



**Bundeszentrum
für Ernährung**

in form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

GESUND UND AKTIV INS ALTER

Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung



INHALT



Annette W., 66 Jahre	4
Was verändert sich, wenn Sie älter werden?	6
Das Körpergewicht steigt, wenn Sie inaktiv sind	6
Vorsicht vor Muskelabbau	7
Veränderungen im Geschmackempfinden.....	8
Besser schmecken mit den eigenen Zähnen	8
Auf das Durstempfinden ist kein Verlass.....	9
Medikamenteneinnahme kann den Nährstoffbedarf erhöhen	9
Der Energiebedarf sinkt, der Nährstoffbedarf bleibt	10
Der Ernährungs-Check	12
Die Ernährungsempfehlungen	14
Getränke: Wasser über alles.....	14
Gemüse, Salat und Obst – lecker und bunt.....	15
Brot, Getreide und Beilagen – Vollkorn ist wertvoller	15
Milch und Milchprodukte: verdienen mehr Beachtung	15
Fleisch, Wurst, Fisch und Ei – in Maßen	15
Pflanzenöle und Streichfette: Öl geht vor Streichfett.....	16
Extras – bewusst in kleinen Mengen genießen!.....	16
Essen mit System – mit der Ernährungspyramide.....	16
Trinken ist das A und O	17
Die Lebensmittelempfehlungen	18
Gesund essen mit Fertiggerichten	20
Ballaststoffe: Wertvolle Helfer aus Gemüse, Vollkorn und Co.	21
Probiotika: Lebende Bakterien für den Darm.....	22
Nahrungsergänzungsmittel: Gern genommen – aber nicht immer nötig.....	23
Gewicht im Lot?	24
Was tun bei Untergewicht?.....	24
Abnehmen ja, aber wie?.....	24
Krankheiten und wie die richtige Ernährung helfen kann!	26
Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	26
Bluthochdruck (Hypertonie)	27
Zu viel Fett im Blut (Fettstoffwechselstörungen)	27
Wenn die Harnsäure steigt (Hyperurikämie, Gicht).....	29
Osteoporose	29
Wenn das Vergessen krankhaft wird (Demenz).....	30
Leben ohne Antrieb und Freude (Depression).....	30
Kreuzworträtsel: Wissen Sie's?	31
Rezepte	32
Medien	34
Impressum	35

Annette W., 66 Jahre ...

„Alles Gute zum Geburtstag“, wünscht die Familie, und die Gläser klirren. Annette W. feiert Geburtstag: 66 Jahre alt wird sie heute. Nachdem sie letztes Jahr ein großes Fest für Freunde und Bekannte gegeben hat, genießt sie jetzt den Abend im Kreise ihrer Familie in ihrem Lieblingsrestaurant.

Wieder daheim tritt Annette W. ins Badezimmer. „Von jetzt an möchte ich mehr für mich tun“, sagt sie zu ihrem Spiegelbild. Sie sieht müde aus. „Kein Wunder, so viel Stress wie ich in letzter Zeit hatte“, denkt sie, während sie ihr Gesicht im Spiegel betrachtet.

Annette W. war noch bis Ende letzten Jahres selbstständig, sie erledigte die Buchhaltung für Künstler und andere freie Berufe. Sie ist selbst künstlerisch begabt, gern würde sie wieder häufiger malen. In den letzten Jahren hat sie ihre Freizeit hauptsächlich mit ihrem Mann und öfters mit ihren Kindern verbracht und damit, das Haus und den Garten in Ordnung zu halten. Ihre Kinder haben das Studium beendet und führen inzwischen ihren eigenen Haushalt.

Für ihre Gesundheit möchte Annette W. ebenfalls mehr tun: „Fünf Kilogramm weniger, das wär's“, stöhnt sie, als sie ihren Körper im Spiegel analysiert. Neulich hat ihr Hausarzt festgestellt, dass ihr Cholesterinspiegel zu hoch ist. Außerdem fürchtet sie sich davor, Osteoporose zu bekommen. Ihre Mutter litt im hohen Alter darunter, sie weiß also, dass die Krankheit in der Familie liegt.

Annette W. sieht und spürt, dass sie nicht mehr ganz jung ist. Sie sieht nur gut aus, wenn sie ausreichend schläft, sie benötigt allerdings mehr Erholungszeit als früher. Die Gelegenheit, mehr für sich



zu tun, ist günstig: Sie ist nicht mehr berufstätig, die Kinder sind weitgehend selbstständig. Annette W. kann sich wieder mehr ihren Interessen widmen. Und sie kann viel dafür tun, um dem Alterungsprozess entgegen zu steuern und dafür zu sorgen, dass sie auch in höherem Alter fit und gesund bleibt.

Über das, was Sie selbst tun können, um mit zunehmendem Alter fit und gesund zu bleiben, möchte dieses Heft informieren – ein wenig über Bewegung, schwerpunktmäßig aber über Ernährung. Essen und Getränke sollen weiterhin gut schmecken, bekömmlich sein, Sie gesund und normalgewichtig erhalten und helfen, Krankheiten vorzubeugen. Lesen Sie dazu die Tipps auf den folgenden Seiten.

Was verändert sich, wenn Sie älter werden?

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Körperzusammensetzung: Der Muskelanteil im Körper schwindet, der Fettanteil steigt, selbst bei gleichbleibendem Körpergewicht. Das ist in gewissen Grenzen normal und gesund und zu einem Großteil abhängig vom Lebensstil, unter anderem von der körperlichen Aktivität.

Das Körpergewicht steigt, wenn Sie inaktiv sind

Ein zu hoher Körperfettanteil ist nicht gesund, insbesondere, wenn sich das Fett „bauchbetont“ ansammelt. Er geht häufig mit einem zu hohen Körpergewicht einher und begünstigt Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, erhöhte Blutfettwerte oder Bluthochdruck. Nimmt man die maximale Lebenserwartung als Maßstab, darf das Körpergewicht im fortgeschrittenen Alter dennoch etwas höher liegen.

Sein Gewicht sollte man beobachten und wenn es steigt, schnell gegensteuern. Denn ein oder zwei Kilogramm lassen sich leichter abnehmen als zehn oder zwanzig. Körperliche Betätigung, ein täglicher Spaziergang oder auch sportliche Unternehmungen mit anderen (z. B. die Rückenschule bei der Krankenkasse, das Schwimmen gehen mit der Freundin, das Wandern im Verein am Wochenende) erhöhen den Energieverbrauch täglich um einige Kilokalorien. Sie nehmen nicht so leicht zu.



Foto: © Artem/Fotolia.com

Unter-, Normal- und Übergewicht nach dem BMI (nach WHO)

Einteilung	BMI (kg/m ²)
Untergewicht	weniger als 18,5
Normalgewicht	18,5–24,9
Übergewicht	25–29,9
Adipositas	30 und darüber

Ein einfaches Maß zur Beurteilung des Körpergewichts ist u. a. der sogenannte Body-Mass-Index (BMI). Der BMI errechnet sich, indem man seine aktuelle Körpergröße in Metern zum Quadrat nimmt (z. B. $1,65 \times 1,65 = Y$) und das aktuelle Körpergewicht in Kilogramm durch das Ergebnis Y teilt (z. B. $70 : Y$).

Bei einem BMI von 25 bis 29,9 kg/m² spricht man von Übergewicht oder Präadipositas, bei einem BMI von 30 und darüber liegt schweres Übergewicht oder Adipositas vor. Übergewicht belastet den Körper und ist daher auch in höherem Alter nicht „normal“ oder gesund. Genauso gefährlich ist Untergewicht. Ältere Senioren erkranken häufiger und nehmen dann womöglich zusätzlich ab. Bei Untergewicht ist das Risiko, mangelernährt zu sein, groß.



Vorsicht vor Muskelabbau

Zur richtigen Körperzusammensetzung gibt es keine genauen Zahlen. Wichtig ist, dass man mit körperlicher Betätigung dem Muskelabbau vorbeugt. Wer Muskeln abbaut, verliert zunehmend an Kraft und büßt an Leistungsfähigkeit ein. Im höheren Alter kann dieser Kräfteverlust bis zur Bettlägerigkeit führen!

Außerdem ist körperliche Aktivität für einen gesunden Stoffwechsel bedeutsam, also zur Gewinnung von Energie und Baustoffen aus der Nahrung, Umbau dieser Stoffe im Körper und Ausscheidung von nicht mehr benötigten Substanzen aus dem Körper. Durch körperliche Aktivität werden Muskeln erhalten oder aufgebaut. Sie „umlagern“ Knochen und Gelenke und machen sie standhaft gegenüber Belastungen. Zudem verbrauchen Muskeln auch im Ruhezustand mehr Energie als das Fettgewebe und erhöhen somit den Gesamtenergieverbrauch.

Das heißt, wer mit zunehmendem Alter nicht für körperliche Betätigung sorgt, wird schlapper. Der Körper kann StoffwechsellLeistungen nicht optimal erfüllen und ist für Krankheiten anfälliger. Es lohnt sich also, jetzt mehr denn je, mit einem regelmäßigen Bewegungsprogramm gegen zu steuern. Sinnvoll sind z. B.:

- zügige Spaziergänge, mindestens eine halbe Stunde,
- Schwimmen, mehrere Bahnen hintereinander,
- Fahrradfahren,
- Gymnastik und Yoga,

- ein leichtes Muskeltraining (gesundheitsbetont) an Geräten, mit Hanteln oder dem Theraband (Gummiband, um die Muskeln gegen Widerstand zu trainieren).

