

# So schmeckt es im Alter

Abwechslungsreich, bunt, **bedarfsgerecht**: Essgewohnheiten ändern sich im Lauf des Lebens. Beraten Sie Best Ager, damit sie auch in höheren Lebensjahren mit allen wichtigen Nähr- und Vitalstoffen versorgt sind.

**D**ie Menschen werden hierzulande immer älter. Dank einer guten medizinischen Versorgung, aber auch, weil sie besser essen. Laut aktueller Angaben zur Bevölkerungsvorberechnung des Statistischen Bundesamtes wird im Jahr 2050 die Hälfte der Menschen in Deutschland älter als 48 Jahre und ein Drittel über 60 Jahre alt

sein. Dabei steigen die Ansprüche des Körpers, auch in puncto Essen und Trinken. Rund ein Drittel aller Hochbetagten leben heute noch überwiegend selbstständig in ihrer Wohnung. Allein, um diesen wünschenswerten Zustand zu erhalten, sollten Hochbetagte bedarfsdeckend essen und trinken. Dazu ist es außerdem wichtig, sich regelmäßig altersgerecht zu be-

wegen, um eine Pflegebedürftigkeit solange es geht hinauszuzögern.

**Essen im Sinne des persönlichen Bedarfs** Im Lauf des Lebens sinkt der Kalorienbedarf jährlich um etwa ein Prozent. So haben normalgewichtige Männer ab 65 Jahren einen täglichen Kalorienbedarf von 2100 und Frauen einen Be-

darf von 1700 Kilokalorien (kcal). Dennoch braucht der Körper nach wie vor ausreichende Mengen an Vitaminen, Mineralien, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen.

**Gesunde Fette** Empfehlenswert ist ein moderater Fettkonsum. Pflanzenfette wie Raps-, Walnuss-, Oliven- oder Maiskeimöl können zu gesunden Blutfettwerten beitragen. Sie enthalten essenzielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Als Faustregel gilt: ein bis zwei Esslöffel täglich. Alternativ Pflanzenmargarine mit entsprechend hohem Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Auch Wal- oder Haselnüsse, Mandeln oder Kürbiskerne bieten sich an.

**Eiweiß für die Muskeln** Um die Muskelmasse zu erhalten empfehlen sich bei gesunder Nierenfunktion täglich 1,0 bis 1,2 Gramm (g) Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Wichtig ist es, den Menschen individuell anzusehen: Ist der Allgemeinzustand des Hochbetagten schlecht, ist er appetitlos oder untergewichtig, sollte man die Eiweißmenge in den Mahlzeiten erhöhen: zum Beispiel über die Kombination von Pellkartoffeln



© Horschke / iStock / Getty Images



## PRAXISTIPPS

Empfehlen Sie Ihren Kunden im Alter täglich

- + eine warme Mahlzeit
- + eine Portion Gemüse
- + eine Portion Salat
- + ein Glas Milch, Quark, Joghurt, Skyr, Quark oder Käse
- + eine Scheibe Vollkorn- oder Vollkornschrotbrot
- + fast täglich ein Stück Fleisch, Fisch oder ein Ei
- + mindestens 1,5 Liter alkoholfreie Flüssigkeit

oder Kartoffelsalat mit Ei, als Bauernomelette, in Nudeln oder Aufläufen mit Ei oder indem man Suppen und Eintöpfen Ei zufügt. Alternativ bieten sich auch Milchprodukte oder Brot mit Käse an. Je fettärmer ein Milchprodukt, desto eiweißreicher ist es. Ideale Eiweißlieferanten sind Milchprodukte wie Skyr, Quark oder Naturjoghurt, Geflügel und Fisch, Soja- und Lupinenprodukte, Eier sowie Hülsenfrüchte.

### Welche Kohlenhydrate?

Auch wenn man immer wieder hört, Kohlenhydrate seien schlecht, sollten älteren Menschen sie nicht reduzieren. Denn sie versorgen Zellen und Muskeln mit Energie. Besonders sinnvoll sind Vollkornprodukte. Bei Kau- und Schluckproblemen gehört immer ein Getränk dazu. Feingemahlene Vollkornbrote wie beispielsweise Grahambrot sind gut geeignet. Ebenso Obst, das nicht zu hart ist, beispielsweise Beerenfrüchte, Melonen, Kiwi und Bananen. Auch Hülsenfrüchte sind möglich, wenn sie gut durchgegart sind. Empfehlenswert ist es, kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit eiweißreichen zu kombinieren, etwa Früchte mit Quark oder Joghurt. Oder Kartoffeln, Pasta oder Reis mit Fisch, Fleisch oder Eiern. Zucker und Süßigkeiten sollten selten gegessen werden.

