



Alexianer

ALEXIANER KREFELD GMBH

KRANKENHAUS MARIA-HILF

*Akademisches Lehrkrankenhaus der
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf*

EINE INFORMATION DER
KLINIK FÜR NEUROLOGIE
FÜR PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

ESSEN UND TRINKEN IM ALTER

Fit im Alter durch gesunde Ernährung



ESSEN UND TRINKEN IM ALTER

//// FIT IM ALTER DURCH GESUNDE ERNÄHRUNG

Wer wünscht sich nicht, auch im Alter fit zu sein? So lange wie möglich ohne Hilfe auszukommen und noch aktiv sein zu können? Ein Ziel, zu dem Sie mit einer guten und altersgerechten Ernährung beitragen können. Durch bewusste Ernährung unterstützen Sie Ihre Muskelkraft, die Stabilität der Knochen und auch Ihre geistige Fitness. Selbst wenn Sie dafür Ihre Ernährung überdenken oder umstellen müssen, lohnt es sich. Oft genügt es schon, ein paar alte Gewohnheiten schrittweise zu verändern.

//// MYTHOS SCHLANK SEIN

Wenn Sie sich Gedanken über Ihr Gewicht machen sollten, dann nicht wegen der Figur, sondern wegen der Gelenke. Doch bitte nicht übertreiben, auch wenn der Body-Mass-Index (BMI) als Maßstab für ein ideales Gewicht in aller Munde ist. Senioren orientieren sich ohnehin nicht an den BMI-Werten für die jüngere Generation. Deshalb gilt für ältere Menschen ein BMI von 24 bis 29 als Idealwert. Studien belegen, dass ältere Menschen mit einem höheren Gewicht deutlich weniger krank sind und weniger Hilfe benötigen. Bedenken Sie, eine „Diät“ kann auch zu Unterversorgung führen. Die Untergrenze für den BMI von Älteren liegt etwa bei der Kennzahl 20,5. Liegt man darunter, ist die Gefahr der Unterernährung und Infektanfälligkeit sehr groß.

//// ENERGIE- UND NÄHRSTOFFBEDARF

Im Alter brauchen Sie nicht mehr so viele Kalorien. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen bleibt aber gleich und ist teilweise sogar höher. Nur zu dumm, dass oft der Appetit nicht mehr so groß ist wie früher. Deshalb sind Lebensmittel mit vielen Nährstoffen, aber wenig Kalorien wichtig.

//// GETREIDEPRODUKTE UND KARTOFFELN

Stärkereiche Lebensmittel sind eine gute Energiequelle. Essen sie täglich vier bis sechs Scheiben Brot, vier Kartoffeln so groß wie ein Hühnerei und zur Abwechslung Reis oder Nudeln. Ideal ist Vollkornbrot, damit die Verdauung aktiv bleibt und viele Vitamine aufgenommen werden. Doch ist Vollkornbrot nicht nur dann gesund, wenn es grob und schwer zu kauen ist. Auch feiner gemahlene oder geschrotete Vollkornbackwaren sind empfehlenswert. Als Doppeldecker wertet eine Scheibe Vollkornbrot jedes Brötchen oder Graubrot auf. Haferflocken wiederum kennen Sie vielleicht als Brei aus Ihrer Kindheit. Sie sind besonders schonend für den Organismus und deshalb bestens für eine gesunde Ernährung geeignet. Auch ein Stück Kuchen muss man nicht verschmähen.



////// **OBST UND GEMÜSE**

Ein Speiseplan mit täglich zwei Händen voll Obst und drei bis vier Händen Gemüse oder Salat ist ideal. Die Sorten sollten der Jahreszeit angepasst sein und eine große Farbenvielfalt aufweisen. Hier gilt das Ampelprinzip: täglich rotes, gelbes und grünes Obst und Gemüse sorgen für Abwechslung und eine gute Vitaminmischung. Gut geeignet für den kleinen Haushalt sind tiefgekühlte Waren, die man nicht mehr schälen oder schneiden muss. Apfelmus oder Kompotte sind lecker und gesund. Auch ein Glas Saft kann als Ernährungsportion gelten.



////// **MILCH- UND MILCHPRODUKTE**

Milch- und Milchprodukte enthalten viel Eiweiß für die Muskeln und Calcium zur Stärkung der Knochen. Bereits 200 g Joghurt, Quark oder ein Glas Milch und zwei Scheiben Käse helfen, die Knochen stabil zu halten. Der Fettgehalt sollte dabei nicht zu hoch sein. Auch Milch in Kartoffelpüree oder Käsekuchen zählt zur gesunden Ernährung. Wer nach dem Genuss von Milchspeisen Bauchweh bekommt, kann vielleicht den Milchzucker (Laktose) nicht verdauen. Hier können laktosefreie Produkte Abhilfe schaffen. Käse und Quark verträgt man aber meistens gut.

////// **FLEISCH, FISCH, WURST UND EIER**

Die Portion an tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch, Wurst und Eier kann relativ klein ausfallen. Bereits drei bis vier kleine fettarme Portionen Fleisch oder Fisch pro Woche reichen aus, um den Bedarf zu decken. Ein bis zwei Seefischmahlzeiten (besonders Hering, Makrele und Lachs) pro Woche sind eine wunderbare Ergänzung. Sie enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, die das Herz schützen und Entzündungen hemmen. Ein bis zwei Eier pro Woche wiederum liefern hochwertige Proteine, besonders in Kombination mit Kartoffeln.

////// **FETTE**

Als Streichfett können sie gern Butter nehmen, etwa zwei Teelöffel reichen als Streichfett aus. Dazu kommt noch ein Esslöffel Öl für Salate oder zur Zubereitung von Speisen. Eine hohe Qualität haben vor allem Raps- und Walnussöl wegen ihres hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren.

////// GETRÄNKE

Genügend Flüssigkeit sorgt für eine bessere Konzentrationsleistung und gute Durchblutung. Nicht jeder muss 1,5 bis 2 Liter pro Tag trinken, für leichtere Menschen ist das oft zu viel. Bei einem Gewicht zwischen 50 und 60 kg ist schon eine Menge von einem Liter (4 bis 5 Gläser Wasser) genug.

Geeignet sind alle Getränke, auch Kaffee, wenn er in normalen Mengen konsumiert wird. Auch ein Mittagessen wie Gemüseintopf enthält viel Wasser. Feste Trinkgewohnheiten erleichtern die ausreichende und regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme. Also, ein Glas Wasser zu den Mahlzeiten oder ein volles Glas auf dem Wohnzimmertisch animieren, zu trinken. Auf Limonaden sollte wegen des hohen Zuckergehalts verzichtet werden.

////// STABILE KNOCHEN

Wichtig zur Stabilisierung der Knochen und Stärkung der Muskeln ist neben dem Calcium aus Milchprodukten das Vitamin D. Bei genügend Bewegung im hellen Tageslicht wird es vom Körper selbst gebildet. Gerade im Winter und bei fehlender Mobilität fehlt Vitamin D häufig, dann kann es zu fehlender Calciumeinlagerung in den Knochen kommen. Gute Vitamin-D-Quellen sind Eigelb, Milch und Innereien, im Zweifel können auch Tabletten die Versorgung unterstützen.



ALEXIANER KREFELD GMBH

Krankenhaus Maria-Hilf

Klinik für Neurologie – Zentrum für Altersmedizin

Dießemer Bruch 81 | 47805 Krefeld

T (02151) 334-7156 | F (02151) 334-7100

info@alexianer-krefeld.de | www.alexianer-krefeld.de

www.alexianer.de | www.stiftung-alexianerbrueder.de