

# Gesundheit im Alter

**Broschüre Nr. 3  
Vielfältig und lecker –  
Essen und Trinken mit Genuss**





Liebe Leserinnen und Leser,

das Älterwerden gehört zu unserem Leben. Es ist ein besonderer Lebensabschnitt, in den jeder Mensch ganz allmählich hineinwächst. Dazu gehören nicht nur die auf den ersten Blick sichtbaren Merkmale wie graue Haare und Lachfalten, sondern auch Veränderungen in vielen anderen Bereichen des menschlichen Organismus und der Psyche.

Viele Menschen wünschen sich, gesund zu sein und zu bleiben und so lange es geht selbstbestimmt zu leben. Das Alter beginnt für die einen mit 60, für andere erst mit 70 oder 80 Jahren. Tatsache ist, dass wir immer älter werden und dass sich die meisten Menschen immer länger fit und vital fühlen.

Wer mehr über das Älterwerden weiß, über Veränderungen von Körper und Seele, der kann auch aktiv mehr dafür tun, so lange wie möglich gesund zu bleiben. Die Broschürenreihe „Gesundheit im Alter“ möchte Sie dabei unterstützen. Sie informiert mit fünf Broschüren über alles, was Sie über Gesundheit und eine gesunde Lebensführung im Alter wissen sollten.

Diese Reihe leistet keine medizinische Fachberatung, sondern zeigt vielmehr, wie jeder selbst dazu beitragen kann, im Alter fit und gesund zu sein und sich wohl zu fühlen. Die Broschüren geben alltagsnahe und leicht umsetzbare Tipps, die Sie sofort ausprobieren können.

Ich wünsche Ihnen alles Gute,

Ihre **Malu Dreyer**  
Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen in der Regel die männliche Form verwendet. Die Angaben beziehen sich selbstverständlich immer auf beide Geschlechter.

Die Inhalte der vorliegenden Broschüre wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Herausgeberin noch die Autorin können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in der Broschüre vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,  
ARBEIT, GESUNDHEIT  
UND DEMOGRAFIE



<b>Kapitel 1:</b>	Essen 60 Plus – die richtige Ernährung . . . . .	8
	Der Körper braucht nicht mehr so viele Kalorien . . . . .	8
	Welches Gewicht ist normal? . . . . .	9
	Welche Nährstoffe braucht der Mensch im Alter? . . . . .	9
	Kohlenhydrate – Zucker bringt Energie . . . . .	9
	Fett – Was uns fett macht . . . . .	10
	Fett ist nicht gleich Fett . . . . .	11
	Eiweiß – mehr als das Weiße vom Ei . . . . .	12
	Vitamine – ohne sie läuft gar nichts! . . . . .	12
	Mineralstoffe – halten den Stoffwechsel aufrecht . . . . .	12
	Ballaststoffe – fördern die Verdauung . . . . .	13
	Ihr täglicher Speiseplan . . . . .	14
	Essen Sie vielseitig! . . . . .	14
	Getreide macht stark . . . . .	16
	Ohne Obst geht's nicht . . . . .	16
	Milch tut gut . . . . .	16
	Fleisch liefert Eisen, Fisch liefert Jod . . . . .	16
	Fett und Fettreiches nur in Maßen . . . . .	16
	Süßigkeiten sind erlaubt – aber nur ab und zu . . . . .	16

	Seite
Kräuter statt Salz .....	16
Wer nicht genießt, wird ungenießbar .....	17
Genuss ist kein Luxus .....	17
Essen fürs Gehirn .....	17
<b>Kapitel 2:</b> Wasser – Trinken, trinken, trinken .....	18
Wer zu wenig trinkt, schadet Kopf und Körper .....	18
Das Problem älterer Menschen – der Durst ist einfach weg! .....	20
Trinken nach Plan .....	20
Wann? Was? Wie viel? .....	21
<b>Kapitel 3:</b> Wenn das Essen und Trinken zum Problem wird – die Ernährung Hochaltriger .....	22
Mangelernährung in Deutschland? .....	22
Ich habe keinen Hunger! .....	22
Die Gründe für Unterernährung im hohen Alter .....	23
Sinne verändern sich .....	23
Magenbewegung verlangsamt sich .....	23
Verdauung auf Sparflamme .....	23
Alleine essen macht keinen Spaß .....	23
Medikamente verderben den Appetit .....	23

	Seite
Wer hat schon Hunger, wenn alles weh tut? .....	23
Mit nicht sitzenden Gebissen kaut man schlecht .....	23
Wenn die Spucke wegbleibt .....	23
Geistig nicht mehr topfit? .....	24
Rumsitzen verdirbt den Appetit .....	24
Wer traurig ist, hat keinen Hunger .....	24
Der Teufelskreis der Mangelernährung .....	24
Wer sich wohl fühlen will, muss gut essen .....	25
Woran kann man eine Mangelernährung erkennen? .....	25
Was tun gegen Appetitmangel im hohen Alter .....	26
Die Sinne anregen .....	27
Essen ist Kultur .....	27
In Gesellschaft essen .....	27
Hilfen annehmen! .....	27
Keine Scheu vor Hilfsmitteln! .....	27
Regelmäßige Gewichtskontrollen! .....	29
Wenn Sie einen älteren Menschen betreuen .....	29
Die Kühlschrank-Diagnose .....	29

# Kapitel 1:

## Essen 60 Plus – die richtige Ernährung

Essen und Trinken – für viele Menschen bedeutet das Genuss pur. Egal ob sie besonders gern knackige Salate oder leckere Kartoffelgerichte mögen, ob Ihnen eher bei herzhaftem Fleisch oder bei süßen Quarkspeisen das Wasser im Mund zusammen läuft, mit Lust und Appetit essen zu können, das ist ganz wichtig. Doch Essen und Trinken ist noch mehr. Es ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um die Leistungsfähigkeit von Körper und Kopf zu erhalten. Essen und Trinken hält bekanntermaßen Leib und Seele zusammen. Gemeinsam essen und trinken fördert die Kommunikation und stärkt die Beziehungen. Wer die Grundregeln einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung kennt und entsprechend lebt, der fühlt sich wohler. Gesunde Ernährung bedeutet nicht Verzicht-müssen sondern vor allem das Richtige essen.

## Der Körper braucht nicht mehr so viele Kalorien

Vielleicht ist es Ihnen auch schon aufgefallen: Sie nehmen zu, obwohl Sie nicht anders essen als früher. Woran liegt es, dass es mit zunehmendem Alter schwieriger wird, das Gewicht zu halten? Ganz einfach – die Energiemenge, die der Körper braucht, um zu funktionieren, wird mit dem Alter geringer. Das bedeutet aber auch, dass Sie nur noch

### Angaben zum durchschnittlichen täglichen Energiebedarf für Frauen bei mittlerer körperlicher Aktivität

25 bis unter 51 Jahre	2.100 kcal
51 bis unter 65 Jahre	2.000 kcal
65 Jahre und älter	1.800 kcal

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2012)

### Angaben zum durchschnittlichen täglichen Energiebedarf für Männer bei mittlerer körperlicher Aktivität

25 bis unter 51 Jahre	2.800 kcal
51 bis unter 65 Jahre	2.500 kcal
65 Jahre und älter	2.300 kcal

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2012)

weniger Energie zu sich nehmen dürfen, wenn Sie nicht dicker werden möchten.

Ursachen für den geringeren Energiebedarf sind ein geringerer Grundumsatz und dass sich ältere Menschen in der Regel weniger bewegen als junge Leute. Das heißt, wer sich mit zunehmenden Alter weniger bewegt als in früheren Zeiten, muss auch deshalb die Kalorienmenge, die er zu sich nimmt, entsprechend reduzieren. Da viele dies nicht berücksichtigen, nehmen sie immer weiter zu und werden übergewichtig. Und das kann gravierende negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Wer mehr Pfunde als nötig mit sich herum schleppen muss, wird eher krank. Rücken und Gelenke werden stärker belastet. Sie nutzen schneller ab. Die Folge: Schmerzen und Einschränkung der Beweglichkeit. Übergewicht wirkt sich außerdem negativ auf Herz und Kreislauf aus. Häufig entwickeln sich gemeinsam mit dem Übergewicht Fettstoffwechselstörungen, also erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck oder Diabetes (Alterszucker). Das Risiko für eine Herz-Kreislauferkrankung, wie zum Beispiel Arteriosklerose, steigt.