Alle diese Aktivitäten sollten Sie schrittweise aufnehmen, um Ihren Körper an die regelmäßige Aktivität zu gewöhnen. Wenn Sie mehr tun, als Ihr Herz-Kreislaufsystem oder Muskelapparat aktuell verträgt, handeln Sie sich Schmerzen und womöglich Verletzungen ein.





Mit Ihrem Hausarzt sollten Sie vorher klären, zu welcher Art und Intensität von Bewegung er Ihnen rät. Für Ausdauerbelastungen wie Laufen, Fahrradfahren oder auch das Trainieren in einem Fitnessstudio sollten Sie Ihre Belastbarkeit vorher von einem Arzt bestimmen lassen.

Veränderungen im Geschmackempfinden

Mit zunehmendem Alter verändert sich das Geschmackempfinden. Die Zahl der Geschmacksknospen im Mund geht zurück. Leider verändert sich die Wahrnehmung der Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer oder bitter nicht gleichermaßen. Im höheren Alter schmecken sauer und bitter stärker hervor, während die Geschmacksrichtungen süß und salzig weniger stark empfunden werden.

Um Gerichte pikant und wohlschmeckend zu machen, sind verschiedene Gewürze und Kräuter hilfreich. Sie regen außerdem die Magensäfte an und erhöhen die Bekömmlichkeit von Speisen. Ideen finden Sie in Kochbüchern und im Internet. Auch Kochbücher zu ausländischer Küche (z. B. italienisch, indisch oder türkisch) können zu neuen, aromatischen Kombinationen inspirieren.

Besser schmecken mit den eigenen Zähnen

Damit Sie auch im höheren Alter vielseitig schmecken, ist es von Vorteil, die eigenen Zähne so lange wie möglich zu behalten. Die sogenannten dritten Zähne schirmen auch einen Teil der Mundschleimhaut ab, über die Sie die Speisen in ihrer Konsistenz wahrnehmen und schmecken. Erhalten Sie sich also Ihre eigenen Zähne durch eine konsequente und gründliche Mundpflege, indem Sie Ihre Zähne und Zahnzwischenräume regelmäßig reinigen.

Nicht nur die Zähne müssen gesund sein, damit das Essen schmeckt, auch das Zahnfleisch muss widerstandsfähig sein, wenn Sie vielseitig und auch festere Speisen genießen möchten. Für ein gesundes Zahnfleisch ist eine konsequente Mundhygiene genauso wichtig wie für die Zähne selbst. Das gilt gleichermaßen, wenn Sie bereits eine Prothese tragen.



Auf das Durstempfinden ist kein Verlass

Selbst junge Menschen klagen schon darüber, eigentlich „nie durstig zu sein“. Das wird mit steigendem Alter eher schlimmer, denn das Durstempfinden wird schwächer. Das heißt, wenn Sie es nicht schon längst getan haben, ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, sich das Trinken ohne Durst anzugewöhnen.

Wer nicht etwa 1,5 Liter am Tag trinkt, vor allem Leitungswasser, Mineralwasser, Saftschorlen, Kräuter- oder Früchtetees und in kleineren Mengen auch Kaffee oder schwarzer Tee, ist mit Flüssigkeit unterversorgt.

Der Körper reagiert darauf zuerst mit einer verminderten Leistungsfähigkeit des Gehirns, Sie sind z. B. weniger aufmerksam im Straßenverkehr. Schwerer Flüssigkeitsmangel ruft Kreislauf- und Nierenversagen hervor und kann bis zur Bewusstlosigkeit und zum Tod führen. Übrigens: Vergesslichkeit im Alter ist nicht selten u. a. auf mangelndes Trinken zurückzuführen! Wer genug trinkt, ist also in mehrfacher Hinsicht schlauer. Wenn man viel trinkt, muss man häufiger zur Toilette gehen. Das ist neben mangelndem Durst häufig ein weiterer Grund, warum zu wenig getrunken wird. Wenn Sie ausreichend trinken, sodass Ihr Körper genügend Flüssigkeit hat, um einen hellen, fast geruchlosen Harn zu bilden, kann es vorkommen, dass Sie alle ein bis zwei Stunden zur Toilette gehen müssen. Das ist normal und geht vielen anderen Menschen auch so! Weitere Hinweise zum Thema Trinken finden Sie auf Seite 17.



Medikamenteneinnahme kann den Nährstoffbedarf erhöhen

Regelmäßig Medikamente einzunehmen wird für viele Menschen mit steigendem Alter normal. Neben ihren nützlichen Wirkungen können Medikamente aber den Appetit unerwünscht mindern sowie den Geschmack und die Verträglichkeit des Essens beeinträchtigen. Zudem können sie den Bedarf an Nährstoffen erhöhen, die Verwertung von Nahrungsinhaltsstoffen im Körper beeinträchtigen oder deren Ausscheidung beeinflussen, z. B. zu erhöhten Mineralstoffverlusten führen.

Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie Ihren Arzt nach solchen Nebenwirkungen fragen und abklären, ob Sie bei Ihrer Ernährung etwas beachten müssen.



Der Energiebedarf sinkt, der Nährstoffbedarf bleibt

Mit zunehmendem Alter stellt sich der Körper weniger auf Wachstum ein, sondern bestenfalls auf den Erhalt des Körpers, der Energieverbrauch sinkt. Oft verändert sich der Lebensstil, häufig auch unbewusst. Er ist jetzt geruhsamer und gleichmäßiger, Tätigkeiten werden langsamer verrichtet als vor 20 Jahren.

Wer jetzt nicht mit täglicher Bewegung gegensteuert, baut Muskelmasse ab und verbraucht nur noch wenig Energie. Auch die Knochenmasse verringert sich schneller.

Der Energiebedarf in Ruhe (Ruheenergieverbrauch) bei 65-Jährigen und über 65-Jährigen



Foto: © contrastwerkstatt/fotolia.com

Energiebedarf mit steigendem Alter, abhängig von der körperlichen Aktivität (in kcal)

Alter	25 bis unter 51 Jahre	51 bis 64 Jahre	65 Jahre und älter
Energiebedarf, wenn Sie nur wenig körperlich aktiv sind (ausschließlich sitzende Tätigkeit, wenig oder keine anstrengende Freizeitaktivität)	m 2300 w 1800	m 2200 w 1700	m 2100 w 1700
Energiebedarf bei mittlerer Aktivität (sitzende Tätigkeit, zeitweilig gehen und stehen)	m 2700 w 2100	m 2500 w 2000	m 2500 w 1900
Energiebedarf wenn Sie stärker körperlich aktiv sind (überwiegend gehende und stehende Tätigkeit, täglich moderate körperliche Aktivität)	m 3000 w 2400	m 2800 w 2200	m 2800 w 2100

m = männlich, w = weiblich

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.). Energie. In: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2. Aufl., 2. Ausgabe, Bonn: 2016

liegt bei durchschnittlich 1355 Kilokalorien (kcal) am Tag. Je nach Aktivität kann er auf 1700 oder 2800 kcal und mehr am Tag steigen.

Gleichzeitig bleibt der Bedarf an allen Nährstoffen im Wesentlichen gleich oder steigt sogar mit den Lebensjahren an. Mit der Zunahme von Krankheiten im hohen Alter erhöht sich außerdem der Nährstoffbedarf für „Reparaturleistungen“ des Körpers.

Ist der Energiebedarf niedrig, wird es schwer, das Normalgewicht zu halten. Wird andererseits mengenmäßig nicht über den Bedarf hinaus gegessen, reichen die immer geringer werdenden Mengen nicht aus, um den weiterhin hohen Bedarf an Protein, Kohlenhydraten, Fett sowie an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Obwohl ein älterer Mensch nicht unterernährt aussieht, können ihm wertvolle, für die Gesundheit notwendige Nährstoffe fehlen.

Sie haben es also selbst in der Hand! Wenn Sie aktiv sind, sich täglich bewegen, verbrauchen Sie mehr Energie. Ein höherer Energieverbrauch un-

terstützt Ihre Gesundheit: Sie nehmen nicht so leicht zu, können aber soviel essen, dass Ihr Körper alle lebensnotwendigen Nährstoffe erhält.

Wenn Sie älter werden, wird das, was Sie auswählen, immer wichtiger. Alle Lebensmittel sollten eine hohe Nährstoffdichte haben, das heißt, sie sollten bei relativ wenig Kalorien gleichzeitig viele Nährstoffe liefern.



Foto: © Robert Kneschke/fotolia.com



Foto: © kab-wisom/fotolia.com

Das tun z. B.

- Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, auch fein gemahlen, Vollkornknäckebrötchen, Kartoffeln, Haferflocken, Vollkornnudeln, Naturreis, parboiled Reis – ein Reis, der zwar geschält ist, aber durch ein besonderes Bearbeitungsverfahren seine Vitamine und Mineralstoffe weitgehend behält,
- Gemüse, vor allem frisch/roh und aus Tiefkühlware zubereitet,
- Obst, vor allem frisch/roh, aber auch aus ungezuckerter Tiefkühlware zubereitet,
- Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Milch, Buttermilch, Kefir, Käse, am besten in fettarmer Form,
- Fleisch, insbesondere Geflügelfleisch, und fettarme Fleischprodukte, beispielsweise Filet, Steak, Schnitzel, Geschnetzeltes, Schinken, Bratenaufschnitt,

- Fisch, vor allem fettreiche Seefische, z. B. Hering, Lachs, Makrele und Heilbutt,
- Eier,
- Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen),
- Nüsse, z. B. Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, und Trockenfrüchte,
- Pflanzenöle wie Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl oder Sojaöl.

