhe leiden und viel gehen
- Untergewicht
- Wundheilungsstörungen (Dekubitus)

Energiebedarf stark erhöht: 30-45kcal/kg/Tag Beispiel: Person mit 70 kg Kalorienbedarf: 2800kcal

Unverändert bleibt aber der Bedarf an wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen:

**Eiweiß:** für Muskelaufbau und Wundheilung

Eiweißbedarf: 1,50g/kg/Tag Beispiel: Person mit 70kg Eiweißbedarf: 100g

Eiweißreiche Lebensmittel: Fleisch, Fisch, Eier,, Milchprodukte, Hülsenfrüchte

Eiweißarme Lebensmittel: Obst, Gemüse, Zucker, Fett, Getreide und Getreideprodukte, Kaffee

100g Eiweiß/ Tag sind enthalten in: 100g Fleisch(20g), 600ml Milch(20g),100g Käse(10g), 2 Eier(20g), 200g Topfen(20g), 300g Sojamilch(10g).

**Fett:** Die Fettzufuhr einschließlich verborgener Fette soll 35% der Nahrungskalorien nicht überschreiten. Die für den älteren Menschen unbedingt notwendigen ungesättigten Fettsäuren, sind in einer Tagesdosis von 10g erwünscht. Diese Menge ist in je 1 Esslöffel kaltgepressten Maiskeim-, Oliven-, Lein- oder Sonnenblumenöl enthalten. Fette bleiben lange im Magen und geben deshalb ein lange anhaltendes Sättigungsgefühl und sind wichtig für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine, vor allem des Vitamins A.

**Ballaststoffe:** Sind Zellulose im Getreide und Hülsenfrüchten und als Pektin im Obst enthalten. Ballaststoffe sind für die Beweglichkeit des Darms und zur Stuhlentleerung wichtig. Erwünscht wären mindestens 30g am Tag, die Hälfte in Form von Getreide, ein Drittel aus Gemüse, der Rest aus Obst.

**Vitamine:** Diese Wirkstoffe greifen in die Regulationsvorgänge des Körpers ein und sind unentbehrliche Schutzstoffe. Sie müssen zum einem großen Teil mit der Nahrung aufgenommen werden. Fettlösliche Vitamine: A, D, E, K. Wasserlösliche Vitamine. C und die Vitamine der Gruppe B.



Vitamin A: Wichtig für die Haut, die Schleimhäute und die Augennetzhaut. Enthalten in: Fisch, Leber, Butter, Milch, Eier, Karotten, gelben und roten Paprika.

Vitamin B1: Schützt Muskeln und Nerven. Enthalten in: Vollkornreis, Schweinefleisch, Innereien, Soja, Nüssen und Vollkornbrot.

Vitamin B2: Spielt im Stoffwechsel von Kohlehydraten, Fetten und Eiweiß eine wichtige Rolle. Enthalten in: Nüssen, Karfiol, Bohnen, Erbsen, Pilzen, Ei, Käse und Innereien.

Vitamin B6: Wichtig für Haut, Schleimhäute und Nerven. Enthalten in: Getreide, Fleisch und Leber.

Folsäure: zur Bildung roter Blutkörperchen. Enthalten in Gemüse, Vollkorn, Obst und Sauerkraut.

Vitamin B12: Für die Blutbildung. Enthalten in Fleisch und Sauerkraut, sauren Rüben und Getreide.

Vitamin C: wichtig für Haut, Schleimhaut und Zähne. Vitamin C blockiert krebserzeugende Stoffe. 75g täglich sind ausreichend. Enthalten in: grünen Gemüse, Sauerkraut und Obst.

Vitamin D: Sorgt für ein normales Knochenwachstum. Entsteht durch Sonnenbestrahlung der Haut. Enthalten in: fetthaltigen Fisch, Leinöl, Eigelb, Butter und Milch.

Vitamin E: kommt reichlich in kaltgepressten Pflanzenölen vor.

Vitamin K: für die Blutgerinnung. Enthalten in: Gemüse und Leber.

**Mineralstoffe:** Sie dienen als Baustoffe der Knochen und Zähne, regeln wichtige Vorgänge in den Zellen und halten den Säurewert der Körperflüssigkeiten konstant. Im Alter sind Mineralstoffe auch für die Knochendichte (Osteoporose) sehr wichtig.

