



Guten Appetit! Gemeinsam genießen, das tut dem Organismus und der Seele gleichermaßen gut

Alles, was der Körper braucht

Vitamine, Ballaststoffe und gesunde Fette: Eine **ausgewogene Ernährung** ist das ganze Leben lang wichtig. Im Alter gilt das aber ganz besonders. Und es lohnt sich! Wer jetzt gut für sich sorgt, kann auf noch viele schöne Jahre hoffen

➤ Du bist, was du isst! Der amerikanische Internist Dr. Michael F. Roizen entwickelte zu Beginn des Jahrtausends an der University of Chicago (USA) das anschauliche Konzept vom „RealAge“, vom biologischen Alter. Die Idee: Nicht die Jahreszahl auf der Geburtsurkunde, sondern unser Lebensstil bestimmt, wie alt wir werden.

Roizen berechnete: Mahlzeiten bewusst zu genießen, schenkt uns sechs Lebensjahre mehr. Sehr viel Gemüse

und etwas weniger Obst (wegen des Zuckergehalts) zu essen, zeigt ebenfalls Wirkung: plus sechs Jahre. Regelmäßig frühstücken soll das Leben um vier Jahre verlängern, zweimal in der Woche Fisch essen drei Jahre. Dagegen verkürzen der Verzehr von viel rotem Fleisch und tierischem Fett das Leben um jeweils drei Jahre, viel Süßigkeiten und Zucker sogar um fünf Jahre.

Das sind natürlich statistische Mittelwerte. Bei jedem einzelnen Menschen mögen sich Pizza oder Möhren, Schnaps oder grüner Tee individuell etwas anders auswirken. Jeder Mensch is(s)t anders. Als Faustregel für den Alltag funktionieren Roizens Berechnungen jedoch auf jeden Fall.

Studien belegen: Gesund essen verlängert das Leben

„Die typischen Altersleiden, Arthrose, Diabetes, Bluthochdruck und andere Erkrankungen, sind zu einem guten Teil das Resultat von ungesundem Verhalten. Auch etwa 40 Prozent der Krebsfälle wären vermeidbar. Gerade mit unserer Ernährung können wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sehr positiv beeinflussen“, bestätigt der als „Ernährungs-Doc“ bekannte Dr. Matthias Riedl, Internist und Diabetologe in Hamburg.

Ab der Lebensmitte bis ins hohe Alter wird eine gute Ernährung immer entscheidender. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, wir brauchen mit jedem Lebensjahr weniger Kalorien. Der Nähr- und Mineralstoffbedarf bleibt jedoch konstant. Oder erhöht sich zum Teil sogar noch, weil der Darm diese wichtigen Stoffe im Alter nicht mehr so gut aufnehmen kann. Das heißt in der Praxis: Wir müssen uns jetzt genauer überlegen, was wir essen, um optimal versorgt zu sein. ➔

Wenn nichts mehr schmecken mag

„Riecht das lecker!“

Diese Wahrnehmung haben hochbetagte Menschen seltener.

► Was passiert da? Wir hören und sehen im Alter schlechter. Was viele nicht wissen: Auch die Erneuerung der Riechzellen verlangsamt.

► Es wird geschätzt, dass etwa 60 Prozent der 65- bis 80-Jährigen und sogar drei Viertel der über 80-Jährigen an Riech- und Schmeckstörungen leiden.

► Gerüche können vom Gehirn nicht mehr so gut verarbeitet werden. Grippeinfektionen, Rauchen, schlechte Mundhygiene oder Medikamente beeinträchtigen den Geruchs- und Geschmackssinn zusätzlich.

► Die Folgen: Senioren empfinden das Essen nicht mehr als so aromatisch und schmackhaft wie früher. Manchmal geht die Freude an den Mahlzeiten verloren. Oder es werden süße Speisen stark bevorzugt.