Schlemmereien oder Süßigkeiten sind kein Tabu, sondern können Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein. Sie sollten jedoch die wertvollen Lebensmittel nicht vom Speiseplan verdrängen, sondern geliebte Extras in einer ansonsten nährstoffreichen Kost sein.

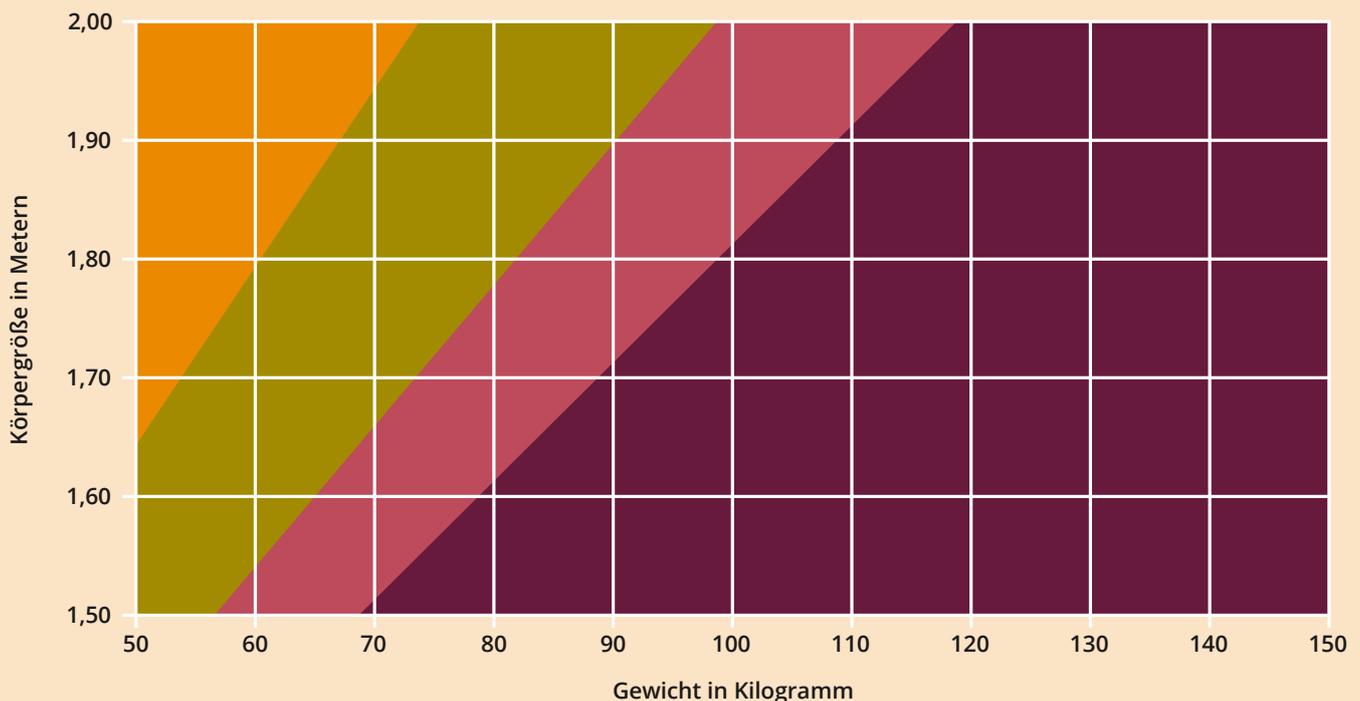
Der Ernährungs-Check

Sie möchten wissen, was und wie viel Sie denn nun essen sollen, um rundum gut versorgt zu sein? Bevor Sie konkrete Tipps erhalten, können Sie hier Ihre Ernährung checken.

Body-Mass-Index = BMI

Für Personen ab dem 18. Lebensjahr

- Untergewicht
- Normalgewicht
- leichtes bis mittleres Übergewicht
- starkes Übergewicht



Quelle: aid infodienst Ernährung, Verbraucherschutz, Landwirtschaft. Body-Mass-Index – Folien und Hintergrundinformationen. Bonn: 2008

Check: Welcher Ernährungstyp sind Sie?

1. Wie viele Mahlzeiten nehmen Sie am Tag zu sich?

- Ich esse unregelmäßig, oft nur 1- bis 2-mal am Tag.
- Wenn ich nicht weiß, was ich tun soll, führt mein Weg schnell in die Küche.
- Ich esse 4- bis 5-mal am Tag, gleichmäßig über den Tag verteilt.

2. Wissen Sie, wie viel Sie am Tag trinken (inkl. Kaffee, Tee, Säfte)?

- Ich schaffe höchstens 1 Liter am Tag.
- Ich trinke so gut wie gar nicht, weil ich nie Durst habe.
- Ich trinke sicher 1,5 Liter am Tag.

3. Essen Sie täglich Gemüse und Obst (auch Tiefkühlgemüse, Konserven)?

- Nicht täglich, Gemüse und Obst schmeckt mir nicht besonders.
- Ich esse mindestens 4 Portionen Gemüse und Obst am Tag.
- Ich esse viel Obst, aber kaum Gemüse.

4. Wie beurteilen Sie Ihr derzeitiges Körpergewicht (mithilfe der Grafik auf Seite 12)?

- Ich wiege zu wenig nach dieser Grafik.
- Mein Gewicht liegt im grünen Bereich (Normalgewicht).
- Ich könnte ruhig ein paar Kilogramm weniger wiegen (gelber Bereich, leichtes Übergewicht).
- Ich liege leider im roten Gewichtsbereich (starkes Übergewicht).

5 Welche der folgenden Lebensmittel essen oder trinken Sie ungefähr wie häufig?	Täglich oder fast täglich (5- bis 6-mal in der Woche)	2- bis 4-mal in der Woche	1-mal wöchentlich oder seltener
1,5–2 Liter Getränke (Wasser, Saftschorlen, wenig Kaffee, Tee)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkoholische Getränke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vollkornbrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kartoffeln, Reis oder Nudeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse (roh oder erhitzt) oder Blattsalat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst oder Obstsaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Quark	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleisch oder Wurst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eier (ohne verarbeitete Eier)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süßigkeiten, Knabbereien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung: Zählen Sie zusammen, wie häufig Sie welche Farbe angekreuzt haben. Die Farbe, die in Ihrer Auswertung überwiegt, ist Ihre Lösungsfarbe. Auflösung siehe nächste Seite.

Der Ernährungsprofi

Gesundheit und Ernährung sind wichtige Themen für Sie, Sie ernähren sich sehr bewusst. Auch Ihr Gewicht ist im Lot. Großes Lob! Wenn Sie weiterlesen, finden Sie ein paar Tipps, um Ihrer sehr guten Ernährung das i-Tüpfelchen aufzusetzen.

Der/die Unentschlossene

Sie achten schon auf Ihre regelmäßige Obstportion und pflegen durchschnittlich an jedem zweiten Tag eine gute Ernährung. Zwischendurch lassen Sie sich von der Situation leiten und achten wenig darauf, ob Ihre Ernährung Ihrem Körper gut tut. Versuchen Sie mit den Tipps in dieser Broschüre noch ein wenig mehr zu erreichen, Sie sind jetzt schon ziemlich gut!

Der/die Appetitlose oder der absolute Genießer

Sie wiegen entweder zu wenig, das heißt, Sie sind möglicherweise mangelernährt, das sollten Sie sehr ernst nehmen. Je älter Sie werden, umso schwerer wird es, noch an Gewicht zuzulegen, deshalb essen Sie lieber jetzt kontinuierlich mehr und ausgewogener. Die Tipps in dieser Broschüre helfen Ihnen dabei.

Oder: Sie möchten Pfunde verlieren? Sie denken eigentlich ständig ans Essen? Ihre Ernährung läuft eher chaotisch ab, wenn Sie selbstkritisch darüber nachdenken? Lassen Sie sich nicht entmutigen und lesen Sie weiter! Es gibt für Sie sicher eine Lösung, einige Ansätze stellt dieses Heft vor.

Die Ernährungsempfehlungen

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, welche Lebensmittel Sie täglich aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen auswählen sollten. Die Pyramide fasst die einzelnen Lebensmittel entsprechend ihrer mengenmäßig wichtigsten Inhaltsstoffe zu Gruppen zusammen. Durch ihre „Ampelfarben“ grün, gelb und rot bietet sie für die Mengen eine gute Orientierung: Grün steht für „Essen Sie reichlich davon!“, Gelb steht für „Essen Sie mäßig davon“, Rot steht für „Essen Sie sparsam davon!“

Getränke: Wasser über alles

Die Basis bilden die Getränke. Besonders geeignet sind Leitungs- und Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie stark verdünnte Fruchtsäfte. Milch, purer Saft, Limonaden sind als Getränke zu kalorienreich, besonders wenn Sie abnehmen möchten. Betrachten Sie Milch eher als wertvolle Zwischenmahlzeit. Verdünnen Sie selbst ungezuckerte Fruchtsäfte mit zwei Dritteln Mineralwasser. Trinken Sie statt Limonade besser Mineralwasser mit etwas frischer Zitrone.



Auch Kaffee und Tee zählen zu den Getränken, vor allem Früchte- und Kräutertees sind zu empfehlen. Gegen zwei bis drei Tassen schwarzen Tee oder Kaffee am Tag ist nichts einzuwenden. Als Durstlöscher sind die koffeinhaltigen Varianten allerdings nicht geeignet wegen ihrer anregenden Wirkung auf Herz und Kreislauf.