## Welches Gewicht ist normal?

Heute beurteilt man das Körpergewicht eines Menschen anhand des sogenannten Körpermassen-Index, auf englisch Body-Mass-Index (abgekürzt BMI).

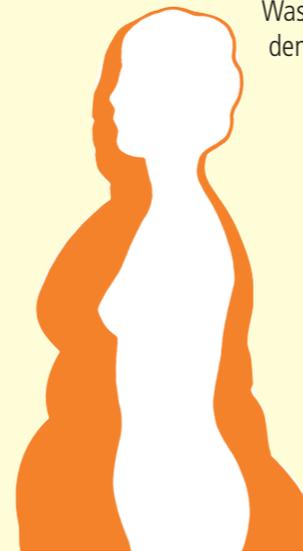
Normalerweise gelten Frauen mit einem BMI von 19 bis 24 und Männer mit einem BMI zwischen 20 und 25 als normalgewichtig. Bei älteren Menschen setzt man jedoch andere Maßstäbe. Wer zwischen 55 und 64 Jahre alt ist, sollte einen BMI zwischen 23 und 28 haben. Wer älter als 65 ist, dem reicht ein BMI zwischen 24 und 29, um das Normalgewicht einzuhalten.

Wenn Ihr BMI unter dieser Grenze liegt, haben Sie Untergewicht. Liegt er darüber, wiegen Sie zuviel. Wer einen Body-Mass-Index von über 30 hat, ist stark übergewichtig und sollte sein Gewicht dringend reduzieren.

## Welche Nährstoffe braucht der Mensch im Alter?

Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser – das sind die sieben unverzichtbaren Bestandteile unserer Ernährung. Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett liefern uns die Energie, die wir dringend brauchen. Vitamine und Mineralstoffe sorgen dafür, dass der Stoffwechsel, die Gehirntätigkeit und das Nervensystem funktionieren. Ballaststoffe helfen uns beim Verdauen.

Wasser ist lebensnotwendig und hält den Stoffwechsel aufrecht.



## Ihren persönlichen BMI errechnen Sie mit der folgenden Formel:

Ihr Gewicht (in Kilogramm) geteilt durch Ihre Körpergröße (in Meter) multipliziert mit Ihrer Körpergröße (in Meter)

Ein Beispiel:

Sie sind 1,65 Meter groß und wiegen 65 Kilogramm. Sie rechnen 65 geteilt durch (1,65 mal 1,65):

**Ihr BMI liegt bei 24**

## Kohlenhydrate – Zucker bringt Energie

Kohlenhydrate kommen in der Nahrung als Zucker, als Stärke oder als Zellulose vor. Sie liefern die Energie, die der Körper braucht, um funktionieren zu können. Jede Körperzelle, egal ob im Muskel, im Gehirn oder in der Leber, braucht Zucker als Energielieferant. Der Zucker wird in den Körperzellen chemisch umgewandelt. In der Umgangssprache sagt man, er wird „verbrannt“. Bei der chemischen Umwandlung entsteht Energie. Und diese Energie brauchen die Zellen, damit sie ihre Aufgaben erfüllen können. Es gibt Einfach- und Mehrfach-Zucker. Lebensmittel wie Süßigkeiten, Kuchen, Marmelade oder Limonade enthalten vor allem die Einfachzucker Glukose (Traubenzucker) und Fruktose sowie den Zweifachzucker Saccharose (Haushaltszucker). Einfach- und Zweifachzucker schmecken süß. Mehrfachzucker (Stärke) hingegen schmeckt nicht süß. Er steckt in Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Brot. Wer viel Einfachzucker isst, bekommt ein Problem: Der Zuckerspiegel im Blut steigt rasant an. In der Folge schüttet die Bauchspeicheldrüse große Mengen des Blutzucker senkenden Hormons Insulin aus. Dadurch sinkt der Zuckerspiegel im Blut sofort wieder extrem ab. Dies signalisiert dem Körper: „Ich habe Hunger, ich brauche Süßes.“ Die Folge: Der „Süßigkeiten-Kreislauf“ beginnt von vorn. Wer also viel Süßes isst, der bekommt immer wieder von Neuem Lust auf noch mehr Süßes.

Stärke ist der bessere und gesündere Zucker. Die Stärke muss im Darm erst in Einfachzucker aufgespalten werden. Deshalb gelangt der Zucker nur ganz langsam, sozusagen „tröpfchenweise“, ins Blut. Der Zuckerspiegel im Blut steigt nicht so extrem an und fällt durch den Einfluss des Insulins auch weniger stark ab. Wenn Sie Ihren Körper also mit Kartoffeln, Brot, Reis und Nudeln verwöhnen, dann wird er ständig mit neuer Energie versorgt und bleibt deshalb auf Dauer leistungsfähig und belastbar. Der Pluspunkt: Sie werden nicht so schnell müde und hungrig.

## Tipps für gesundes Essen

- > Essen Sie täglich Nudeln, Reis, Kartoffeln und Brot.
- > Essen Sie möglichst variantenreich: Probieren Sie verschiedene, leckere Brotsorten aus. Testen Sie neue Nudelrezepte, Kartoffel-Variationen oder Reisgerichte.
- > Entscheiden Sie sich lieber für eine Birne oder eine Pflaume statt für ein Bonbon, einen Mohrenkopf oder eine Praline.
- > Süße Limonaden, Eistees, Cola- oder Fruchtsaft-Getränke enthalten sehr viel Einfach-Zucker. Trinken Sie stattdessen lieber Mineralwasser, Frucht- oder Kräutertee oder Fruchtsäfte gemischt mit Mineralwasser im Verhältnis 1 zu 3.
- > Wenn Sie allerdings ab und zu mal die Lust auf etwas Süßes packt, brauchen Sie deshalb kein schlechtes Gewissen zu haben. Wenn Sie nur selten zu Süßigkeiten greifen, schaden sie Ihnen nicht: „Die Dosis macht das Gift“.

## Fett – Was uns fett macht

Fett ist lebensnotwendig. Andererseits bekommen Sie ein Problem, wenn Sie zuviel davon essen oder wenn Sie vor allem das „falsche“ Fett essen. Doch grundsätzlich ist unser Körperfett wichtig. Denn: Es schützt uns vor Kälte, vor Stößen und vor Druck. Die Natur hat die Menschen mit natürlichen Fettpolstern ausgestattet. Am Gesäß brauchen wir viel Fett, um bequem sitzen zu können und die Fingerspitzen sind besonders gut mit Fett gepolstert, damit wir dort einen besseren Schutz gegen Verletzungen haben.

Außerdem ist Fett ein optimaler Energiespeicher. Die Natur ist sehr einfallreich: Um zu verhindern, dass Menschen und Tiere schnell verhungern, legte sie im Körper Energiespeicher an: Zellen, in denen Fett gespeichert werden kann, die Fettzellen. Frauen haben circa 41 Milliarden Fettzellen und Männer rund 18 Milliarden. Diese wollen täglich gefüttert werden: Beim Essen füllen sie sich mit Vorräten auf, wenn Sie hungern, geben Sie ihre Reserven wieder ab. Damit konnten sogar die Steinzeitmenschen überleben, obwohl sie im Winter manchmal wochenlang keine Nahrung fanden. In guten Zeiten, wenn sie zum Beispiel ein Tier erlegt hatten, aßen sie davon, soviel sie konnten. Der Körper legte Reserven an, die Speckröllchen auf den Rippen, am Bauch oder an den Oberschenkeln. Wenn die Steinzeitmenschen dann in schlechten Zeiten lange hungern mussten, waren immer noch genug Fettreserven zum Überleben da.

Heute haben wir mit diesem System oft ein Problem, weil Nahrung im Überfluss vorhanden ist und die Fettzellen sich dadurch ständig füllen können. Die Folge: Wir nehmen weiter zu.

Fett ist der energiereichste Nährstoff. Jedes Gramm Fett, das verbrannt wird, versorgt uns mit 9 Kilokalorien Energie. Im Vergleich: Aus einem Gramm Eiweiß oder Kohlenhydraten kann der Körper lediglich etwa 4 Kilokalorien Energie ziehen. Der Vorteil: Aus wenig Fett kann viel Energie gewonnen werden.

Der Nachteil: Wenn Sie fettreich essen, füllt der Körper seine Depots sehr schnell. Fett ist eine Kalorienbombe und der Dickmacher Nummer 1. Übermäßig stark gefüllte Fett-Depots bedeuten Übergewicht mit all seinen krankmachenden Folgeerscheinungen.