► Das hilft: viel mit Kräutern und Gewürzen kochen, eine angenehme Atmosphäre beim Essen, Influenza-Impfungen als Prophylaxe und eine gute Zahnpflege.

74 %
 aller Deutschen
 haben Spaß am
 Kochen, aber nur
 noch 40 Prozent
 stehen täglich
 selbst am Herd

Quelle: www.in-form.de,
 Ernährungsreport 2019

➔ Qualität ist für Senioren doppelt wichtig. „Leere Kalorien, zum Beispiel fette und süße Weißmehlprodukte, schaden im Alter noch mehr als in der Jugend“, sagt der Ernährungsmediziner. Kompliziert ist eine gesunde Küche aber auch jetzt nicht. Die beste Strategie: Genießen Sie jeden Tag eine bunte Vielfalt an Gemüse. Paprika, Kürbis, Spinat & Co. enthalten nicht nur wichtige Nährstoffe und Vitamine, es sind zudem ballaststoffreiche Lebensmittel, die eine Magendehnung bewirken und dafür sorgen, dass wir nicht zu viel essen. Obst ist auch gut, aber enthält eben häufig eine ganze Menge Zucker. Wenn wir es als natürliche Süßigkeit nach der Hauptmahlzeit betrachten, die wir naschen und genießen – perfekt.

Neuere Erkenntnisse weisen darauf hin, dass der Eiweißbedarf im Alter wie-

der ein wenig ansteigt. Ältere und kranke Menschen benötigen pro Tag statt dem sonst empfohlenen 1 Gramm eher 1,2 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, um die Mobilität und Funktion ihrer Muskulatur zu erhalten. Zur besseren Vorstellung: Ein Fischfilet von 150 Gramm enthält ca. 30 Gramm Eiweiß und in 75 Gramm Linsengericht stecken etwa 18 Gramm davon.

Schlemmen mit Augenmaß: nicht zu viel, nicht zu wenig

Eiweiß enthält immer alle neun essenziellen Aminosäuren. Zwar kann der Körper tierisches Eiweiß einfacher verwerten und in körpereigenes Protein umbauen. Gesünder ist jedoch das Eiweiß aus pflanzlichen Quellen. Die Empfehlung: Ein Drittel tierisches Eiweiß (etwa aus hellem Fleisch oder

Fisch), zwei Drittel pflanzliches Eiweiß (zum Beispiel aus Hülsenfrüchten, Nüssen oder Haferflocken).

Beilagen wie Kartoffeln, Reis, Pasta gehören nur in Maßen auf den Teller – Letztere am besten die Vollkorn-Variante. Die Faustregel von Dr. Matthias Riedl für eine Ernährung, die uns lange gesund und fit hält: 50 Prozent Gemüse, Salat, Pilze und zuckerarmes Obst, 30 Prozent Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Hülsenfrüchte, 20 Prozent Nudeln, Kartoffeln, Reis, Brot sowie hochwertige Öle und Fette.

Die meisten Menschen kämpfen im Alter eher mit Extra-Pfunden, die sich um Bauch und Hüften legen. Es gibt aber auch das gegenteilige Problem. Schätzungen gehen davon aus, dass 1,6 der rund 19,5 Millionen über 60-Jährigen chronisch mangel- und unterernährt sind. Neben medizinischen Gründen wie wackeligen Zähnen oder Schluckbeschwerden, spielen häufig psychische Faktoren wie Depressionen oder Demenz eine Rolle. Wer alleine isst, hat oft auch keine rechte Lust, sich etwas Leckeres zuzubereiten. Oder das Einkaufen und Kochen überfordern. Dem entgegenzuwirken, ist wichtig (s. Kasten links).

Folgenreich. Eine starke Gewichtsabnahme und die damit verbundene Unterversorgung mit Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wirken sich genauso negativ auf die Gesundheit aus wie starkes Übergewicht: Die Immunkompetenz wird geschwächt, es kommt leichter zu Infektionen, Kraft und Fingerfertigkeit lassen ebenso nach wie die kognitiven Fähigkeiten. Sogar das Hören und Sehen können davon beeinträchtigt werden.