Gemüse, Salat und Obst – lecker und bunt

In der zweiten Ebene der Ernährungspyramide befinden sich Gemüse, Salat und Obst. Hieran dürfen Sie sich satt essen: Sie sind kalorienarm, liefern aber viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Das sind u. a. Geschmacks- und Farbstoffe der Pflanze, die Sie wahrscheinlich wirksam vor Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können. Neben frischem Obst, Gemüse (als Rohkost oder gegart) und Salat der Saison können Sie auch zu Trockenobst, Tiefkühlware oder Konservendosen greifen. Bei Obst aus Konserven oder tiefgekühltem Obst sollten Sie darauf achten, dass dieses nicht oder nur leicht gezuckert ist.

Brot, Getreide und Beilagen – Vollkorn ist wertvoller

Die dritte Ebene der Pyramide besteht aus Getreideprodukten wie Brot, Brötchen, Haferflocken, Kartoffeln, Nudeln und Reis. Sie stellen Stärke bereit, aus ihr gewinnt der Körper Zucker. Dieser Zucker wiederum wird zu Energie umgesetzt, z. B. für das Gehirn oder die Muskeln. Als Vollkornprodukte wie Vollkornbrot und -brötchen, Vollkornknäckebrötchen, ungeschälter Reis und Vollkornhaferflocken sowie Kartoffeln liefert diese Lebensmittelgruppe auch wertvolle B-Vitamine, einige Mineralstoffe und Ballaststoffe zur Unterstützung der Verdauung. Deshalb sind Vollkornprodukte besonders zu empfehlen. Helle Mehlprodukte liefern weniger wertvolle Inhaltsstoffe.



Übrigens: Nicht jedes dunkle Brot oder Brot mit Körnern – darin oder darauf – ist ein Vollkornbrot. Ein „Sonnenblumenbrot“ oder ein „Kürbiskernbrötchen“ ist lediglich ein Brot bzw. Brötchen mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen. Es kommt jedoch darauf an, dass das Mehl aus dem ganzen Korn hergestellt wurde. Ob das der Fall ist, erkennen Sie an der Zutatenliste auf der Verpackung. Dort müssen Zutaten mit der Silbe „Vollkorn-“ beschrieben sein. Bei unverpacktem Brot fragen Sie am besten den Verkäufer.

Milch und Milchprodukte: verdienen mehr Beachtung

Auf der vierten Stufe der Pyramide begegnen Ihnen Milch, Käse, Joghurt und alle anderen Milchprodukte – außer Butter und Sahne, sie gehören zu den Fetten und Ölen. Sie liefern wertvolles



Protein, Kalzium für die Knochen, Vitamine und viele weitere Nährstoffe, aber auch Fett. Greifen Sie am besten zu den fettarmen Varianten, um Energie zu sparen.

Fleisch, Wurst, Fisch und Ei – in Maßen

Diese Lebensmittel befinden sich ebenfalls auf der vierten Stufe der Pyramide. Sie liefern B-Vitamine für den Umbau der Nährstoffe im Körper, Eisen für die Blutbildung, Zink für die Abwehrkräfte und Jod für die optimale Funktion der Schilddrüse (Seefisch). Wer eine Portion aus dieser Lebensmittelgruppe essen mag, profitiert von den wichtigen Nährstoffen, ohne jedoch seinen Körper mit zu vielen unerwünschten Begleitstoffen wie Fett, Cholesterin und Purinen zu belasten.

Weniger wertvoll in dieser Gruppe sind fettreiche Wurst wie Salami, Fleisch- oder Leberwurst, Frikadellen und Hackfleisch. Der Muskelfleischanteil ist das eigentlich Wertvolle am Fleisch. Beim Aufschnitt sind solche Sorten zu empfehlen, bei denen der (hohe) Fleischanteil erkennbar ist, z. B. bei Schinken, Putenbrustaufschnitt und Bratenaufschnitt. Zudem ist weißes Fleisch und auch Wurst (Geflügel) gesundheitlich günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein).

Fettreicher Fisch, wie Hering, Makrele und Lachs, ist dagegen besonders hochwertig, weil dieses Fett die seltenen, das Herz-Kreislauf-System schützenden Omega-3-Fettsäuren enthält. Außerdem zählt Fisch zu den jodreichen Lebensmitteln.

Eier liefern wertvolles Protein und Vitamine, aber auch Fett und Cholesterin. Berücksichtigen Sie, dass Sie nicht nur Eier in Form von Spiegel-, Rühr- oder Frühstückseier essen, sondern auch Soßen, Teigwaren und Gebäck Eier enthalten.

Pflanzenöle und Streichfette: Öl geht vor Streichfett

Weiter geht es mit Fetten und Ölen auf der nächsten, noch schmalen Stufe der Pyramide. Fette und Öle können sehr wertvolle Fettsäuren enthalten, wenn man die richtigen auswählt: Rapsöl gilt als wertvolles Öl, weil es neben reichlich herzschützender Ölsäure auch noch einen Anteil an Omega-3-Fettsäuren (wie einige fettreiche Fischarten) liefert. Auch z. B. Sojaöl

und Walnussöl enthalten Omega-3-Fettsäuren. Außerdem ist Olivenöl empfehlenswert, da es sehr ölsäurereich ist. Öle eignen sich je nach Herstellungsverfahren, also ob raffiniert oder kalt gepresst, für verschiedene Zubereitungsarten: zum Anbraten von Fleisch, zum Backen von Eierkuchen oder für Salate.

Streichfett sollte sparsam verwendet werden. Der Streit, ob nun Butter oder Margarine besser ist, wurde zwischenzeitlich beigelegt. Butter ist naturbelassen und bekömmlich. Margarine sollte wenig bearbeitet sein, z. B. keine gehärteten Fette enthalten. Empfehlenswert ist eine Margarine, wenn sie reichlich einfach und/oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält (Hinweis steht auf der Verpackung). Der Kaloriengehalt von Butter und herkömmlicher Margarine ist gleich.

Ungünstig sind Fertigdressings und Majonäsen sowie feste Pflanzenfette, sogenannte Plattenfette, die oft zum Braten und Frittieren verwendet werden. Sie enthalten meist viele ungünstige Fettsäuren. Gleiches gilt für viele Convenience-Produkte: Tütensuppen und -soßen, halbfertige Lebensmittel und Fertiggerichte.

Extras – bewusst in kleinen Mengen genießen!

Das Dach der Pyramide – jetzt ganz schmal – wird von Süßigkeiten, salzigen Knabbereien, fettreichem Kleingebäck wie Croissants, Kuchen, Süßgetränken (Limonaden, Colagetränken, Eistee) und Alkohol besetzt. Auch Kuchen kann Vitamine und Mineralstoffe liefern, z. B. als Obstkuchen. Anstelle von Salzstangen oder Chips können Knabbereien auch Trockenfrüchte oder frische Nüsse sein.

Essen mit System – mit der Ernährungspyramide

Die Mengen verrät Ihnen das Portionenmodell der Ernährungspyramide auf Seite 19. Ein Kasten steht für eine Portion der jeweiligen Lebensmittelgruppe. Als Maß für eine Portion dient Ihre Hand: Eine Portion Brot entspricht z. B. der gesamten Handfläche mit ausgestreckten Fingern. Bei Beilagen wie Kartoffeln oder Nudeln stellen zwei Hände voll die Portion dar. Die genauen Portionsangaben finden Sie auf Seite 18 („Die Lebensmittelempfehlungen“).



Wenn Sie Ihre Ernährung überprüfen oder verbessern wollen, zählen Sie einmal Ihre täglichen Portionen nach dem Schema der Pyramide: 6 Soll-Portionen sind es auf der untersten Stufe, 5 Portionen auf der zweiten Ebene von unten, 4 Portionen auf der nächsthöheren Stufe. Bis hierhin geht der grüne Bereich der Pyramide. Auf der vierten Stufe (gelb) sind es „3+1“ Portionen, auf der zweithöchsten 2 Portionen, auf der obersten Stufe nicht mehr als 1 Portion (beide in rot).

Die Mengeneempfehlungen für die Ebenen zwei bis sechs können für Sie u. U. zu hoch liegen, je nach persönlichem Energiebedarf. Dann sollten Sie selbstverständlich weniger essen. Orientieren Sie sich aber trotzdem am Mengenverhältnis der Lebensmittelgruppen untereinander! Die vielen Mengenangaben machen das Vergleichen erst einmal kompliziert, hierbei hilft Ihnen die Einteilung der Ernährungspyramide in Bausteine. Kreuzen Sie einmal an einem der nächsten Tage in der Pyramide (S. 19) an, was Sie essen und trinken. Mit der Zeit geht Ihnen das Bausteinsystem der Pyramide in Fleisch und Blut über. Der Blick auf die noch leeren Bausteine der Pyramide kann Sie das eine oder andere Mal motivieren, bewusst auszuwählen und zu ergänzen, was Ihrer Ernährung an diesem Tag noch fehlt. „Essen mit System, mit Köpfchen“ lautet die Devise.

Trinken ist das A und O

Sie haben Schwierigkeiten, die Trinkmenge zu erreichen? Dann konzentrieren Sie sich eine Zeit lang nur darauf. Warum fällt Ihnen Trinken so schwer? Empfinden Sie keinen Durst? Vergessen Sie das Trinken einfach? Sehr gut zum Angewöhnen sind feste Regeln:

Trinken Sie immer etwas, wenn Sie gerade etwas essen, z. B. 1 großes Glas Wasser oder Saftschorle. Die Regel, dass man zum Essen nichts trinken sollte, gilt nicht mehr! Im Gegenteil, wenn Sie sitzen und essen, ist das eine gute Gelegenheit, das Trinken gleich mit „zu erledigen“. Trinken Sie etwas nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen, z. B. 1 Tasse Kaffee am Morgen und 1 Tasse Tee abends oder jeweils 1/2 Glas Wasser morgens und abends.