Eine fettreiche Ernährung wirkt sich ebenfalls negativ auf den Cholesterinspiegel im Blut aus. Ist der Cholesteringehalt im Blut zu hoch, kann es zur Einlagerung von Cholesterin in den Wänden der Blutgefäße kommen (Arteriosklerose). Die Blutgefäße sind verengt und weniger durchlässig. Dadurch steigt auch der Blutdruck. Chronisch erhöhter Blutdruck kann wiederum zu schwerwiegenden Schäden an Herz und Gefäßen führen.

## Fett ist nicht gleich Fett

Es ist wichtig zu wissen, dass es Fette gibt, auf die unser Körper nicht verzichten kann. Er braucht sie zum Überleben. Zum Beispiel können die Vitamine A, D, K und E nur zusammen mit Fett vom Darm in den Blutkreislauf gelangen. Man unterscheidet gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren kann der Körper selber aufbauen. Einige ungesättigte Fettsäuren jedoch müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie sind lebensnotwendig, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Enthalten sind diese ungesättigten Fettsäuren vor allem in Fisch (Tunfisch, Lachs, Hering, Makrele) und in pflanzlichen Lebensmitteln, wie zum Beispiel in Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumen-, Weizenkeim-, Soja- oder Distelöl.

In Deutschland nehmen wir jedoch gesättigte Fettsäuren als „ungesundes“ Fett in viel zu großen Mengen zu uns. Das Problem: Fett ist ein Geschmacksträger. Das heißt, wenn man ein Gericht mit einem höheren Fettgehalt isst, hat man häufig das Gefühl, es hat mehr Geschmacksstoffe und schmeckt einfach besser. Doch Essen ist Gewöhnungssache und wer über einen längeren Zeitraum fettarm isst, wird feststellen, dass er sich schnell daran gewöhnt.

„Ungesundes“ Fett steckt vor allem in Lebensmitteln, die aus tierischen Produkten hergestellt werden, wie zum Beispiel in Sahne, Butter, Fleisch, Wurst oder Käse.

## Tipps für gesundes Essen

- > Essen Sie Fett bewusst und maßvoll. Bedenken Sie, dass Sie täglich höchstens 30 Gramm Koch- oder Streichfett brauchen. Das entspricht einem Esslöffel Butter und einem Esslöffel Öl.
- > Essen Sie vor allem fettarme Lebensmittel: Geflügel statt Schwein, Cornedbeef statt Salami, Schinken ohne Fettrand, fettarme Milch statt Vollmilch, fettarmen Joghurt, Magerquark, fettarmen Käse, fettarmen Fisch wie zum Beispiel Seelachs, Forelle oder Kabeljau.
- > Obst und Gemüse enthalten kaum Fett. Davon können Sie essen, soviel Sie möchten.
- > Soßen schmecken auch, wenn sie mit Dickmilch oder Joghurt verfeinert werden, statt mit Sahne oder Crème fraîche.
- > Seien Sie außerordentlich sparsam mit „Fettbomben“, wie Chips, Erdnüssen, Kuchen, Sahnetorte, Bratkartoffeln, Pommes Frites, Schokolade und Gebäck.

## Tipps für gesundes Essen

- > Setzen Sie sowohl viele pflanzliche Lebensmittel als auch Proteinlieferanten tierischen Ursprungs auf Ihren Speiseplan, die viel Eiweiß enthalten. Viel Eiweiß findet sich zum Beispiel in Kartoffeln, Brot, Erbsen, Linsen und Bohnen. Eiweißreiche tierische Produkte sind z.B. Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier.

### Eiweiß – mehr als das Weiße vom Ei

Eiweiß ist ein wichtiger Baustein des Körpers. Es wird auch Protein genannt. Eiweiß steuert die Auf-, Ab- und Umbauprozesse in den Zellen. Es ist in den Muskeln, aber auch in allen inneren Organen enthalten. Ohne Proteine funktioniert das Immunsystem nicht. Wer unter einem Eiweißmangel leidet, ist anfällig gegen Krankheitserreger. Auch die körperliche und die geistige Leistungsfähigkeit ist herabgesetzt.

### Vitamine – ohne sie läuft gar nichts!

Vitamine sind lebenswichtig. Sie müssen zum großen Teil mit der Nahrung aufgenommen werden, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Wer nicht genug Vitamine bekommt, kann folgende Symptome zeigen: Er wird müde und leicht reizbar, kann nicht mehr gut schlafen und sich nur noch schlecht konzentrieren. Er hat keinen Hunger mehr und verliert an Gewicht. Das Gedächtnis lässt nach und man „fängt sich schneller Infektionen ein“. Wer langfristig zu wenig Vitamine zu sich nimmt, wird krank. Eigentlich liefert unsere Nahrung genug lebenswichtige Nährstoffe, um sich auch mit einem „kleinem Geldbeutel“ ausgewogen, vielseitig und vitaminreich ernähren zu können. Dennoch gelten vor allem älter werdende

Menschen als Risikogruppe, die gut darauf achten muss, sich ausreichend mit Vitaminen zu versorgen. Das hängt damit zusammen, dass Menschen, die älter werden, weniger Energie brauchen und Geruchs-, Geschmacks- und Durstempfinden abnehmen. Oft verschwinden Rohkost oder Gemüse, das nur schwer zerkaut werden kann, im Laufe der Jahre vom Speiseplan. Achten Sie deshalb besonders darauf, dass Sie gezielt Lebensmittel auswählen, die wenig Kalorien, aber viele Vitamine haben. Das sind alle Gemüse- und Obstsorten

### Darauf müssen Sie besonders achten:

**Vitamin D** ist wichtig, um im Alter die Stabilität der Knochen zu erhalten.

**Vitamin D ist enthalten in:** Eigelb, Vitamin D-angereicherter Margarine, Makrele, Lachs, Hering, Leber.

**Vitamin E** schützt die Zellen und beugt Zellschädigungen vor.

**Vitamin E ist enthalten in:** Distelöl, Sojaöl, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Diätmargarine, Weizenkeime, Nüsse, Mandeln.

**Vitamin B 12** wird für die Blutbildung und für den Abbau von Fettsäuren gebraucht.

**Vitamin B 12 ist enthalten in:** Fleisch, Fisch, Milch, Leber.

**Vitamin C** ist für unseren Stoffwechsel unerlässlich. Es unterstützt den Aufbau von Knochen, Zähnen und Bindegewebe. Es hilft beim Schutz der Körperzellen und unterstützt die Heilung von Wunden und Verletzungen.

**Vitamin C ist enthalten in:** Obst und Gemüse, vor allem Erdbeeren, Orangen, Zitronen, schwarze Johannisbeeren, Paprika, Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Kartoffeln und Tomaten.

**Folat** ist wichtig, weil es an der Zellneubildung, an der Blutbildung und am Proteinstoffwechsel beteiligt ist.

Außerdem scheint eine unzureichende Folatzufuhr mit einem höheren Risiko für Arteriosklerose in Verbindung zu stehen.

**Folat ist enthalten in:** Tomaten, Spinat, Gurken, Rote Beete, verschiedene Kohlsorten, Sojabohnen, Kartoffeln, Vollkornbrot, Weintrauben, Orangen, Leber, Milchprodukte, Eiern.

**Achtung:** Da Folat hitzeempfindlich ist, ist es wichtig, das o.g. Gemüse auch in Form von Rohkost zu verspeisen. Am besten täglich!

### Mineralstoffe – halten den Stoffwechsel aufrecht

Mineralstoffe und Spurenelemente sind, ähnlich wie Vitamine, wichtig für den Aufbau von Knochen, Zähnen und Zellen. Ohne Mineralstoffe funktioniert unser Stoffwechsel nicht. Die wichtigsten Mineralstoffe sind Magnesium, Kalium, Calcium, Natrium, Eisen, Fluor, Jod und Zink und Phosphor. Wenn Sie sich vielseitig ernähren, bekommt Ihr Körper in der Regel auch in ausreichendem Maß Mineralstoffe. Achten Sie jedoch zusätzlich darauf, dass Sie sich mit Jod versorgen. Wählen Sie ein Haushalts-Salz, das mit Jod angereichert ist.

**Calcium** ist zentral für den Aufbau von Knochen und Zähnen. Wer im höheren Alter genug Calcium und Vitamin D zu sich nimmt und sich ausreichend bewegt, kann dadurch das Risiko, an einer Osteoporose zu erkranken, deutlich reduzieren. Außerdem ist Calcium an der Weiterleitung von Reizimpulsen in den Nerven und zu den Muskeln beteiligt und es ist wichtig für die Blutgerinnung.

