

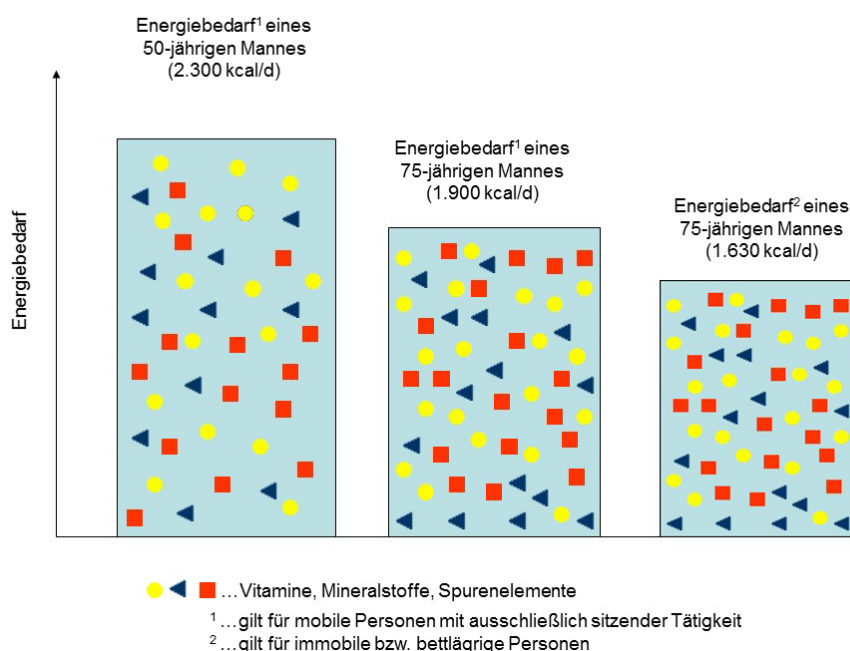
Genug ist nicht genug – Nährstoffmangel rechtzeitig vorbeugen

Ein häufig gehörter Satz lautet: „Jetzt bin ich schon so alt geworden, da ist es doch egal, was ich esse.“ Das ist ein Trugschluss. Denn wie man sich im Alter ernährt, hat enorme Auswirkungen auf die altersentsprechende Leistungsfähigkeit, die Gesundheit und letztlich das Wohlbefinden. Gesundes Altern heißt, so lange wie möglich selbstständig zu bleiben.

Der Körper im Wandel der Zeit

Bereits ab der Lebensmitte nimmt die Leistungsfähigkeit vieler Organe langsam ab. Spürbar wird es für die meisten erst ab etwa Ende 60. Das schlägt sich auch auf die Ernährung nieder: Beispielsweise verringern sich Appetit und Verzehrmenge, weil alte Menschen weniger Hunger verspüren. Dies liegt unter anderem daran, dass Muskelmasse und Bewegung abnehmen. Deshalb benötigt ein nicht mehr ganz mobiler 75-Jähriger etwa 400 kcal pro Tag weniger Energie als ein 50-Jähriger. Noch dramatischer ist der Unterschied, wenn Krankheit oder Altersschwäche einen ans Bett binden.

Der Nährstoffbedarf bleibt dagegen bis ins hohe Alter weitgehend unverändert. Für Kalzium und die Vitamine D, B6, B12 und C sowie für Eiweiß ist er möglicherweise sogar erhöht. Das heißt, das Essen muss insgesamt eine höhere Nährstoffdichte aufweisen.



Daten-Quellen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 2. aktualisierte Ausgabe (2016); Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung – Juni 2013

Es zählt nicht nur WIE VIEL, sondern auch WAS gegessen wird

Der Österreichische Ernährungsbericht (2012) belegt, dass Seniorinnen und Senioren in unserem Land größtenteils gut mit Nährstoffen versorgt sind (leider wurden im aktuellen Bericht 2017 keine Seniorinnen und Senioren untersucht). Lücken gibt es dennoch. So kommt das für starke Abwehrkräfte so wichtige Zink genauso zu kurz wie die beiden knochenstärkenden Teamplayer Kalzium und Vitamin D. Da die Eigenproduktion von Vitamin D in der Haut mit dem Alter deutlich abnimmt, wird die Zufuhr über die Nahrung dann besonders wichtig. Ältere Personen haben außerdem einen höheren Bedarf an hochwertigem Eiweiß, weil ihr Körper das Nahrungseiweiß weniger effektiv verwertet. Deshalb sind regelmäßige Fleischmahlzeiten oder Gerichte mit Eiern sogar empfehlenswert.