Bereiten Sie sich Tee in einer Kanne zu, die Sie besonders gern mögen, dann haben Sie mehr Freude daran. Wenn Sie Leitungswasser trinken,

lassen Sie sich eine hübsche Karaffe und große, schöne Gläser schenken, dann wird Trinken zu einem kleinen Erlebnis.

Hilfreich ist es, wenn Sie das Trinken eine Zeit lang planen. So kann ein Trinkplan für jeden Tag aussehen:



Foto: © De VisuFoto/ia.com

Beispiel eines Trinkplans für jeden Tag

Nach dem Aufstehen	2 Tassen Kaffee (à 140 ml)
Zum 2. Frühstück	1 Glas Saftschorle (200 ml)
Zwischendurch	½ Glas Wasser (140 ml)
Mittags	1 Glas Wasser (280 ml)
Nachmittags	2 Tassen Kaffee/Tee (à 140 ml)
Über den Abend verteilt	½ Kanne Kräuter-/Früchtetee (500 ml)

Erstellen Sie Ihren persönlichen Trinkplan. Tragen Sie für die nächsten Tage ein, was für Sie in Frage kommt:

Mein persönlicher Trinkplan

Nach dem Aufstehen	
Zum 2. Frühstück	
Zwischendurch	
Mittags	
Nachmittags	
Über den Abend verteilt	

Die Lebensmittelempfehlungen

1 Portion	Gebäck, Süßigkeiten, Knabberien, Alkohol	1 Portion am Tag: 1 Stück Kuchen oder 1 Hand voll Kartoffelchips oder 1 Glas Wein oder Bier. 1 Portion $\hat{=}$ 1 Stück $\hat{=}$ 1 Hand voll $\hat{=}$ 1 Glas $\hat{=}$ 10–20 g Alkohol	
2 Portionen	Fette und Öle	2 Portionen am Tag: 1,5–2 Esslöffel (18–20 g) hochwertiges Pflanzenöl (z. B. Raps-, Soja-, Walnussöl) und 1,5–2 Esslöffel (18–20 g) Butter oder hochwertige Margarine. 1 Portion $\hat{=}$ 1,5–2 Esslöffel $\hat{=}$ ca. 20 g	
3 + 1 Portionen	Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Wurst oder Ei	3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch*, Fisch, Wurst oder Ei: ca. 250 ml fettarme Milch und 150 g Joghurt (1,5 % Fett), Buttermilch, Kefir usw. und 1 Scheibe Käse (bis 45 % Fett i. Tr., ca. 30 g) und 200 g Fleisch oder 1–3 Scheiben fettarme Wurst (30 g) oder 150–200 g Fisch täglich oder 2–3 Eier pro Woche (inkl. verarbeitete Eier). 1 Portion $\hat{=}$ 1 Glas = 250 ml Milch $\hat{=}$ 150 g Milchprodukte $\hat{=}$ 1 Scheibe Käse (30 g) $\hat{=}$ 200 g Fleisch $\hat{=}$ 30 g Wurst $\hat{=}$ ca. 200 g Fisch $\hat{=}$ 1–2 Eier	
4 Portionen	Brot, Getreide und Beilagen	4 Portionen am Tag: 3 Scheiben Brot, ersatzweise ein Teil als Getreideflocken (70–85 g), und 200–250 g gekochte Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Produkte aus Vollkorn bevorzugen! 1 Portion $\hat{=}$ 1 Scheibe Brot $\hat{=}$ eine Handfläche mit ausgestreckten Fingern $\hat{=}$ 2 Hände voll Kartoffeln, Nudeln oder Reis	
5 Portionen	Gemüse und Obst	Mindestens 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst: 400 g Gemüse und mehr (z. B. 200 g gegartes Gemüse, 100 g roh und 1 Portion Salat) und 250 g Obst. Auch Tiefkühl- und Konservengemüse und Säfte können 1 Portion darstellen. 1 Portion $\hat{=}$ 1–2 Hände voll $\hat{=}$ 140 g Gemüse/Salat $\hat{=}$ 125 g Obst $\hat{=}$ $\frac{1}{2}$ Glas mit 100 ml	
6 Portionen	Getränke	6 Portionen am Tag: insgesamt 1,5–2 Liter Flüssigkeit, insbesondere Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Gemüsesäfte, verdünnte Fruchtsäfte, in Maßen Kaffee und schwarzer Tee. 1 Portion $\hat{=}$ 280 ml $\hat{=}$ 1 Glas $\hat{=}$ 2 Tassen	

* Wer Fleisch isst, sollte nicht mehr als 300-600 g Fleisch und Wurst pro Woche verzehren.

© Fotos: Klaus Arras



© BLE

Ein Beispiel:

Sie essen morgens 1 Scheibe Roggenmischbrot („Graubrot“) mit Margarine, auf eine Hälfte streichen Sie Marmelade, auf die andere legen Sie 1 Scheibe Käse, dazu trinken Sie 2 Tassen Kaffee. Sie kreuzen also in der Pyramide an:

- 1 Portion Getreideprodukt,
- $\frac{1}{4}$ Portion Fett für den Teelöffel Margarine, den Sie auf die Brötchenhälften streichen,
- die Marmelade zählen Sie als einen Bruchteil der Süßigkeitenportion,
- den Käse tragen Sie als 1 Milchportion ein,
- 1 Tasse Kaffee fasst 140 ml, Sie rechnen pro Tasse $\frac{1}{2}$ Getränkeportion.

Mittags essen Sie Gulasch mit Kartoffeln, zum Nachtisch schneiden Sie sich einen Apfel auf. Sie tragen zusätzlich ein:

- 1 weitere Portion bei Getreide/Kartoffeln/Beilagen,
- 1 Fettportion für die Soße,
- 1 Portion Fleisch für das Gulasch,
- 1 Portion Obst.

Die Pyramide sagt Ihnen jetzt, was Ihrer Kost an diesem Tag fehlt und ergänzt werden sollte:

- Am Abend sollten Sie Vollkornbrot bevorzugen.
- Sie haben noch keine Gemüseportion gegessen, die empfohlene Menge ist nur noch schwer zu schaffen. Bereiten Sie sich für den Abend einen Gemüseteller vor, z. B. mit einem Kräuterquark zum Dippen. Oder haben Sie noch Gemüsesuppe zum Aufwärmen?
- Sie sollten am Nachmittag etwas Obst oder 1 Jogurt mit frisch aufgeschnittenem Obst essen.
- Überhaupt, die Milchprodukte: Sowohl am Nachmittag als auch am Abend sollte es Milchprodukte geben, z. B. als Quarkspeise oder Jogurt nachmittags und als 1 Scheibe Käse am Abend. Sonst stimmt Ihre Kalziumversorgung nicht.
- Den Rest des Tages müssen Sie weiter reichlich trinken. Kochen Sie sich eine Kanne Kräutertee für den Abend.

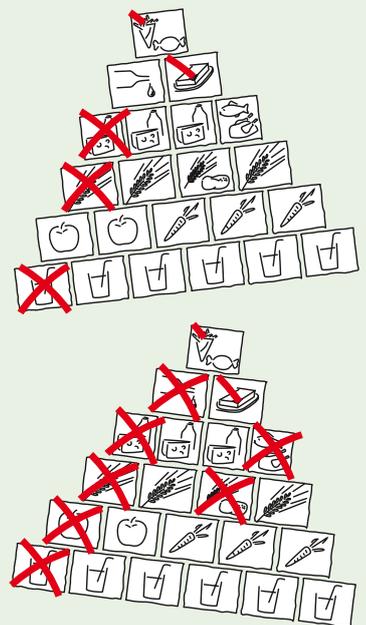




Foto: © Iolita 1960/Fotolia.com

Gesund essen mit Fertiggerichten

Viele ältere Menschen leben mit dem Partner oder allein. Sie sind froh, nicht mehr jeden Tag für eine Familie kochen zu müssen. Heute gibt es viele Möglichkeiten, es sich bequemer zu machen. Der Supermarkt ist auf die große Zahl kleinerer Haushalte eingestellt. Die Auswahl an Fertigungskomponenten (Soßen, Fleisch, Gemüse, Obst) und Kompletterichten wie Menüs, Pizza, Nudel- und Reisgerichte und Suppen ist entsprechend groß.

Auch mit Fertiggerichten können Sie sich gesund ernähren. Unterziehen Sie das Angebot im Supermarkt einem Check mit der Ernährungspyramide:

- Für die Getränke sorgen Sie selbst.
- In Kompletterichten ist in der Regel die Gemüseportion zu klein. Es sollten mindestens 140 Gramm sein. Ergänzen Sie deshalb entweder die Portion in dieser oder einer anderen Mahlzeit. Innerhalb dieses Gerichts können Sie beispielsweise die gleiche bereits zubereitete Gemüsesorte hinzufügen oder eine weitere auswählen. Aus dem Gericht lassen sich schnell zwei Menügänge zaubern, wenn Sie vorab einen Salat oder eine Gemüsesuppe essen.
- Kartoffeln oder Getreideprodukte (z. B. Nudeln oder Reis) sollten in einem Komplettericht enthalten sein, sonst bereiten Sie sich diese selbst zu.
- Milchprodukte sind eher unterrepräsentiert. Sie können sie für die Zwischenmahlzeit (z. B. ein Glas Milch, ein Joghurt oder ein Müsli) und als Käse auf einer Scheibe Brot einplanen.