**Calcium ist enthalten in:** Milch, Joghurt, Käse, Kefir, Fenchel, Grünkohl, Brokkoli, Lauch, calciumhaltiges Mineralwasser.

**Magnesium** unterstützt die Aktivierung und Bewegung der Muskeln und fördert die Stabilität der Knochen.

**Magnesium ist enthalten in:** Geflügel, Fisch, Kartoffeln, Bananen, Beeren, Orangen, Vollkornbrot, Gemüse.

## Tipps für gesundes Essen

- > Sie brauchen etwa 30 Gramm Ballaststoffe – Tag für Tag. Überprüfen Sie selbst – essen Sie ausreichend Ballaststoffe?
- > Um auf diese Menge zu kommen, müssen Sie jeden Tag mindestens zwei Stück Obst und eine große Portion Gemüse essen.

### Ballaststoffe – fördern die Verdauung

Ballaststoffe können vom Darm nicht aufgespalten werden, sie werden also nicht verdaut. Ballaststoffe kommen in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Müsli vor, aber auch in Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder in Naturreis. Ballaststoffe sind Pflanzenfasern, die in der Lage sind, viel Wasser an sich zu binden. Wenn sie sich im Darm befinden, binden sie das Wasser auch im Darm. Das Stuhlvolumen erhöht sich. Dadurch werden die Darmwände stimuliert und die Darmtätigkeit aktiviert. Die Nahrungsreste werden schneller durch den Darm transportiert. Außerdem wird der Stuhl weicher, weil er mehr Wasser enthält. Dadurch wird eine Verstopfung verhindert. Ballaststoffe wirken sich auch günstig auf den Blutzuckerspiegel aus. Sie sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigt. Die Pflanzenfasern füllen den Magen, weil sie wegen Ihrer Wasserbindungsfähigkeit bereits dort aufquellen. Wer Ballaststoffe isst, fühlt sich deshalb für lange Zeit gut gesättigt und bekommt nicht so schnell wieder Hunger.

# Ihr täglicher Speiseplan

Diese Hinweise helfen Ihnen dabei, sich Tag für Tag gesund, ausgewogen und vielseitig zu ernähren.

## Essen Sie vielseitig!

Eine gesunde Ernährung sollte vor allem vielfältig, ausgewogen und vollwertig sein. Das klingt einfach, doch die Umsetzung kann manchmal ganz schön schwierig sein. Genießen Sie so viele verschiedene Lebensmittel wie möglich. Wenn Sie zu einseitig essen, besteht die Gefahr, dass Sie nicht ausreichend Nährstoffe aufnehmen. Wenn Sie jedoch viele verschiedene Nährstoffe miteinander kombinieren, bekommt Ihr Körper alles, was er braucht. Auf Ihrem Speiseplan sollten sieben verschiedene Lebensmittelgruppen stehen:

1. Getränke
2. Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
3. Gemüse
4. Obst
5. Milch und Milchprodukte
6. Fisch, Fleisch und Eier
7. Fette und Öle

Allerdings sind nicht alle Lebensmittel aus den sieben Gruppen gleich wichtig. Sie sollten zum Beispiel viele Getreideprodukte essen, aber nur wenig Fett oder Süßigkeiten.

Dieser Ernährungskreis zeigt Ihnen, wie viel von welchen Lebensmitteln Sie essen und trinken sollten, um fit und gesund zu sein und es auch zu bleiben. Je größer ein Feld ist, desto mehr sollten Sie aus dieser Lebensmittelgruppe essen. Je kleiner ein Feld ist, desto weniger sollten Sie verzehren.



## Getreide macht stark

Essen Sie täglich Brot, Nudeln, Müsli, Kartoffeln oder Reis. Denn: Getreideprodukte enthalten jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, jedoch kaum Fett. Besonders gut sind Vollkornprodukte. Brot oder Nudeln aus Vollkorn enthalten noch mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie Eiweiß als andere Brot- oder Nudelsorten. Heutzutage gibt es auch für ältere Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden viele Sorten fein gemahlene Vollkornbrot. Jeder kann deshalb für sich ein geeignetes Vollkornbrot finden, das nicht nur lecker schmeckt sondern auch gut gekaut und heruntergeschluckt werden kann.



Wussten Sie, dass auch Haferflocken aus Vollkorngetreide bestehen? Wie wär's mit einem leckeren Müsli zum Frühstück?

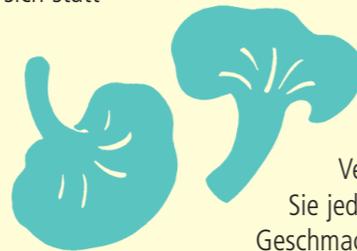
## Ohne Obst geht's nicht!

Mindestens zwei bis drei Portionen Obst pro Tag brauchen Sie! Dabei bedeutet eine Portion in etwa die Menge an Obst, die in Ihre eigene Hand passt. Eine dieser Portionen sollte frisches Obst sein.

## Milch tut gut

Sie sollten täglich Milch oder Milchprodukte zu sich nehmen. Denn: Milch enthält besonders viel Calcium. Und das brauchen Sie für die Stabilität Ihrer Knochen. Greifen Sie vor allem zu fettarmen Milchprodukten. Mit fertigen Puddings oder Desserts aus dem Supermarkt sollten Sie dagegen zurückhaltend sein, denn diese Produkte enthalten oft viel Zucker und Fett. Machen Sie sich stattdessen Ihre Quarkspeise lieber selber – mit fettarmem Quark, frischem Obst und etwas Zucker.

Was halten Sie von einem Marmeladenbrot mit Quark statt mit Butter, von Käse als leckerem Dip oder von herzhaftem Quark auf dem Brot beim Abendessen?



## Fleisch liefert Eisen, Fisch liefert Jod

Fleisch, Fisch und Eier enthalten hochwertiges Eiweiß. Fleisch ist zusätzlich ein wichtiger Eisenlieferant. Ihr Körper braucht jedoch nicht jeden Tag Fleisch. Wenn Sie 3-mal pro Woche Fleisch oder Eier essen, dann reicht das völlig aus. Fisch, vor allem Seefisch, ist eine richtig gute Jodquelle. Deshalb sollte er, wenn möglich einmal pro Woche auf Ihrem Speiseplan stehen. Jodmangel kann zu einer Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf im schlimmsten Fall) und einer Schilddrüsenfehlfunktion führen. Verwenden Sie zusätzlich jodiertes Speisesalz.



## Fett und Fettreiches nur in Maßen

Fett ist lebensnotwendig – allerdings in geringen Mengen. Meistens essen wir viel davon. Das hängt damit zusammen, dass Fett ein Geschmacksträger ist und Fettreiches deshalb meistens besser schmeckt. Versuchen Sie sich trotzdem in Ihrem Fettkonsum zu beschränken. Ihr Körper braucht etwa 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag. Greifen Sie vor allem zu pflanzlichen Fetten, wie zum Beispiel Olivenöl.

## Süßigkeiten sind erlaubt – aber nur ab und zu

Sie lieben Süßigkeiten? Bonbons, Schokolade, Kekse, Kuchen? Gönnen Sie sich ruhig ab und zu etwas Süßes. Es ist falsch, sich diesen Genuss völlig zu verbieten. Dann steigt die Lust darauf nur noch mehr.

Achten Sie jedoch darauf, dass Sie nicht täglich Süßes essen.

## Kräuter statt Salz

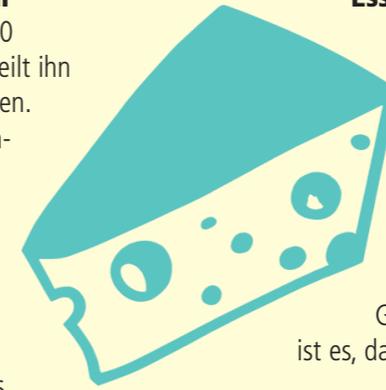
Verwenden Sie beim Kochen viele Gewürze. Seien Sie jedoch sparsam mit Salz. Nutzen Sie für mehr Geschmack lieber unterschiedlichste Kräuter – am besten frisch oder tiefgefroren.

## Wer nicht genießt, wird ungenießbar

In 75 Lebensjahren nehmen wir etwa 80.000 Mahlzeiten ein. Essen strukturiert den Tag, teilt ihn ein in mehrere, immer wiederkehrende Phasen. Essen ist ein sozialer und beziehungsstärkender und manchmal sogar ein fast ritueller Vorgang.

