

Ausgewogen essen ein Leben lang

Wertvolle Tipps für die gesunde Ernährung im Alter.



VIELE VITALSTOFFE, WENIG KALORIEN
Gesunde Ernährung ist im Alter besonders wichtig.

Wer gesund bleiben möchte, sollte sich ausgewogen ernähren. «Mit zunehmendem Alter wird dies jedoch schwieriger», sagt Jasmin Noli, dipl. Drogistin HF, Geschäftsführerin der APODRO Drogerie in Schwerzenbach und dipl. Ernährungstherapeutin.

Mangelernährung vermeiden

Ein Grund für die Schwierigkeiten sind körperliche Veränderungen. So nimmt die Muskelmasse ab, während das Körperfett zunimmt. Dadurch sinkt der Kalorienbedarf, jener an Mikronährstoffen nimmt dagegen eher zu. Um Übergewicht und Mangelernährung zu vermeiden, sollten ältere Menschen darum Lebensmittel mit wenig Kalorien, aber vielen Vitalstoffen wählen. «Gute Beispiele sind saisonale Früchte und Gemüse, Sprossen, Samen und Kerne.» Zudem immer darauf achten, täglich Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren zu essen. «Verwenden Sie täglich zwei Esslöffel kaltgepresstes Bio-Pflanzenöl wie Lein-, Raps- oder Olivenöl und 20–30 Gramm ungesalzene Nüsse. Wer Mühe mit Kauen hat, kann

anstelle der Nüsse auch ein Nussmus verwenden.»

Ausserdem sei es sinnvoll, täglich mindestens eine der drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte roh zu essen. «Als Salat, Gemüsesticks oder Apfelschnitze.»

Knochen

Zum Erhalt der Muskel- und Knochenmasse sollte man sich regelmässig bewegen, eventuell moderates Krafttraining betreiben und auf genügend Eiweiss, Vitamin D, Kalzium und Magnesium achten. Hülsenfrüchte, Tofu, Eier, Milch und Milchprodukte sowie Fisch und Fleisch enthalten besonders viel Eiweiss, darum am besten täglich drei Portionen Milchprodukte und zusätzlich eine Portion eines proteinreichen Lebensmittels essen.

Durst

Eine wichtige Fähigkeit der Nieren lässt im Alter nach: das Zurückgewinnen von Wasser. Darum verlieren ältere Menschen mehr Wasser als junge. Gleichzeitig verringert sich auch das Durstgefühl. «Was-

sermangel kann trockene Haut, Verstopfung und Konzentrationsprobleme begünstigen.» Darum unbedingt darauf achten, pro Kilo Körpergewicht 30–35 Milliliter Wasser am Tag zu trinken, das sind circa 1–2 Liter. «Die Flüssigkeitsmenge lässt sich auch mit wasserreichem Gemüse wie Gurken und Tomaten erhöhen oder mit Suppen.»

Verdauung

Genügend Flüssigkeit ist auch für die Verdauung wichtig. «Im Alter wird sie träge und dadurch werden Vitamine und Mineralstoffe schlechter aufgenommen», sagt Jasmin Noli. Manchmal kommen Kaubeschwerden hinzu, weil zum Beispiel das Gebiss schlecht sitzt. «Oft essen alte Menschen weissen Toast ohne Rinde, weil er schön weich ist. Weissmehl enthält aber keine Ballaststoffe, die die Verdauung anregen. Ausserdem enthält es auch weniger Mineralstoffe als Vollkornmehl.»

Geschmack und Geruch

Da Geschmacks- und Geruchssinn im Alter abnehmen, bevorzugen viele Seniorinnen und Senioren sehr salzige oder süsse Speisen. «Ein hoher Salzkonsum wirkt sich aber negativ auf den Blutdruck aus, ein hoher Zuckerkonsum kann Diabetes und Übergewicht fördern.»

Mikronährstoffe

Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen steigt im Alter eher an:

- Vitamin D unterstützt die Funktion des Immunsystems, fördert die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung und ist wichtig für den Erhalt der Knochendichte. Der Körper kann es selber bilden, dazu braucht er aber Sonne. Nun lässt im Alter jedoch die körpereigene Synthese nach, zudem sind ältere Menschen weniger oft draussen. «In den Wintermonaten Vitamin D supplementieren kann

sinnvoll sein. Lassen Sie sich aber unbedingt in der Drogerie beraten.»

Im Alter nimmt der Körper Vitamin B₁₂ schlechter auf. Vitamin B₁₂ wird unter anderem für die Bildung neuer Nervenzellen benötigt. Gute Quellen für Vitamin B₁₂ sind Eier, Milchprodukte, Fleisch und Meeresfrüchte. In Geweben, in denen sich die Zellen häufig teilen, wie zum Beispiel der Darmwand, in der Lunge und bei der Vermehrung der Blutzellen, ist der

Bedarf an Folsäure erhöht. Er kann durch Essen von Gemüse wie Broccoli, Spinat, roten Bohnen, Linsen oder Vollkornprodukten gedeckt werden. Der Folsäuregehalt der Nahrungsmittel wird durch langes Kochen, Warmhalten oder Wiederaufwärmen stark reduziert. «Eine gute Folsäurequelle, die kalt verwendet werden kann, sind Hefeflocken und Weizenkeime.» Kalzium ist besonders wichtig für die Knochen, die Skelett- und die Herz-

Jasmin Noli

Die 34-jährige Jasmin Noli arbeitet seit 2010 bei den APODRO Apotheken und Drogerien und ist seit Oktober 2017 Geschäftsführerin der neu eröffneten APODRO Drogerie in Schwerzenbach (ZH). Ihre Spezialgebiete sind Ernährung, Naturheilmittel und Schüssler-Salze. www.apodro.ch



muskulatur. Kalziumreiche Lebensmittel sind Sesam, Broccoli und Milchprodukte.

Nahrungsergänzung/ Stärkungsmittel

Insbesondere im Alter können Supplemente/pflanzliche Stärkungsmittel sinnvoll sein. «Ältere Menschen essen tendenziell eher weniger, und die Fähigkeit, Mineralstoffe und Vitamine aus der Nahrung aufzunehmen, nimmt ab. Ferner sind viele Medikamente richtige Nährstoffräuber», sagt Drogistin Jamin Noli. Wer vermutet, an einem Vitamin- oder Mineralstoffmangel zu leiden, sollte dies mit einem Bluttest abklären. Besteht der Mangel tatsächlich, sich unbedingt von einer Fachperson, zum Beispiel in einer Drogerie, beraten lassen, um das passende Supplement zu finden.

Gesellschaft

Ältere Menschen leben oft allein. «Für sich alleine kochen und essen kann deprimierend sein», sagt Jasmin Noli. «Oft fehlt das Wissen oder die Lust, für sich selber etwas Feines zu kochen. Das führt dazu, dass sie nur noch essen, was keinen Aufwand macht, wie Fertigprodukte, Toast mit Aufschnitt, Joghurt... Darum so oft wie möglich in Gesellschaft essen. Das macht Freude und regt den Appetit an.»

Körperfreundliches **EXPRESS** Magnesium

Mit Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt.

- **KÖRPERFREUNDLICH** und daher schnell aktiv.
- **HOCHDOSIERT** mit 375 mg Magnesium, nur 1× täglich.
- **EXTRA SCHNELL** zur Einnahme ohne Wasser.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Auch als Brausetablette und Trinkgranulat erhältlich. www.diasporal.ch

Für entspannte Muskeln