Genauso wichtig ist es, noch bewusster aufs Trinken zu achten. Wassermangel ➔

Essen braucht
 Zeit. Essen Sie mit
 Achtsamkeit,
 wann immer es
 Ihnen möglich ist

Dr. Matthias Riedl,
 Ernährungsmediziner



6 Schritte, um zu Kräften zu kommen

1 Ist-Zustand analysieren: Wie hoch ist der Gewichtsverlust? Haben sich Essverhalten oder Appetit verändert? Fühlt sich der oder die Betroffene schlapp, antriebslos und ist desinteressiert? Treten während und nach dem Essen Beschwerden wie Übelkeit, Blähungen oder Durchfall auf? Hat sich die Muskelkraft verschlechtert? Ein „Ja“ auf mehrere dieser Fragen weist auf Unter- und/oder Mangelernährung hin.

2 Ursache klären: Welche Probleme könnten zu diesem Zustand geführt haben? Schmerzen, schlechter Zahnstatus, Traurigkeit, Medikamente? Oder besteht möglicherweise ein erhöhter Nährstoffbedarf aufgrund

einer Schilddrüsenüberfunktion oder einer chronischen Infektion? Hausarzt oder Sozial- bzw. Pflegedienst – wer kann beraten und unterstützen?

3 Bedarf errechnen: Wie hoch ist der tägliche Energie- und Eiweißbedarf? Beispielrechnung bei 65 Kilo Körpergewicht: Energie: 65 kg x 30 kcal = 1950 kcal. Eiweiß: 65 kg x 1,2 g = 78 g.

4 Lieblingsgerichte erfragen/sich daran erinnern: Welche Gerichte und Getränke mag ich besonders? Oder was mag mein Partner besonders gern? Welche neuen Rezepte oder alte Lieblings Speisen könnten den Appetit wecken?

5 Essensplan aufstellen: Die Kost sollte auf den Energie- und Eiweißbedarf sowie die persönlichen Vorlieben abgestimmt sein. Ergänzen Sie die Menüs mit energie- und eiweißreichen Zutaten. In der Apotheke gibt es hochwertige, geschmacksneutrale Eiweißkonzentrate. Als zusätzliches Kohlenhydrat und extra Energieträger kann Maltodextrin untergerührt werden.

6 Rückkehr zur normalen Kost: Waren die Bemühungen erfolgreich? Dann ist es Zeit, die Ernährung langsam wieder auf gesunde, nicht ganz so kalorienreiche Speisen umzustellen.



Buchtipps



► **Dr. Matthias Riedl:** „Iss dich gesund“ (GU). Know-how vom Ernährungs-Doc. Mit 150 Rezepten für ein langes, gutes Leben.



► **Prof. Christian Löser, Dr. Angela Jordan und Ellen Wegner:** „Mangel- und Unterernährung“ (Trias). Mit einfachen Rezepten, die schnell wieder fit machen (s. Rezepte rechts).

► macht vergesslich und leistungsschwach. „Die Wasserreserven sind bei älteren Menschen um bis zu 30 Prozent geringer, deshalb sollten sie nicht auf das Durstsignal warten oder ihm vertrauen“, so Dr. Riedl (s. Seite 20/21).