## Genuss ist kein Luxus

Etwas genießen zu können, das hat in unserem Leben eine wichtige biologische Funktion. Denn: Unser Körper ist auf Genuss ausgerichtet. Jeder Bissen, den wir von einem Brot abbeißen, jede Bewegung der Zunge löst ein Feuerwerk von elektrischen Impulsen aus. Die Signale werden über Sensoren aufgenommen, über Nervenfasern an das Gehirn weitergeleitet und dort bewertet. Wer an einer lecker zubereiteten Speise erst gerochen, sie dann in den Mund geführt und in Ruhe zerkaut hat, der wird mit der Ausschüttung von Hormonen belohnt, die unser Wohlbefinden positiv beeinflussen. Genuss ist demnach kein Luxus sondern ein lebenserhaltender Trick der Natur, der dafür sorgt, dass wir ausreichend und vielfältig essen. Die Natur will es also, dass Essen und Trinken uns glücklich machen und unseren Körper und unsere Sinne verwöhnen. Dies sollten wir uns bei jeder Mahlzeit vor Augen halten. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Dann spüren Sie auch viel besser, wann Sie satt sind. Auch das Auge isst mit, richten Sie sich daher Ihr Essen schön an und dekorieren Sie es. Dann schmeckt es gleich doppelt so lecker.



## Essen fürs Gehirn

Was wir essen, macht uns nicht nur satt, sondern hält uns auch geistig fit. Die richtigen Speisen fördern die geistige Leistungsfähigkeit und verhindern Denkblockaden oder Konzentrationsprobleme. Kohlenhydrate sind die wichtigsten Kraftstoffe für das Gehirn. Sie liefern nämlich Glukose und die braucht unser Gehirn für alle Denkprozesse. Besonders wichtig ist es, das Gehirn morgens mit Glukose zu versorgen.

Denn dann sind die Speicher leer. Kohlenhydrate sind in Brot, Früchten, Haferflocken und Nudeln. Wer nicht frühstückt, geht das Risiko ein, bereits am frühen Morgen zu wenig Energie zum Denken zu haben und in ein geistiges Leistungsloch zu fallen.

Während des Tages arbeitet das Gehirn optimal, wenn der Blutzuckerspiegel möglichst konstant bleibt. Das funktioniert am besten mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln, aus denen die Glukose langsam freigesetzt wird, zum Beispiel mit Kartoffeln, Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst (in Form regelmäßiger kleiner Mahlzeiten). Doch nicht nur Kohlenhydrate, auch Eiweiß ist wichtig fürs Gehirn. Denn: Eiweiß ist der Baustoff der Zellen. Besonders gut sind Nüsse, Soja, Meeresfisch, Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte, Hafer und Fleisch.

Schließlich spielt auch die richtige Auswahl an Fetten eine wichtige Rolle für ein gut funktionierendes Gehirn. Gute Pflanzenöle, wie Rapsöl, Walnussöl oder Olivenöl, sowie Nüsse und Meeresfrüchte haben positive Auswirkungen auf die Nervenzellen und somit auf die Hirn- und Gedächtnisfunktion.



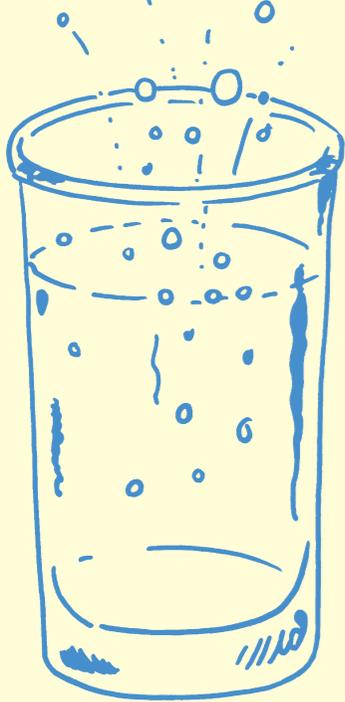
## Kapitel 2:

### Wasser – Trinken, trinken, trinken

25 bis 45 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht braucht ein Erwachsener täglich, um seinen Körper funktionsfähig und fit zu halten. Wenn Sie 70 Kilogramm wiegen, benötigen Sie also 1,7 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag. Wir geben große Mengen an Flüssigkeit mit Schweiß, Atemluft, Urin und Stuhl ab. Dieser Flüssigkeitsverlust muss natürlich auch wieder ausgeglichen werden. Dafür sollten Sie etwa 1,5 Liter trinken. Den Rest nehmen Sie in der Regel automatisch über Lebensmittel auf – besonders viel Wasser steckt in Obst und Gemüse.

Am besten trinken Sie Mineralwasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee oder Fruchtsaftchorle.

Kaffee und schwarzen Tee können Sie zwar bei der Flüssigkeitsaufnahme mitzählen, allerdings sind beide wegen der anregenden Wirkung des Koffeins als Durstlöscher nicht geeignet.



### Wer zu wenig trinkt, schadet Kopf und Körper

Wasser ist lebensnotwendig. Menschen können ohne Wasser nur kurze Zeit überleben. Vor allem das Gehirn, der Blutkreislauf und die Muskeln brauchen die Flüssigkeit, um funktionieren zu können. Wasser reguliert außerdem die Körpertemperatur. Es kühlt den Körper durch die Schweißproduktion ab. Da unser Körper keine Wasserreserven hat, können bereits geringe Flüssigkeitsdefizite die körperliche und geistige Leistung stark beeinträchtigen.

Was passiert bei einem Flüssigkeitsdefizit im Körper? Es werden Hormone ausgeschüttet, die dem Gehirn signalisieren: Ab sofort wird mit Wasser gespart. Das Gehirn nimmt das Signal wahr und leitet sofort entsprechende Maßnahmen ein: Die Schweißproduktion wird gedrosselt, es wird weniger Harn ausgeschieden. Haut und Schleimhäute trocknen aus. Sogar die Durchblutung wird gedrosselt. Das ist nicht gut für Herz und Gehirn. Das Blut wird zähflüssiger, das Herz muss mehr leisten und viel kräftiger pumpen als normal. Der Stoffwechsel wird behindert. Auch das Gehirn bekommt weniger Sauerstoff. Dadurch fühlen Sie sich viel schneller müde und erschöpft. In schlimmeren Fällen kann ein Wasserdefizit sogar zu Verwirrtheit führen. Kurz und gut – es ist ganz wichtig, genug zu trinken, weil Körper und Geist schon bei einem geringen Wassermangel beeinträchtigt sind. Wer dagegen genug trinkt, fühlt sich fit, vital und leistungsfähig.

#### Hinweis: Wussten Sie eigentlich,...

...dass wir nur 2 bis 4 Tage ohne Wasser auskommen?

...jedoch 30 Tage ohne feste Nahrung leben können?

## Tipps für gesundes Trinken

- > Trinken Sie, bevor der Durst kommt. Denn: Wenn Sie durstig sind, ist bereits ein leichtes Flüssigkeitsdefizit da.
- > Sind Sie unsicher, ob Sie genug trinken? Dann kontrollieren Sie Ihre tägliche Trinkmenge. Machen Sie Strichlisten für die Anzahl der Gläser, die Sie trinken.
- > Wenn Sie Gefäßprobleme haben (Herz und Venen), wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, wenn Sie Sport treiben oder wenn Sie viel schwitzen, sollten Sie besonders gut darauf achten, dass Sie genug trinken.
- > Das beste und einfachste Getränk ist Wasser. Egal, ob Sie es als stilles Wasser, als Leitungswasser, mit oder ohne Kohlensäure trinken. Hauptsache, Sie trinken genug davon. Ein echter Power-Drink ist Mineralwasser gemischt mit Fruchtsaft im Verhältnis 1 zu 2 oder 1 zu 3. Dieses Mix-Getränk löscht den Durst, erfrischt, liefert Energie, ist aber trotzdem kalorienarm.
- > Limonade oder Fruchtsaft-Getränke haben dagegen sehr viele Kalorien, aber nur wenig Vitamine und Mineralstoffe.
- > Trinken Sie zu jeder Mahlzeit etwas.
- > Falls Sie dazu neigen, zu wenig zu trinken: Stellen Sie Getränke an allen Plätzen Ihrer Wohnung bereit, an denen Sie häufig vorbeikommen! Wie wär's mit einem Trink-Ritual, z.B. dem 16 Uhr-Früchtetee am Nachmittag?
- > Stellen Sie sich eine Wasserflasche ans Bett und trinken Sie auch, wenn Sie nachts Durst bekommen.