- Fleisch ist in der Regel genügend enthalten, Fisch dagegen seltener. Doch auch Fisch gibt es in zahlreichen Varianten: frisch, als Tiefkühlkost oder eingelegt (möglichst ohne Fett). Probieren Sie die verschiedenen Sorten aus, denn mindestens ein Mal pro Woche sollte Seefisch auf Ihrem Speiseplan stehen. Greifen Sie auch zu Krusten- und Schalentieren, sie bieten eine willkommene Abwechslung.
- Darauf, dass in Kompletterichten wertvolle Pflanzenöle verwendet werden, können Sie sich nicht verlassen. Ergänzen Sie diese mit einem selbst zubereiteten Salat, den Sie z. B. mit Rapsöl oder Olivenöl anmachen.

Fertiggerichte gibt es sowohl getrocknet als auch in der Konserve, gekühlt und tiefgekühlt. Der Vitamingehalt ist in Tiefkühlgerichten und -komponenten in der Regel am höchsten.

Auch Fertiggerichte können Sie im Portionenmodell der Ernährungspyramide ankreuzen. Sie müssen sie nur in ihre Bausteine aufteilen. Die Portion Rinderbraten mit Kartoffelklößen, Rotkohl und Soße beispielsweise teilt sich ungefähr auf in:

- 1 Portion Fleisch,
- 1 Portion Kartoffeln/Getreideprodukt,
- 1/2 bis 1 Portion Gemüse,
- Portion Fett (für die Soße).

Sie können sich die Arbeit rund um das Essen erleichtern, indem Sie Fleisch, Fisch, Gemüse oder Obst als Komponenten tiefgekühlt (TK) einkaufen und zu Hause entsprechend ergänzen. Fleisch und Fisch sind brat- bzw. kochfertig

vorbereitet. Gemüse und Obst sind geputzt, gewaschen und z. T. blanchiert. Sie müssen es nur noch schonend erwärmen.

Auch hier gilt wieder: Wählen Sie bewusst aus! Ein TK-Fisch ohne Panade ist wertvoller als einer mit (mehr Fisch, weniger Teigkruste, fettärmer nach der Zubereitung). Gemüse und Obst ohne Gewürze oder Soße können Sie nach Belieben selbst abschmecken.

Alle Gerichte und Komponenten können Sie im Topf, in der Pfanne, dem Backofen oder in der Mikrowelle zubereiten. So lange die Speisen zwar heiß und gar, aber noch bissfest sind, lassen sich alle diese Verfahren empfehlen.

Ballaststoffe: Wertvolle Helfer aus Gemüse, Vollkorn und Co.

Ballaststoffe sind nicht, wie der Name vermuten lässt, unnützer Ballast. Im Gegenteil – sie übernehmen vielfältige Funktionen für die Gesundheit. Ballaststoffe sind Kohlenhydrate, die nahezu unverdaulich sind und daher auch keine bzw. kaum Kalorien liefern. Sie passieren Magen und Dünndarm in unveränderter Form und gelangen im Gegensatz zu anderen Nahrungsbestandteilen in die unteren Darmabschnitte, den Dickdarm.

Sowohl die löslichen Ballaststoffe in Obst und Gemüse als auch die unlöslichen in Hülsenfrüchten und Getreideprodukten aus Vollkorn, z. B. Vollkornbrot oder Vollkornnudeln, können Wasser in unterschiedlichem Umfang binden und erhöhen somit das Stuhlvolumen. Lösliche Ballaststoffe werden außerdem im Dickdarm von Bakterien zu kurzkettigen Fettsäuren und Gasen abgebaut. Diese Bakterien nutzen Ballaststoffe als Nahrungsquelle, können sich so vermehren und erhöhen dadurch auch das Stuhlvolumen. Je höher das Stuhlvolumen, desto stärker ist die Darmbewegung. Die Darmpassage verkürzt sich. Ballaststoffe bewirken so einen regelmäßigen Stuhlgang und helfen dadurch, Verstopfung vorzubeugen. Sie wirken sich positiv auf die Gesundheit des Darms aus, wo sich das größte Abwehrsystem des Körper befindet, das sog. darmassoziierte Immunsystem. Ersetzen Sie deshalb Weißmehlprodukte durch ballaststoffreiche Vollkornprodukte und essen Sie regelmäßig ausreichend Gemüse und Obst sowie Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen und Linsen).

Aber es gibt noch weitere Vorteile: Ballaststoffe regen zum längeren Kauen an und führen dazu, dass man nicht zu viel isst. Gleichzeitig füllen sie den Magen besonders gut und lange und sorgen so für eine länger anhaltende Sättigung. Ein weiteres Plus: Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Kohlenhydraten und anderen Nährstoffen aus dem Darm ins Blut. Das hat zur Folge, dass der Blutzuckerspiegel weniger stark belastet wird.



Zudem konnte bei einer ballaststoffreichen Ernährung eine Senkung des Cholesterinspiegels beobachtet werden. Dies erfolgt vermutlich über zwei Wege:

- eine ballaststoffreiche Ernährung geht mit einem geringeren Verzehr tierischer Fette einher, was sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirkt.
- Ballaststoffe binden Gallensäuren, die zum größten Teil aus Cholesterin bestehen, und führen dazu, dass diese ausgeschieden werden, was ebenfalls den Cholesterinspiegel senkt.

Der Ballaststoff-Plusplan (S. 22) zeigt Ihnen, wie Sie die Empfehlung von mindestens 30 g pro Tag erreichen können. Eine komplette Ernährungsumstellung ist hierfür nicht nötig. Wenn Sie jedoch auf eine ballaststoffreichere Kost umsteigen, gehen Sie langsam dabei vor und gewöhnen Sie den Verdauungstrakt schrittweise

Der Ballaststoff-Plusplan

Lebensmittel	ersetzen durch
Weizen-/ Roggenbrötchen	Vollkornbrötchen aus feinem Mehl, mit oder ohne Körner, Haferflocken
Weiß-/Graubrot	Vollkornbrot aus fein gemahlenem Mehl, Vollkorn-Toast, Knäckebrot (ist in der Regel Vollkornbrot, siehe Zutatenliste)
Pudding, Eis	Grießbrei mit Vollkorn Grießanteil, Milchreis mit Vollkornreis/Rundkornreis, Pudding mit Obst, Rote Grütze, Eis mit Kompott
Nudeln	Vollkornnudeln
Reis	Naturreis

Außerdem täglich: 5 Portionen Gemüse und Obst, z. B. auch als Eintopf, Cremesuppen und gelegentlich als 1 Glas Saft oder 1 Portion Smoothie

Quelle: nach aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.), Senioren in der Gemeinschaftsverpflegung, Bonn: 2013, II-7

an die erhöhte Ballaststoffzufuhr. So beugen Sie Blähungen und Völlegefühl vor. Außerdem ist es wichtig, dass Sie ausreichend trinken, da es sonst zur Verstopfung kommen kann.

Probiotika: Lebende Bakterien für den Darm

Probiotika (griech.: pro bios = für das Leben) sind lebende Bakterienstämme, denen eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Organismus zugeschrieben wird. Sie sind einerseits in Kapsel- oder Pulverform erhältlich, werden aber auch verschiedenen Milchprodukten wie Joghurts, Milchdrinks oder Quarkzubereitungen zugesetzt. Es handelt sich meist um Milchsäurebakterien (Lactobazillen) und Bifidobakterien.

Im Vergleich zu herkömmlichen Joghurtbakterien überstehen probiotische Bakterienstämme die Passage durch Magen und Dünndarm, wo sie Säuren und Verdauungsenzymen ausgesetzt sind, besser. Sie gelangen lebend in den Dickdarm und können die Darmflora und somit die Gesundheit positiv beeinflussen.

Wissenschaftlich belegt ist inzwischen der Nutzen von Probiotika bei Darminfekten, Reizdarmsyndrom oder Magen-Darm-Beschwerden, die durch die Einnahme von Antibiotika hervorgerufen wurden. Möglicherweise können Probiotika auch

- eine natürliche Darmflora wiederherstellen, z. B. nach einer Antibiotikabehandlung
- unerwünschte Bakterienstämme im Darm verdrängen
- die Verdauungsfunktionen verbessern, z. B. bei akutem Durchfall, Verstopfung oder bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und
- die Abwehrkräfte stärken.

Einige Wirkungen treten allerdings nur ein, wenn die probiotischen Produkte regelmäßig, am besten täglich, verzehrt werden. Außerdem ist vermutlich eine Menge von mindestens einer Milliarde probiotischer Bakterien (täglich) nötig, um diese Wirkungen hervorzurufen. Also wenn Sie auf probiotische Lebensmittel setzen, dann sollten Sie diese regelmäßig verzehren. Einen Versuch ist es wert. Übrigens: Auch herkömmliche Sauermilchprodukte haben nachgewiesenermaßen eine positive Wirkung auf Darmflora und Immunsystem. Ein Großteil der Milchsäurebakterien wird jedoch durch die Magensäure zerstört und gelangt somit nicht in den Dickdarm. Planen Sie dennoch fettarme gesäuerte Milchprodukte in Ihren Speiseplan mit ein, z. B. ein Joghurt zum Müsli oder mit Obst als Dessert.



