

Gesunder Genuss für SeniorInnen

Essen und Trinken ist mehr als die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen. Das Ernährungsumfeld ist relevant für die Freude am Essen und darf auf keinen Fall unterschätzt werden. Ansprechend angerichtete Speisen, ein schön gedeckter Tisch und freundliche Gesellschaft fördern den Appetit und die Lust am Essen.

Sie können mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung aktiv dazu beitragen, ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen. Es lohnt sich daher, die Ess- und Trinkgewohnheiten regelmässig zu überprüfen und sie bei Bedarf zu optimieren. Die Ernährungsempfehlungen für Menschen ab 65 Jahren weichen nur in wenigen Punkten von denen für jün-

gere ab. Die wesentlichen Veränderungen, die mit dem Alter auftreten können, sind die folgenden:

- Der Energiebedarf ist bei gleichem Nährstoffbedarf geringer, da der Grundumsatz vermindert ist, was häufig zu Gewichtszunahme führt. Deshalb gilt: Weniger Energie – mehr Qualität (siehe Checkliste).

- Das Durstgefühl vermindert sich. Der Flüssigkeitsverlust wird ungenügend ersetzt. Dies führt zu Schwindel, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schwäche und wird auch in Zusammenhang mit Demenzerkrankungen diskutiert. Deshalb gilt: regelmässig trinken – auch ohne Durst, Getränke sichtbar hinstellen, 1,5–2 Liter ungesüßte Getränke, mindestens 8–10 Gläser à 2 dl.

- Die Tätigkeit der Verdauungsorgane nimmt ab: Fettreiche, umfangreiche und blähende Lebensmittel wie Kohlgemüse, Steinobst, Hülsenfrüchte können Blähungen, Völlegefühl und Schmerzen hervorrufen. Auch die Darmtätigkeit läuft weniger schnell ab, was vermehrt zu Verstopfungen führen kann. Andere Ursachen wie einseitige Ernährung, ungenügende Flüssigkeitsaufnahme und zu wenig Bewegung tragen ebenfalls zu Verstopfungen bei. Deshalb gilt: weniger auf einmal, dafür häufiger essen (3 Hauptmahlzeiten und 2–3 Zwischenmahlzeiten), langsam und mit Genuss essen, Nahrungsfaserzufuhr steigern, d.h. täglich 4–5 Portionen Gemüse/Früchte und Vollkornprodukte bevorzugen.

- Die Knochenbrüchigkeit nimmt zu. Eine ausreichende Calciumzufuhr wird durch die tägliche Zufuhr von Milch und Milchprodukten gewährleistet. Zusätzliche Massnahmen sind eine regelmässige körperliche Aktivität sowie ausreichend Sonnenlicht (Aufbau von Vitamin D in der Haut). Deshalb gilt: ausreichende Bewegung und Aufenthalt im Freien und täglich Milch und Milchprodukte (siehe Checkliste).

Wir haben für Sie eine Checkliste zusammengestellt

Ein ideales Frühstück enthält:

- Vollkornbrot oder Getreideflocken
- Milch, Milchprodukt wie z.B. Käse, Quark
- wenig Fett in Form von Butter oder Nüssen
- wenig Konfitüre, Honig
- eventuell eine Frucht
- ungezuckerte Getränke

Zwischendurch:

- Frucht
- ungezuckerte Getränke

Ein ideales Mittagessen enthält:

- Eine Portion Stärkeprodukte
- ✓ Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta etc.
- ✓ Vollkornprodukte bevorzugen

- Eine Portion Eiweisslieferanten
- ✓ Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Quark, Blanc Battu
- ✓ pflanzliche Eiweisslieferanten wie Hülsenfrüchte, Getreide- und Tofuprodukte berücksichtigen
- ✓ fettreduzierte Produkte bevorzugen

- Eine Portion Gemüse, Salat
- ✓ z.B. Gemüsesalate, Blattsalate, gekochtes Gemüse
- ✓ alternative Zubereitungen sind: Suppen, Säfte usw.

- Öl oder Fett für die Zubereitung
- ✓ Für die kalte Küche (Rapsöl, Olivenöl)
- ✓ Für die warme Küche (Olivenöl, Erdnussöl, Bratfett)

- Höchstens eine fettreiche Komponente pro Mahlzeit
- ✓ Paniertes, Frittiertes, Blätterteig, Saucen, Desserts usw.
- ungezuckerte Getränke

Im Verlauf des Nachmittags:

- ungezuckerte Getränke
- Frucht, Früchtebrot, Milch, Milchprodukt

Ein ideales Abendessen enthält:

- Eine Portion Stärkeprodukte
- ✓ Vollkornbrot bevorzugen

- Eine Portion Eiweisslieferanten
- ✓ Milchprodukte bevorzugen: Käse, Quark, Blanc Battu

- Eine Portion Gemüse oder Obst
- ✓ z.B. Gemüsesuppe, gedämpftes Gemüse, Kompott

- Öl oder Fett für die Zubereitung
- ✓ Olivenöl oder Rapsöl für Gemüse oder
- ✓ Butter oder Nüsse

- ungezuckerte Getränke

Extras: Süssigkeiten, salzige Knabbereien sowie alkoholische Getränke sind Genussmittel, für die gilt: Kleine Mengen genussvoll geniessen.

Individuelle Massnahme gegen Mangelernährung

Mit zunehmendem Alter treten aber immer mehr Risikofaktoren auf, welche die Ernährungssituation verschlechtern könnten. Kauprobleme (z.B. wegen verschlechterter Zahnprothese), Medikamentenkonsum, Verlust von Geschmacks- und Geruchssinn und Einsamkeit tragen im höheren Alter dazu bei, dass oft zu einseitig und zu wenig gegessen

wird. Ein schlechter Ernährungszustand geht häufig einher mit einer vermehrten Anfälligkeit für Krankheiten z.B. Infekte. Es ist wichtig, einen guten Ernährungszustand von SeniorInnen zu erhalten bzw. Mangelernährung z.B. mit Hilfe von Screening-Fragebogen frühzeitig zu erfassen.

Weitere Informationen zur Lebensmittelpyramide mit genauen Men-

genangaben finden Sie unter: www.sge-ssn.ch

Für individuelle Beratung können Sie sich bei der Kantonalen Ernährungsberatung in Bern melden.

Telefonnummer 031 632 81 31 oder corinne.spahr@azi.insel.ch

■ Corinne Spahr
Ernährungsberaterin