### Das Problem älterer Menschen – der Durst ist einfach weg!

Immer wieder haben ältere Menschen das Problem, dass sie das normale Durstempfinden verlieren. Flüssigkeitsdefizite werden deshalb oft gar nicht oder erst viel zu spät erkannt. Vor allem im Sommer, wenn es so richtig heiß wird, kann dies zu einem sehr ernstem Problem werden. Manchmal kommt es sogar zu lebensbedrohlichen Austrocknungszuständen. Die biologische Regulation des Durstgefühls wird mit zunehmendem Alter abgeschwächt. Es besteht die Gefahr, dass ältere Menschen ein nachweisbar bestehendes Flüssigkeitsdefizit nicht mehr richtig wahrnehmen. Sie haben einfach keinen Durst und vergessen schlichtweg zu trinken. Wenn dann noch Infekte mit Symptomen wie Fieber, Erbrechen oder Durchfall hinzukommen, besteht die Gefahr, auszutrocknen.

Manche Senioren schränken ihre Flüssigkeitszufuhr auch bewusst ein. Sie wollen dadurch nächtliche Toilettengänge reduzieren, vor allem, wenn sie auf fremde Hilfe angewiesen sind oder Angst vor Inkontinenz haben.

Ganz wichtig: Trinken Sie genug, auch wenn Sie nachts öfter raus müssen. Wer zu wenig trinkt, wird schwindelig und schwach. Kreislaufbeschwerden und Nierenversagen bis hin zu Bewusstlosigkeit und Tod können die Folgen sein.



### Trinken nach Plan

Wenn Sie vermuten oder wissen, dass Sie zu wenig trinken, erstellen Sie einen Trinkplan, an den Sie sich jeden Tag halten müssen. Hier ein Beispiel:



Wenn Sie sich an diesen Plan halten, nehmen Sie täglich zwei Liter Flüssigkeit zu sich. Das reicht in der Regel aus, es sei denn, Sie bewegen sich viel oder schwitzen auch sonst viel (zum Beispiel in den Wechseljahren). Dann sollten Sie entsprechend mehr trinken.

Wann?	Was?	Wie viel?
> Vor dem Frühstück	1 Glas Wasser	200 Milliliter
> Frühstück	2 Tassen Kräutertee	300 Milliliter
> Vormittag	1 großes Glas Mix-Getränk: Mineralwasser/Fruchtsaft	300 Milliliter
> Mittagessen	1 großes Glas Mineralwasser	300 Milliliter
> Nachmittag	2 Tassen Früchtetee	300 Milliliter
> Abendessen	2 Tassen Früchte- oder Kräutertee	300 Milliliter
> Abend	1 großes Glas Wasser	300 Milliliter

# Kapitel 3:

## Wenn das Essen und Trinken zum Problem wird – die Ernährung Hochaltriger

Kaum zu glauben, aber wahr: Auch in Deutschland existiert Mangelernährung. Tatsächlich gibt es viele Seniorinnen und Senioren, die untergewichtig oder ausgetrocknet sind, weil sie seit langem zu wenig essen oder zu wenig trinken. Die Gründe sind vor allem biologischer Natur: Das Gehirn kann Hunger und Durst nicht mehr richtig wahrnehmen. Auch die Enzyme im Magen und im Darm funktionieren nur noch eingeschränkt. Hinzu kommen Probleme beim Kauen oder beim Schlucken. Zähne, die nicht mehr gesund sind und wehtun und Gebisse, die nicht richtig sitzen, tun ihr Übriges. Die Folge: Die betroffenen Senioren ernähren sich vor allem und manchmal sogar ausschließlich von Pudding, Tütensuppen und Grießbrei. Kein Wunder, dass dabei der Körper nicht mehr mit den wichtigsten Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird.

### Mangelernährung in Deutschland?

Mangelernährung tritt in der Regel erst im höheren Alter ein, meist jenseits der 75. Wenn ernste gesundheitliche Probleme auftauchen und die Menschen gebrechlicher werden, dann sind sie manchmal nicht mehr in der Lage, sich allein in ausreichendem Maße um ihr Essen und Trinken zu kümmern. In wissenschaftlichen Untersuchungen ist festgestellt worden, dass knapp 10 Prozent der Seniorinnen und Senioren, die zu Hause leben, untergewichtig sind.

### Ich habe keinen Hunger!

Häufig haben ältere Menschen weniger Hunger und essen kleinere Portionen. Die Menge an Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen, die ältere Menschen brauchen, bleibt jedoch unverändert hoch. Deshalb besteht die Gefahr, dass die lebenswichtigen Nährstoffe Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine nicht mehr in genügender Menge aufgenommen werden. Achten Sie deshalb im hohen Alter ganz besonders gut darauf, dass Sie Lebensmittel zu sich nehmen, die wenig Fett, aber viele Vitamine und Mineralstoffe beinhalten. Ganz wichtig beim Essen: Jetzt ist Qualität wichtiger als Quantität! Ernährungswissenschaftler empfehlen alten Menschen viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte, wie Quark, Joghurt oder Käse. Dies sollte durch kleine Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern ergänzt werden.

Die Tatsache, dass alte Menschen weniger Hunger haben, als junge, ist normal. Doch, wenn der Appetit und die Lust zu essen völlig verloren gehen, kann das sehr bedenklich sein. Ein Grund ist, dass die Magenentleerung wesentlich langsamer abläuft als in jungen Jahren. Das hat die Konsequenz, dass ältere Menschen sich einfach längere Zeit satt fühlen und keinen Hunger bekommen. Auch die Verdauung läuft „auf Sparflamme“: Es werden weniger Verdauungsenzyme produziert. Deshalb werden die Lebensmittel im Magen nicht mehr vollständig verdaut und die lebenswichtigen Nährstoffe, die eigentlich in der Nahrung enthalten sind, werden nicht mehr in ausreichender Menge freigesetzt.

Mangelernährung führt bei älteren Menschen zu erheblichen Beeinträchtigungen. Das Risiko, krank zu werden und zu sterben, steigt.

### Die Gründe für Unterernährung im hohen Alter

#### Sinne verändern sich

Mit zunehmenden Alter verändern sich die Sinneswahrnehmungen. Der Geschmacks- und Geruchssinn sowie das Sehvermögen lassen nach. Betroffen sind vor allem die Geschmacksknospen in der Mundhöhle. Während Neugeborene etwa 10.000 solcher Sinnesknospen haben, verfügen Erwachsene über 4.000 bis 6.000 und Senioren nur noch über 1.000 bis 2.000 Geschmacksknospen. Was in jungen Jahren gut geschmeckt hat, kann im Alter dadurch langweilig, fad oder schlichtweg neutral schmecken. Viele Speisen riechen auch anders oder werden durch den nachlassenden Sehsinn nur schlecht erkannt. Die Konsequenz: Die Freude am Essen geht verloren.

#### Magenbewegung verlangsamt sich

Im Alter verlangsamt sich die Magenbewegung. Das Essen bleibt länger im Magen. Dadurch fühlen sich ältere Menschen länger satt als jüngere. Es werden automatisch kleinere Portionen gegessen. Manchmal sind diese kleinen Portionen allerdings zu klein!

#### Verdauung auf Sparflamme

Die Verdauung läuft „auf Sparflamme“: Es werden weniger Verdauungsenzyme produziert. Deshalb werden die Lebensmittel im Magen nicht mehr vollständig verdaut und die lebenswichtigen Nährstoffe, die eigentlich in der Nahrung enthalten sind, werden nicht mehr in ausreichender Menge freigesetzt.

#### Alleine essen macht keinen Spaß

Wenn der Partner nicht mehr lebt, muss man in der Regel für sich ganz alleine kochen und sich selbst versorgen. Das macht vielen älteren Menschen keine Freude. Also wird das Kochen vernachlässigt, sie ernähren sich immer einseitiger. So ist eine Mangelernährung vorprogrammiert.

### Medikamente verderben den Appetit

Viele Senioren nehmen Medikamente ein, meist sogar viele verschiedene gleichzeitig. Diese haben oft Nebenwirkungen: Sie verursachen Übelkeit, Mundtrockenheit oder Appetitlosigkeit.

### Wer hat schon Hunger, wenn alles weh tut?

Einige Senioren haben chronische oder immer wiederkehrende Schmerzen, häufig in den Gelenken oder im Rücken. Schmerzen verleiden oft den Appetit. Wer kann sein Essen schon genießen, wenn er Schmerzen hat?