Nahrungsergänzungsmittel: Gern genommen – aber nicht immer nötig

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel ist groß und wächst stetig. In Drogerien, Supermärkten und Apotheken oder im Internet werden Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln, Tabletten oder Pulvern angeboten. Die Präparate enthalten Konzentrate von Nährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe oder andere Stoffe mit ernährungsphysiologischer Wirkung und sind – wie der Name schon sagt – dazu bestimmt, die allgemeine Ernährung zu ergänzen. Doch sind diese teuren Präparate überhaupt notwendig? Befürworter argumentieren damit, dass aufgrund von Stress, einseitiger Ernährung und steigender Umweltbelastung einem Nährstoffmangel und damit einhergehenden Krankheiten nur mithilfe von Nahrungsergänzungsmitteln vorgebeugt werden kann.

Tatsächlich ist unser Lebensmittelangebot heute aber so reichhaltig und vielfältig wie nie zuvor. Alle Lebensmittel sind rund um das Jahr erhältlich. Essen Sie abwechslungsreich und nutzen Sie diese Vielfalt! Gesunde Personen können ihren Nährstoffbedarf auf diese Weise decken und benötigen keine Zusatzpräparate.

Allerdings gibt es auch Ausnahmen: Chronisch Kranke (z. B. bei Darmerkrankungen, Krebs oder Osteoporose), Personen, die sich einseitig ernähren (z. B. Veganer, die vollkommen auf tierische Produkte verzichten) und Hochbetagte sind auf die Einnahme bestimmter Nährstoffe angewiesen. Ein Vitamin-D-Präparat ist empfehlenswert für Personen, die sich bei Sonnenschein nicht oder kaum im Freien aufhalten wie bettlägrige Menschen bzw. ihre Haut nicht unbedeckt der Sonne aussetzen. Die Einnahme sollte aber auf jeden Fall mit Ihrem Arzt abgesprochen werden.

Vergleichen Sie beim Kauf die Angaben auf dem Etikett und die Preise. Sie werden feststellen, dass es bei identisch zusammengesetzten Präparaten deutliche Preisunterschiede gibt. Kombinieren Sie nicht verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, ohne sich vorher über Dosis und Zusammensetzung der jeweiligen Präparate informiert zu haben! Am besten lassen Sie sich fachkundig beraten.

Vorsicht ist geboten,

- wenn auf der Verpackung eines Präparates keine vollständige Anschrift des Vertreibers oder nur eine Anschrift im Ausland angegeben ist.
- wenn das Mittel Krankheiten heilen soll (natürlich, schnell und nebenwirkungsfrei), das ist nur Arzneimitteln vorbehalten.
- bei Vorher-Nachher-Vergleichen in Anzeigen mit entsprechenden Fotos oder „Dankeschreiben“ von zufriedenen Kunden.
- bei Empfehlungen von Ärzten oder Wissenschaftlern aus dem In- und Ausland – das ist unzulässig und meist frei erfunden.
- wenn die in der Werbung versprochenen Sensationswirkungen auf der Packung nicht mehr auftauchen, stattdessen sehr allgemeine Sätze wie „zur unterstützenden Behandlung einer Diät“ und „zur Nahrungsergänzung“ zu lesen sind.
- wenn Ängste geschürt werden oder das Wundermittel als Problemlöser angepriesen wird.
- beim Versand über Telefonhotlines oder Postfachfirmen, oft aus dem Ausland.
- wenn Aussagen über die Verhütung oder Behandlung von Krankheiten gemacht werden, denn das ist bei Nahrungsergänzungsmitteln verboten.



Gewicht im Lot?

Dass Ihr Gewicht auch jetzt „im Lot bleibt“, ist sehr wichtig. Ein zu hohes Gewicht belastet Ihren Körper, er reagiert schnell mit Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes mellitus oder Bluthochdruck. Ein zu niedriges Gewicht ist genauso gefährlich. Wenn Sie zu wenig essen und dabei noch inaktiv sind, bauen Sie Kräfte ab. Je älter Sie sind, umso schwerer wird es, jedes verlorene Pfund wieder aufzubauen. Um festzustellen, ob Ihr Gewicht stabil bleibt, sollten Sie sich regelmäßig wiegen.

Was tun bei Untergewicht?

Ein unbeabsichtigter Gewichtsverlust kann das Anzeichen einer Erkrankung sein, lassen Sie sich in diesem Fall ärztlich untersuchen. Aber auch einschneidende Lebensereignisse oder das Alleinleben können den Appetit mindern, ohne dass man sich dessen bewusst ist.

Suchen Sie nach Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten, damit Ihre Lebensfreude wieder geweckt wird. Verabreden Sie sich mit Bekannten zum Essen, gemeinsam Essen macht mehr Spaß. Essen Sie häufiger am Tag: 5 bis 6 energiereiche Mahlzeiten sind für Sie günstig, um Gewicht aufzubauen. Setzen Sie auf bei Untergewicht auf hochwertige energiereiche Lebensmittel, wie Nüsse oder Nussmus, Avocados, Bananen, Trockenfrüchte und Hülsenfrüchte. Wertvolle Öle können Sie etwas großzügiger verwenden und z. B. Soßen damit anreichern. Bevorzugen Sie Milch mit 3,5 % Fett und fettreiche Milchprodukte, wie Sahne, Mascarpone und Creme fraîche. Trinken Sie zwischendurch Milch-Mix-Getränke mit Sahne oder Eis, z. B. mit Beerenobst gemixt. Dennoch, die Kost, mit der Sie zunehmen, sollte genauso ausgewogen sein wie eine Kost, mit der andere abnehmen.

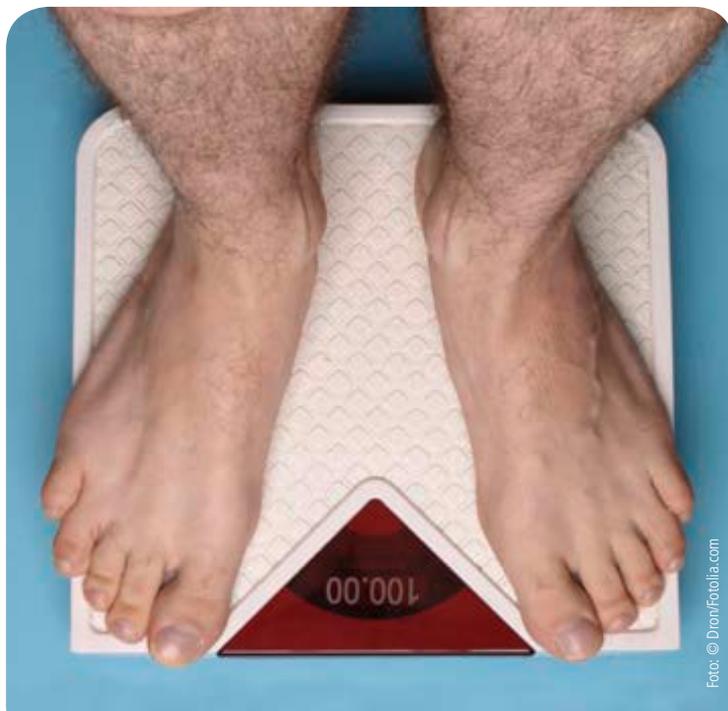
Steigt das Gewicht allerdings nicht an, kann beispielsweise Maltodextrin (ein Gemisch aus verschiedenen Kohlenhydraten) oder eine Trinknahrung hilfreich sein. Beides ist in der Apotheke erhältlich. Befragen Sie in jedem Fall dazu Ihren Arzt oder eine Ernährungsfachkraft.

Abnehmen ja, aber wie?

Menschen zwischen 50 und 70 haben eher mit zu vielen Pfunden zu kämpfen. Der Lebensstil wird ruhiger. Möglicherweise schränken orthopädische Beschwerden die Bewegungsmöglichkeit ein.

Falls Sie mit dieser Ernährung nicht abnehmen, weil die Kalorienmengen für Sie zu groß sind, helfen einige Tipps:

1. Trinken Sie ausschließlich kalorienfreie Getränke: Mineralwasser, Tee und Kaffee ungesüßt – evtl. auch schon ein Glas vor der Mahlzeit. Versteckte Kalorien in Getränken sind eine häufige Falle beim Abnehmen. Milch ist kein Getränk, sondern eine Zwischenmahlzeit.
2. Vollkornprodukte sättigen besser und lang anhaltender, ein ungezuckertes Flockenmüsli mit Rosinen, Nüssen, Milch und Obst z. B. hält sehr gut vor.
3. Machen Sie Gemüse zu einer der Hauptkomponenten auf Ihrem Teller. Arbeiten Sie sich langsam, aber sicher an die empfohlene Gemüsemenge (400 g täglich) heran. Seien Sie bei Obst dagegen eher zurückhaltend, 2 Portionen genügen.
4. Wählen Sie fettarme Milchprodukte: saure Sahne (10 % Fett) anstelle von Crème fraîche, 1,5%ige Milch und Joghurt anstelle von 3,5%ige Milch.
5. Bevorzugen Sie konsequent fettarmen Aufschnitt. Ausnahmen sind kein Problem, hier geht es um die Grundernährung für jeden Tag!
6. Bereiten Sie Fisch und Fleisch mit hochwertigem Öl, gebraten oder gedünstet, ohne Panade zu.
7. Gehen Sie sehr bewusst mit dem weniger wertvollen Streichfett um.
8. Schränken Sie süße, salzige und alkoholische Extras auf eine Portion alle 2 bis 3 Tage ein. Sonst kommen Sie nicht zum Ziel.



Die Ernährungspyramide auf S. 19 kann Ihnen helfen, wenn Sie abnehmen möchten. Kopieren Sie sich die Pyramide und streichen Sie die Kästchen ab. Essen Sie so gewichtet, wie es die Pyramide vorsieht.