Das ändert sich im Alter

Organe	was ändert sich	die möglichen Folgen	was kann man tun
Sinnesorgane	Sehkraft, Geruch- und Geschmacksinn werden schwächer	Geschmack wird weniger intensiv wahrgenommen, Appetit verringert sich, es wird oft weniger gegessen	nach Möglichkeit in Gesellschaft essen, mit Lieblingsgewürzen individuell nachwürzen; intensiv schmeckende Speisen auswählen (z. B. Tomatensauce)
Mund	schlecht sitzender Zahnersatz, Zahnverlust, weniger Speichel	Kauen und Schlucken fällt schwer; Vollkornprodukte und Rohkost werden gemieden	Obst und Gemüse gekocht oder püriert anbieten, Vollkornprodukte fein vermahlen (z. B. in Brot)
Magen	Speisen bleiben länger im Magen, dieser dehnt sich nicht mehr so schnell, weniger Magensäure wird produziert	schnellere und längere Sättigung; Kalzium, Eisen und B-Vitamine können nicht mehr so effektiv aufgenommen werden	direkt zum Essen nicht zu viel trinken, sondern besser zwischen den Mahlzeiten; B12-Status im Blut bestimmen lassen
Darm, Leber, Galle	Produktion der Verdauungsenzyme geht zurück	Völlegefühl, Verdauungsprobleme wie Blähungen, Verstopfung oder Laktoseintoleranz	individuelle Unverträglichkeit (evtl. mit Esstagebuch) herausfinden und bei der Speisenwahl darauf Rücksicht nehmen
Nieren	Funktion wird schwächer	mehr Flüssigkeit ist nötig um Stoffwechselprodukte auszuschcheiden	immer wieder Trinkanreize setzen, Getränke in Sichtweite stellen
Muskeln	Muskelmasse nimmt ab, Fettmasse nimmt zu	Gefahr von Sarkopenie, Risiko für Stürze steigt	bewusst eiweißreich essen, ausreichend Vitamin D tanken, sanftes Krafttraining
Haut	geringere Vitamin D-Produktion	Kalzium wird unzureichend im Knochen gespeichert → Osteoporose	Vitamin D-Spiegel überprüfen; regelmäßige Fischmahlzeiten, Vitamin zusätzlich supplementieren

Quellen:

<https://www.fitimalter-dge.de/fachinformationen/ernaehrung-im-alter/>,

https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/4/2/3/CH1048/CMS1382972406587/ernaehrungimalter_20131031.pdf

Das Potential gesunder Ernährung für Alterungsprozesse ist nicht zu unterschätzen – nützen wir es!

Wer auch im Alter bunt und gesund isst, kann Nährstoff-Defiziten frühzeitig entgegenwirken. Wird nicht mehr selbst gekocht, ist man heute bei zertifizierten Caterern wie Gourmet in den besten Händen.

Hier werden alle Speisen nach den Richtlinien von Fachgesellschaften zubereitet und kontrolliert. Da kommen weder Vitamine noch Eiweiß zu kurz. Individuelle Unverträglichkeiten können jederzeit berücksichtigt werden.

Schmecken muss es!

Natürlich steht immer der Geschmack an erster Stelle. Alles was gut tut, muss auch gut schmecken, das ist die große Kunst. Passen dann noch soziale Kontakte und altersgerechte Bewegung, sorgt das im Herbst des Lebens für optimale Lebensqualität.

Dieser Fachtext ist ein Info-Service von GOURMET Daheim.
<https://www.gourmet-daheim.at>