### Mit nicht sitzenden Gebissen kaut man schlecht

Schlecht sitzende Zahnprothesen sind ein häufiger Grund für einen schlechten Ernährungszustand, denn sie machen das Kauen zum Problem. Entzündungen am Zahnfleisch oder im Mundinnenraum können dazu führen, dass das Kauen weh tut. Wer freut sich da schon aufs Essen?

Selbst bei gut sitzenden Prothesen ist der Kaudruck um ein Drittel vermindert. Durch Vollprothesen kommt es zusätzlich zu Geschmackseinbußen. Viele Prothesen tragende Senioren vermeiden es, ihre Nahrung gründlich zu zerkleinern. Wissenschaftler haben festgestellt, dass Senioren, die Kau- oder Schluckbeschwerden haben, viel zu selten Obst und Gemüse essen.

### Wenn die Spucke wegbleibt

Eine ausreichende Speichelbildung ist eine Voraussetzung für den Kauprozess, den Schluckvorgang sowie die Freisetzung von Geruchs- und Geschmacksstoffen. Bis zu 50 Prozent der Senioren produzieren jedoch zu wenig Speichel, sie leiden unter Mundtrockenheit (auch als Nebenwirkung von Medikamenten). Die Folgen sind eindeutig: Schwierigkeiten beim Schlucken, eingeschränkte Nahrungsauswahl, erhöhte Kariesgefahr und schließlich Appetitverlust.

### Geistig nicht mehr topfit?

Je älter man wird, um so größer wird auch das Risiko, dass die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt ist. Dementielle Erkrankungen nehmen mit zunehmendem Alter zu. Irgendwann schafft man es nicht mehr, allein einkaufen zu gehen und das Essen zu zubereiten. Manchmal wird das Essen sogar schlichtweg vergessen.

### Rumsitzen verdirbt den Appetit

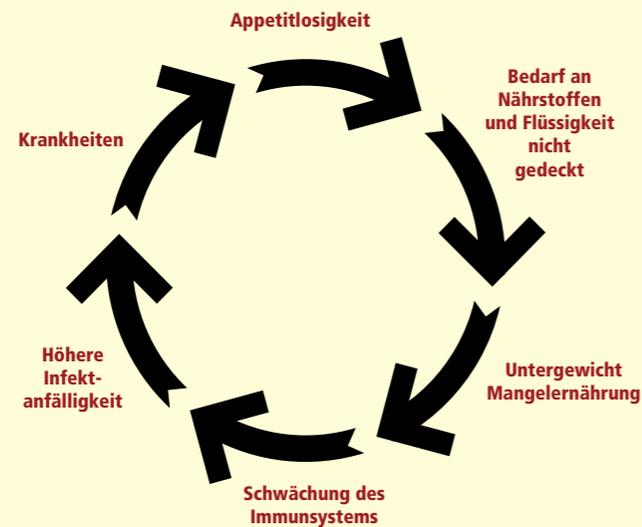
Ältere Menschen bewegen sich in der Regel weniger. Das Treppensteigen fällt immer schwerer, die Gelenke schmerzen, die Angst zu stürzen nimmt zu. Das führt zu einem Teufelskreis aus Inaktivität und nachlassender Leistungsfähigkeit von Muskeln, Gelenken und Knochen. Wer sich nur selten bewegt, verbraucht nur noch wenig Energie. Der Stoffwechsel wird stark heruntergefahren und man hat keinen Hunger mehr. Wer sich dagegen viel bewegt, wenn möglich an der frischen Luft, der kurbelt dadurch nicht nur seinen Stoffwechsel an und tut etwas für Muskeln und Knochen, er regt damit auch seinen Appetit an. Wer sich viel bewegt, bekommt auch Hunger! Hinzu kommt: Wer sich schlecht ernährt und nur wenig bewegt, hat ein erhöhtes Risiko, zu stürzen.

### Wer traurig ist, hat keinen Hunger

Wenn alte Menschen ihren Lebenspartner verlieren oder in ein Altersheim umziehen, verlieren sie manchmal auch den Appetit. Trauer und Einsamkeit, depressive Gedanken oder Lebensmüdigkeit führen häufig dazu, dass sie keinen Hunger mehr haben. Wenn ihre Seele hungert, haben Viele keine Lust mehr zu essen.

### Der Teufelskreis der Mangelernährung

Die Appetitlosigkeit bei alten Menschen hat schwerwiegende Folgen. Wer keinen Hunger mehr hat und zu wenig isst, hat ein Problem. Denn: Der notwendige Bedarf an Nährstoffen und Flüssigkeit wird nicht abgedeckt. Es kommt zu Untergewicht und Mangelernährung. Und diese führt zu einer Schwächung der Immunabwehr. Wenn das Immunsystem nicht mehr gut funktioniert, kommt es häufiger zu Krankheiten. Und diese Krankheiten wiederum wirken sich negativ auf den Appetit aus. Ein Teufelskreis ist entstanden, aus dem schwer wieder hinauszukommen ist.



### Wer sich wohl fühlen will, muss gut essen

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, das körperliche und das seelische Wohlbefinden auch im höchsten Alter aufrecht zu erhalten.

Wer sich wohl fühlen will, der muss auch gut essen. Wer nicht genug isst oder trinkt oder zu wenig Nährstoffe zu sich nimmt, schwächt Körper und Kopf und wird krank. Manche Menschen kommen aus diesem Teufelskreis aus Appetitlosigkeit, Mangelernährung und Krankheit nicht mehr heraus. Lassen Sie es nicht so weit kommen! Tun Sie etwas dagegen! Wer ausreichend und vielfältig isst, fördert damit auch die geistige Leistungsfähigkeit. Nur so ist es möglich, auch im sehr hohen Alter aktiv am sozialen Leben teilzunehmen, seine Kinder und Enkelkinder zu genießen und Spaß am Leben zu haben.

### Woran kann man eine Mangelernährung erkennen?

Diese Symptome können auf eine Mangelernährung hindeuten:

- > Der Teller wird nicht leer gegessen, Mahlzeiten werden abgelehnt.
- > Ödeme
- > blasse Hautfarbe
- > Hämatome
- > allgemeine Schwäche
- > Apathie, Zurückgezogenheit
- > Tremor (Zittern)
- > faltige, pergamentartige Haut (ohne Unterhautfettgewebe)
- > schuppige Haut
- > Risse und wunde Stellen am Mund
- > Der Gürtel muss zunehmend enger geschnallt werden, der Schmuck sitzt lockerer.

# Was tun gegen Appetitmangel im hohen Alter?

Doch keiner ist den biologischen Veränderungen im Alter schicksalhaft ausgeliefert. Man kann etwas tun, um den Genuss am Essen gezielt anzuregen und ihn dadurch bis ins höchste Alter zu erhalten:

## Führen Sie eine Checkliste

Wenn Sie dazu neigen, zu wenig zu essen, hilft es Ihnen vielleicht, eine Checkliste zu führen. Diese Lebensmittel sollten Sie täglich essen und trinken:

- > 1 warme Mahlzeit
- > Obst ständig zur freien Verfügung, mindestens 1 mal pro Tag ein Stück Obst
- > Mindestens 1 mal am Tag einen Obstsaft nach Wahl
- > 1 Portion Salat oder Gemüse
- > 1 Glas Milch und Joghurt, Quark oder Käse
- > 1 Scheibe Vollkornbrot oder Müsli
- > 1,5 Liter Flüssigkeit
- > 3 mal pro Woche Fleisch
- > Meeresfisch ist empfehlenswert, 1 bis 2 mal pro Woche

## Die Sinne anregen

Wenn der Geschmackssinn im hohen Alter nachlässt, kann man durch ein paar kleine anregende Tricks die Sinne anregen und die Lust aufs Essen erhalten. Die Intensität des Geschmacks kann durch frische Kräuter, edle Gewürze oder intensive Farben aufgebessert werden. Auch das genussvolle Riechen an frisch gekochten Leckereien steigert die Vorfreude aufs Essen und regt den Appetit an.

## Essen ist Kultur

Kein Wunder, dass man den Appetit verliert, wenn das Essen zur Pflicht wird und man kaum noch etwas schmeckt. Zelebrieren Sie Ihre Mahlzeiten. Nehmen Sie sich vor, zumindest eine Mahlzeit pro Tag zu „feiern“ – mit allem, was dazu gehört. Decken Sie sich schön den Tisch, richten Sie die Speisen appetitlich an und stellen Sie vielleicht – wenn Sie das mögen – sanfte Hintergrundmusik an. Machen Sie es sich so behaglich wie möglich und achten Sie auf ein Ambiente, in dem Sie sich rundum wohl fühlen.