Die gute Nachricht: Eine Ernährungsumstellung lohnt sich bis ins hohe Alter. „Sie profitieren in jedem Fall“, ver-

spricht der Ernährungs-Doc. „Was mir am Herzen liegt: Überfordern Sie sich nicht! Gehen Sie am besten Schritt für Schritt vor. Suchen Sie sich zum Start nur drei Änderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten aus, die Ihnen gut möglich sind. Die übrigen behalten Sie bei. Wenn Sie erfolgreich waren, können Sie in der Umstellung fortfahren.“ ◀

Wohlschmeckend und reichhaltig

Kalorien zählen? Ja bitte! Je mehr, desto besser. Mit diesen Rezepten sind Mangel- und Unterernährung bald Vergangenheit



Bananenpfannkuchen

Für 1 Person

Pfannkuchenteig (Grundrezept)

25 g Mehl, 1 Ei, 40 ml Milch, 5 ml Öl (1 TL), 5 g Zucker (1 TL), 1 Prise Salz

Bananenfüllung

60 g Quark, 20 % Fett i. Tr., 40 g Vanillepudding (Fertigprodukt), 5 g Honig oder Ahornsirup (1 TL), 120 g Banane (1 Stück), 5 ml Öl zum Ausbacken (1 TL), Puderzucker zum Bestreuen

► Mehl, Ei, Milch und Öl zu einem glatten Teig verrühren. Zucker und 1 Prise Salz zugeben.

► In eine beschichtete Pfanne 1 TL Öl geben, den Teig gleichmäßig in der Pfanne

verteilen und von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

► Quark, Vanillepudding und 1 TL Honig verrühren. Die Banane schälen. Pfannkuchen mit Quark-Pudding-Mischung bestreichen, die Banane darauflegen und einrollen. Mit Puderzucker bestreuen und einmal halbieren.

Nährwerte pro Portion

518 kcal, 22 g E, 19 g F, 64 g KH

Kartoffel-Möhren-Püree mit Orange

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, 500 g Möhren, 30 ml Rapsöl (3 EL), 100 ml Brühe, 30 ml frisch gepresster Orangensaft, 1½ TL Kardamom, ¾ TL Salz, Cayennepfeffer, Zucker

► Kartoffeln und Möhren waschen, putzen und in Würfel schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Etwa 25 Minuten kochen.

► Abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Mit Öl, Brühe, Orangensaft, Kardamom und Salz vermengen und pürieren. Mit Cayennepfeffer und etwas Zucker abschmecken. Mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle auf Tellern dressieren.

Nährwerte pro Portion

110 kcal, 2 g E, 5 g F, 15 g KH

Interview „Einfach mal ausprobieren“

Greta Silver, 72, ist dreifache Mutter und war lange glückliche Hausfrau. Heute ist sie Model, Bestsellerautorin – und bekannte YouTuberin

❓ Ihr erfolgreichstes Video handelt vom Abnehmen im Alter.

Das ist gerade für Frauen immer wieder ein Thema. Ich selbst habe mit über 60 Jahren noch 15 Kilo abgenommen.

❓ Was ist das Besondere daran, in höheren Jahren abzunehmen?

Mit den Wechseljahren und der Alltagsroutine kommen manchmal Rundungen dazu, die müssen vielleicht nicht unbedingt sein. Und da ist für mich die entscheidende Frage: Laufe ich mit so einer 60-Prozent-Zufriedenheit herum? Finde ich mich damit ab? Oder bin ich es mir wert, mir mein Wohlfühlgewicht zurückzuerobieren?

Will ich wieder mehr Energie? Und wenn ja, bin ich dann auch bereit, die Verantwortung dafür zu übernehmen?

❓ Und wie haben Sie es gemacht?

Ich habe mir meine Gewohnheiten angeschaut. Manchmal habe ich z.B. etwas gegessen, wenn ich müde war. Aber schön laute Musik macht auch munter. Und ich war regelrecht zuckersüchtig. Schokolade habe ich dann zum Beispiel durch Cashewmus mit Rohkakaο ersetzt. Einfach ausprobieren, vielleicht auch nur mit einem „gesunden“ Tag pro Woche beginnen. Mein Wahlspruch lautet: Von 30 bis 60 Jahren ist es genauso lang wie von 60 bis 90.



Greta Silver Mit 66 hat die Hamburgerin ihren YouTube-Kanal „zu jung fürs Alter“ gestartet. www.greta-silver.de