**Vitamine, Mineralien, Spurenelemente** Neben den kalorienliefernden Makronährstoffen Eiweiß, Kohlenhydrate (jeweils 4 kcal pro g) und Fett (9 kcal pro g), sind Vitamine, Mineralien, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe wichtig. Insbesondere, um Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe aufzunehmen, die verschiedene Schutzfunktionen innerhalb und außerhalb der Zellen des

Körpers erfüllen, ist es wichtig täglich frisches Obst und Gemüse zu essen. Denn Farb-, Duft- und Aromastoffe von Knackfrischem sind die idealen Lieferanten. Auch wenn Ihr Kunde nicht alle Obst- und Gemüsesorten verträgt - auf Grund von dritten Zähnen oder empfindlichem Magen -, gibt es bekömmliche Sorten. Beispielsweise Bananen, Melone, weiche Aprikosen, Pfirsiche und Nektarinen sowie Äpfel und Birnen ohne Schale oder Beerenobst.

Tiefkühlprodukte sind eine bessere Wahl als Konserven und Gläser. Denn das weich gekochte Gemüse oder Obst aus Dose und Glas enthält kaum noch Vitalstoffe. Bei Tiefkühlprodukten ist der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen vergleichbar mit dem von frischem Obst und Gemüse. Sinnvoll sind Produkte ohne Fett- und Gewürzzusätze. Sie sind in jedem Supermarkt für kleines Geld zu haben.

Im Hinblick auf Ballaststoffe bleibt der Tagesbedarf von 30 Gramm genauso hoch wie bei jüngeren Menschen. Denn Ballaststoffe halten aktiv die Verdauung in Bewegung und beugen so Verstopfung vor - bei Bewegungsmangel ist das gleich doppelt wichtig. Kleie und Flohsamen fördern die Verdauung. Empfehlen Sie unbedingt zu jedem Esslöffel ein Glas Wasser. Sonst können die Ballaststoffe im Darm nicht ausreichend quellen und im schlimmsten Fall den Darm verschließen.

Kritisch ist oft die ausreichende Versorgung mit Vitamin D. Deshalb kann es hier, nach ärztlicher Rücksprache, sinnvoll sein, den Bedarf über Nahrungsergänzungsmittel zu decken. Sprays können auch bei Kau- und

Schluckbeschwerden problemlos angewendet werden.

**Getränke: von Brühe, Saft und Alkohol** Oft hapert es im Alter am Trinken, viele Senioren schaffen kaum eine Flasche Mineralwasser am Tag. Doch das lässt sich auch im Alter noch trainieren. Im Winter bieten sich dazu Tees an, allen voran Rooibos- oder Kräutertees mit Weihnachtsgewürzen. Anis- und Fencheltee wirken Blähungen entgegen. Wohltuend ist auch eine Tasse heiße Brühe. Neben stillem oder kohlenensäurehaltigem Mineralwasser eignen sich auch selbst gemachter Eistee ohne Zucker sowie Fruchtsäfte, die zu 100 Prozent aus der Frucht bestehen. Sie lassen sich prima mit Wasser mischen und bringen so Abwechslung in den Trinkalltag. Trinken Hochbetagte regelmäßig, fühlen sie sich meist weniger schlapp und ihre Körperfunktionen laufen reibungsloser ab, insbesondere die Verdauung. Alkohol sollte jedoch nicht täglich dazugehören, sondern ab und zu als besonderes Genussmittel. Er ist kalorienreich (7 kcal pro g) und schadet der Leber. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,  
freie Journalistin*

### So wird er Körper täglich mit Vitalstoffen versorgt:

Vitamine	
<b>B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub></b>	4 bis 5 Scheiben Vollkornbrot + 3 Kartoffeln oder 1,5 Tassen gekochter Reis/Nudeln + 200 g Gemüse
<b>B<sub>12</sub></b>	Camembert, Makrele, Hering, Lachs
<b>C</b>	1 Glas Orangensaft, 100 % Frucht + 2 Portionen Obst Gemüse + Salat
<b>D</b>	¼ l fettarme Milch + 2 Scheiben fettarmer Käse
Mineralstoffe	
<b>Calcium</b>	¼ l fettarme Milch/Joghurt + 2 Scheiben fettarmer Käse grünes Gemüse, Kräuter + Nüsse
<b>Kalium</b>	2 Portionen Obst + Gemüse + Salat
<b>Jod</b>	Jodsalz, 2 x Seefisch/Woche
<b>Eisen</b>	3 bis 4 Scheiben Vollkornbrot + 2 Scheiben Schinken/Putenbrust