## In Gesellschaft essen

Gemeinsam schmeckt es einfach besser! In Gesellschaft essen wir mehr. Erhalten Sie Kontakte zu Ihren Kindern, den Nachbarn, Freunden. Auch wenn's schwerer fällt als in jungen Jahren: Laden Sie Gäste zum Essen ein! Dann zahlt sich das Kochen schon allein deshalb aus, weil das Essen mit Vielen zu einem Fest wird. Vielleicht können Sie sich mit anderen Älteren verabreden: Gegenseitige Einladungen zum Essen erhalten den Genuss – und davon hat jeder etwas! Wenn Sie allein leben, können Sie auch die Möglichkeit in Erwägung ziehen, am Mittagstisch einer Senioreneinrichtung teilzunehmen.

## Hilfen annehmen!

Klar, irgendwann schafft man es einfach nicht mehr, die vielen Lebensmittel allein nach Haus zu schaffen. Gestehen Sie sich ein, dass Sie nun eben an einem Punkt angekommen sind, an dem Sie Hilfe brauchen. Aber das lässt sich alles organisieren! Vielleicht helfen Ihnen Angehörige oder Nachbarn. Immer häufiger gibt es Essenszustelldienste oder kleine Dorfläden, die auch Lebensmittel anliefern. Erkundigen Sie sich, ob ein solcher Service in Ihrer Nähe existiert und kümmern Sie sich darum.

## Keine Scheu vor Hilfsmitteln!

Heute gibt es vielfältige Hilfsmittel für Senioren, die Probleme mit dem selbstständigen Essen haben. Wenn Sie also zum Beispiel Messer und Gabel nicht mehr gut festhalten können oder wenn Sie beim Trinken oft etwas verschütten, dann haben Sie keine Scheu davor, sich diese Hilfsmittel zu besorgen oder besorgen zu lassen. Schnabeltassen, Besteck mit verdickten Griffen, abgewinkelte Löffel oder Teller mit rutschfestem Boden helfen Ihnen dabei, ausreichend zu essen und zu trinken. Wenn Sie das Problem haben, dass Sie so langsam essen, dass das Essen kalt wird und nicht mehr schmeckt, helfen Warmhalteteller und Thermo-Tabletts, die die Wärme der Speisen über eine Stunde lang speichern können.

## Tipps bei Kau- und Schluckbeschwerden

Wenn Sie Kau- und Schluckbeschwerden haben, aber trotzdem auf gesundes Essen nicht verzichten wollen, können Ihnen die folgenden Tipps helfen:

- > Schneiden Sie die Brotrinde ab, aber essen Sie unbedingt Brot. Falls Sie trotzdem Probleme haben, tunken Sie es in Milch, Kakao oder Milchkaffee.
- > Schälen Sie Obst und Gemüse. Äpfel können gut gerieben werden, das Gemüse einfach möglichst klein schneiden.
- > Kochen Sie das Gemüse nicht weich (dann gehen wertvolle Vitamine verloren), sondern pürieren Sie es lieber.
- > Wenn Sie Hartkäse nicht mehr essen können, steigen Sie auf Frischkäse um.
- > Kochen Sie Ihren Pudding nicht mit Wasser sondern mit Milch.
- > Äpfel oder anderes Obst fein geraspelt – zusammen mit Joghurt oder Quark – ist eine leckere Zwischenmahlzeit oder ein tolles, gesundes Dessert.
- > Kochen Sie aus verschiedenen Gemüsesorten mit Kartoffeln oder Getreide eine leckere Suppe. Wenn sie gar ist, kann sie püriert werden.
- > Hackfleischgerichte sind leicht zu kauen.
- > Gedünsteter Fisch mit Kartoffelbrei und Karottenmus – eine sehr gesunde und leicht zu kauende Mahlzeit.
- > Gemüse- und Obstsaft spenden reichlich Vitamine und Mineralstoffe, wenn man das Obst oder das Gemüse am Stück nicht mehr essen kann. Die Säfte lassen sich auch gut mit Buttermilch vermischen. Mmh, lecker, erfrischend und richtig gesund!

### Regelmäßige Gewichtskontrollen!

Vielleicht erinnern Sie sich noch daran, dass Sie als junge Frau regelmäßig auf die Waage gestiegen sind, um zu kontrollieren, dass Sie nicht zu dick werden. Die Zeiten sind wahrscheinlich vorbei. Aber wenn Sie von sich selbst wissen, dass Sie jetzt im hohen Alter dazu neigen, zu wenig zu essen, sollten Sie sich diese regelmäßige Gewichtskontrolle wieder angewöhnen. Steigen Sie einmal in der Woche auf die Waage und überprüfen Sie Ihr Gewicht. Wenn Ihr Gewicht in kurzer Zeit stark abfällt, dann stimmt etwas mit Ihrer Ernährung nicht. Dann müssen Sie unbedingt etwas verändern. Denken Sie daran: Wer zu wenig isst, wird schneller krank!

### Wenn Sie einen älteren Menschen betreuen

Wenn Sie einen älteren Menschen betreuen, von dem Sie wissen, dass er dazu neigt, zu wenig zu essen, sollten Sie regelmäßig einen Blick in seinen Kühlschrank werfen:

### Die Kühlschrank-Diagnose

Eine Studie aus der Schweiz hat festgestellt, dass alte Menschen, deren Kühlschrank meistens leer war, im Folge-monat sehr häufig ins Krankenhaus mussten. Im Vergleich dazu mussten alte Menschen, deren Kühlschrank immer gut gefüllt war, nur selten ins Krankenhaus.

Die Folgerung: Der Inhalt des Kühlschranks scheint in Verbindung zu stehen mit dem Risiko, krank zu werden und ins Krankenhaus zu müssen. Wenn Sie Ihren Angehörigen, Freund oder Bekannten besuchen, sollten Sie also aufmerksam in dessen Kühlschrank schauen. Ist der Kühlschrank oft leer, sind die Lebensmittel darin verschimmelt oder verdorben, dann sollten Sie eingreifen. Das könnte ein Zeichen dafür sein, dass der Senior sein tägliches Leben nicht mehr allein in den Griff kriegt und Hilfe braucht.



## Impressum „Gesundheit im Alter, Broschüre Nr. 3“:

**Herausgeberin:** Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) · Hölderlinstraße 8 · 55131 Mainz  
Telefon: 06131 2069-0 · Fax: 06131 2069-69 · Internet: [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de) · E-Mail: [info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de)

**V.i.S.d.P.:** Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

**Koordination:** Susanne Herbel-Hilgert, [sherbel-hilgert@lzg-rlp.de](mailto:sherbel-hilgert@lzg-rlp.de)

**Autorin:** Petra Regelin

**Fachlektorat:** Waltraud Fesser, Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

**Illustration:** Karin Blume · [www.karin-blume.de](http://www.karin-blume.de) · **Gestaltung:** André Zander · [www.andre-zander.de](http://www.andre-zander.de)

**Druck:** Wolf-Ingelheim, [www.wolf-ingelheim.de](http://www.wolf-ingelheim.de)  
3. aktualisierte Auflage / 5.000 Stück

Mit finanzieller Förderung des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz (MSAGD) · [www.msagd.rlp.de](http://www.msagd.rlp.de)

**Copyright:** Nachdruck und Vervielfältigungen der Abbildungen und Texte – auch auszugsweise – sind nur nach Freigabe durch die LZG als Herausgeberin möglich.

## Diese Broschüren zur „Gesundheit im Alter“ können Sie bei der LZG bestellen:



Nr. 1

Seelisch in Balance –  
geistig in Top Form.  
Über das Älterwerden.



Nr. 2

Aktiv und fit.  
Bewegung und Vitalität  
für den Körper.



Nr. 3

**Vielfältig und lecker –  
Essen und Trinken  
mit Genuß.**



Nr. 4

Lust auf gesundes Leben –  
Krankheitsrisiken  
aktiv verringern!



Nr. 5

Fit im Kopf – Das Gehirn mit  
Bewegung und geistigen  
Anregungen trainieren.



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,  
ARBEIT, GESUNDHEIT  
UND DEMOGRAFIE



Landeszentrale  
für Gesundheitsförderung