Kalzium: beeinflusst die Erregbarkeit der Nerven und Muskeln, es fördert die Blutgerinnung und dichtet die Zellen ab. Vitamin D und reichlich Eiweiß in der Nahrung fördern die Kalziumaufnahme. Enthalten in: Milch und Milchprodukten.

Natrium, Chlorid: Natrium beeinflusst den Wasserhaushalt, den Stoffwechsel der Hormone und des Gehirns. Chloride stehen in enger Beziehung zu Natrium, man findet sie in der Salzsäure des Magens. Enthalten in: Salz, bei gesunden Menschen genügen 2 bis 3 g täglich. Achtung! Bei älteren Menschen müssen oft Entwässerungstabletten eingenommen werden (Diuretika), dabei kann es zu großen Flüssigkeitsverlusten und zu Mineralstoffstörungen kommen. In den Apotheken finden sie sehr gute Mineralstoffmischungen die zusätzlich eingenommen werden können.

Kalium: wichtig für Muskeln und Nerven. Enthalten in: Fleisch, Früchten und Gemüse.

Magnesium: Die Erregbarkeit der Muskulatur und Nerven wird durch Magnesium herabgesetzt (Krämpfe), es ist Bestandteil vieler regulierender Stoffe im Körper. Enthalten in: Vollkornprodukten, Käse, Haferflocken, Hülsenfrüchten, Soja, Kakao und Nüssen.

**Spurenelemente:** Sind lebensnotwendige Baustoffe für unsere Zellen.

Eisen: Der Großteil befindet sich im Farbstoff der roten Blutkörperchen, ist für den Sauerstofftransport im Blut zuständig, zur Nährstoffversorgung von Wunden. Eisenmangel führt zur Blutarmut und Veränderungen an Haut und Schleimhaut. Eisenbedarf: Männer 10mg/Tag Frauen 15mg/Tag.

Enthalten in: Fleisch, Leber, Haferflocken, Kakao, Hülsenfrüchten, Weizenkeime, Petersilie, Hefe, Vollkornprodukte, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Blutwurst, Tofu, Eigelb, Broccoli und Hirse.

Kupfer: Wird für die Blutbildung benötigt, ein Mangel zeigt sich als Blutarmut. Enthalten in: Leber, Kakao, Tee und Kaffee, Käse und Nüsse.

Zink: Zink ist Bestandteil des zuckersenkenden Hormons Insulin und von Enzymen. Mängel führen zu Störungen des Eiweiß- und Knochenstoffwechsels sowie der Wundheilung. Enthalten in: Rindfleisch, Leber, Leinsamen, Austern, Dotter, Schnittkäse, Hafer, Mohn, Nüsse und Sojabohne. Zinkbedarf: Männer: 10mg Frauen: 7mg



---

**Zum Schluss ein gesundes Rezept:**

**Sauerkraut selbst herstellen**

Zutaten: Frische Weißkrautköpfe (Menge nach Wahl) Gewürze: Kümmel, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter etwas zerkleinert, Salz, abgekochtes kaltes Wasser. Ein verschließbares Glas 3l, 5l oder größer. Zubereitung: das Weißkraut mit einem Krauthobel in feine Streifen hobeln und mit den Gewürzen in das Glas drücken, 2/3 einfüllen, fest zusammendrücken, eventuell beschweren. Das Glas wird anschließend mit abgekochten, kalten Salzwasser gefüllt. Pro Liter 15g Salz. Verschlossen lässt man es ca. 4 Wochen stehen.

Neben Vitamin C, B12, B6, B3 und Folsäure hat das Sauerkraut weitere wertvolle Wirkstoffe. Die Milchsäure, die bei der Gärung entsteht, fördert die Bildung positiver Darmbakterien, welche die Immunkraft stärken und Gärstoffe neutralisieren. Deshalb wird das Sauerkraut auch „Besen des Darms“ genannt. Auch die Widerstandsfähigkeit gegen Stress wächst und das Immunsystem wird gestärkt. Bereits 150g pro Tag genügen, um eine positive Wirkung festzustellen. Wichtig ist das man das Sauerkraut im rohen Zustand zu sich nimmt und gut und intensiv kaut.

Marlies Oitzinger

Quellen:

<http://www.ernaehrung.de/>

2020 Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

Vortrag: Ernährung bei Wundheilungsstörungen (Diätologe Michael Vilanek).

MR Dr. Karl F. Maier; Fit fürs ganze Leben; Kneipp Verlag Leoben/Wien; Oktober 2002;1. Auflage