Mahlzeitenhäufigkeit und -rhythmus können Sie so handhaben, wie es in Ihren Alltag passt. Drei bis vier Mahlzeiten am Tag sind günstig, damit Sie nicht unter Heißhunger leiden. Hungern Sie nicht, sondern essen Sie sich zu diesen Mahlzeiten satt.

Bei der Umsetzung der Tipps hilft Ihnen die folgende Checkliste. Machen Sie einen Haken bei jedem Tipp, den Sie jetzt schon umsetzen.

Checkliste zum Abnehmen: Habe ich an alles gedacht?

- Ausschließlich kalorienarme Getränke
- Mindestens 2 Scheiben Brot sind Vollkornbrot
- 400 g Gemüse täglich (tiefgekühlt oder auch aus der Konserve, in Fast Food und Fertiggerichten)
- Nicht mehr als 2 Portionen Obst
- Fettarme Milchprodukte (1,5 % Fett), Käse nicht mehr als 45 % Fett i. Tr.
- Fettarmer Aufschnitt (Schinken, Bratenaufschnitt, Putenbrustaufschnitt)
- Fleisch und Fisch ohne Panade
- Nicht mehr als 1 bis 2 Esslöffel Margarine oder Butter am Tag
- Nicht mehr als 1 Stück Kuchen, 1 Handvoll Knabberien oder 1 Glas Wein oder Bier, höchstens alle 2 bis 3 Tage
- 3 bis 4 Mahlzeiten am Tag



Krankheiten und wie die richtige Ernährung helfen kann!

Mit den folgenden Beispielen möchten wir Ihnen zeigen, wie Ernährung und Krankheiten zusammenhängen und was Sie für sich und Ihr Wohlbefinden tun können.

Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)

Im Rahmen dieser Erkrankung ist der Blutzuckerspiegel erhöht, weil das Insulin nicht mehr richtig wirken kann oder das Hormon Insulin von der Bauchspeicheldrüse nicht mehr hergestellt werden kann. Insulin wirkt an den Körperzellen wie ein Türöffner, sodass Zucker in die Zelle hinein gelangt. Fehlt dieses Hormon, können die Körperzellen keinen Zucker mehr aufnehmen und die für die Zellfunktionen notwendige Energie kann nicht bereit gestellt werden.

Obwohl im Blut ausreichend Zucker vorhanden ist, liegt in den Zellen ein Zuckermangel vor, der im Rahmen der Erkrankung zu Müdigkeit, Kraftlosigkeit und körperlichem Leistungsabfall führt. Langfristig schädigt ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel andere Organe wie das Herz und die Nieren.

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken. Die Entstehung dieser Form der Zuckerkrankheit wird durch Übergewicht gefördert. Bewusstes Essen kann vorbeugen helfen und somit viel für die körperliche Fitness bewirken. Wem es gelingt abzunehmen, der kann einen Diabetes völlig stoppen, wenn die Bauchspeicheldrüse die Insulinproduktion noch nicht ganz eingestellt hat.

Was kann bei Diabetes helfen? Regelmäßige Bewegung und sportliche Betätigung helfen, den Kalorienverbrauch zu unterstützen und so Übergewicht erst gar nicht entstehen zu lassen. Regelmäßig bedeutet in diesem Zusammenhang: mindestens dreimal in der Woche. Essen Sie eher 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten am Tag. Verteilen Sie kohlenhydrathaltige Lebensmittel (Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Obst) gleichmäßig über diese Mahlzeiten, so halten Sie den Anstieg des Blutzuckers in Grenzen.

Ansonsten unterscheiden sich die Ernährungsempfehlungen für Diabetiker nicht von denen für Gesunde. Gemüse und Obst, Vollkornprodukte und fettarme Milchprodukte sollten häufig auf dem Speiseplan stehen. Essen Sie große Gemüse- und Salatportionen und eher kleine Portionen Nudeln, Reis und Kartoffeln. Kleine Mengen Haushaltszucker – bis 10 % der täglich aufgenommenen Kalorien, das entspricht ca. 45 g Zucker – sind auch für Diabetiker erlaubt. Sie erhöhen den Blutzuckerspiegel nicht so stark, wenn sie innerhalb einer gemischten Mahlzeiten aufgenommen werden.

Spezielle Lebensmittel werden für Diabetiker nicht empfohlen. Das gilt auch für energiereiche Zuckeraustauschstoffe wie Fruktose oder Sorbit. Sie haben gegenüber dem üblichen Zucker keine wesentlichen Vorteile – außer einer verminderten Kariesbildung. Das Süßen mit Süßstoffen ist möglich, sie liefern praktisch keine Energie.

Wenn Sie naschen möchten, tun Sie es bewusst und in Maßen. Günstig sind z. B. Vollkornkuchen oder -gebäck und Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil.



Bluthochdruck (Hypertonie)

Bluthochdruck kann auf Dauer die Blutgefäßwände schädigen. Es kommt zu kleinsten Einrisen an der Gefäßwand, die durch die Bildung von Narben wieder verschlossen werden. Ebenso können sich in der geschädigten Gefäßwand Ablagerungen bilden. Im Laufe der Zeit entstehen so Gefäßverengungen wie auch Gefäßverschlüsse, die zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt führen können.

Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress oder Rauchen erhöhen das Risiko für Bluthochdruck um ein Vielfaches. Bei übergewichtigen Bluthochdruckpatienten kann eine Gewichtsabnahme den Blutdruck wieder normalisieren. Mit einer abgestimmten Ernährung können Sie die Bluthochdruckbehandlung sehr gut unterstützen.

Wie sollte die Ernährung bei Bluthochdruck aussehen? Gehen Sie bewusst mit Salz um und beschränken Sie die Zufuhr auf maximal 6 g pro Tag. Nicht bei jedem Menschen lässt sich der Blutdruck über die Kochsalzzufuhr beeinflussen, aber einen Versuch ist es auf jeden Fall wert. Würzen Sie überwiegend mit verschiedenen Gewürzen und Kräutern oder mit einem Salz, das anstelle von Natrium Kalium enthält. Sehr salzreiche Lebensmittel sollten nur selten auf dem Speisezettel stehen, z. B. salzige Knabberereien, geräucherte Wurst, Fast Food und Fertigprodukte und -gerichte. Weichen Sie auf frische, naturbelassene Lebensmittel aus, dann haben Sie das Würzen selbst in der Hand. Essen Sie reichlich Gemüse und Obst. Der darin enthaltene Mineralstoff Kalium senkt den Blutdruck. Koffeinhaltige Getränke und Alkohol können den Blutdruck erhöhen. Seien Sie bei hiermit eher zurückhaltend.

Da Stress ein Risikofaktor für die Bluthochdruck-erkrankung ist, sollten Sie in den Alltag bewusst Entspannungsphasen einbauen, z. B. durch Spaziergänge oder Entspannungstechniken wie Autogenes Training. Gesundheitssport hilft ebenfalls (z. B. mehrmals in der Woche Walken).



Zu viel Fett im Blut (Fettstoffwechselstörungen)

Zu den Blutfetten zählen das Cholesterin und die sogenannten Triglyceride. Eine dauerhafte Erhöhung dieser Blutfette zählt ebenfalls zu den Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall. Nicht nur die Höhe des Gesamtcholesterins bestimmt das Risiko, sondern auch das Verhältnis von sogenanntem HDL- und LDL-Cholesterin: Das HDL(=High density lipoprotein)-Cholesterin sollte möglichst hoch, das LDL(=Low density lipoprotein)-Cholesterin eher niedrig sein.

Eine bewusste Ernährung kann helfen, die Blutfettwerte zu normalisieren und zählt neben körperlicher Aktivität zu den effektivsten Vorsorgemaßnahmen, um Folgekrankheiten zu

Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

nicht beeinflussbar:

Alter
Geschlecht
Erbfaktoren

beeinflussbar:

erhöhte Blutfettwerte
Bluthochdruck
Zigarettenrauchen
Diabetes
Übergewicht
Stress
Bewegungsmangel





Foto: © Digitalpress/Fotolia.com

verhindern. Da erhöhte Blutfettwerte u. a. durch Übergewicht ausgelöst werden können, ist für übergewichtige Patienten Abnehmen das oberste Ziel.

Was beugt hohen Blutfettwerten vor? Essen Sie nach der Ernährungspyramide reichlich Gemüse, Salat, Obst und Vollkornprodukte. Kommen Sie versteckten, gesättigten Fetten auf die Spur: Gebäck, Kuchen, Schokolade, viele Wurst- und Fleischwaren und auch verschiedene Käsesorten gehören zu den Lebensmitteln, die diese Fette reichlich enthalten.

Wählen Sie von Natur aus fettärmere Sorten, z. B. Schinken und Magerquark oder Quark mit 20 % Fett i. Tr. anstelle von Leberwurst und Sahnequark (40 % Fett i. Tr.). Eine Diät-Teewurst kann übrigens mehr Fett enthalten als ein Bratenaufschnitt. Lassen Sie sich Wurst und Käse beim Kauf dünn aufschneiden.

Mit den richtigen Ölen und Fetten können Sie eine Menge ausrichten: Verwenden Sie vor allem Rapsöl oder Olivenöl zum Anbraten, Dünsten und für Salate. Die darin reichlich enthaltene Ölsäure wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wirken günstig auf den Triglyceridspiegel im Blut. Sie sind enthalten in Pflanzenölen (z. B. Rapsöl, Walnussöl), Seefisch (wie Makrele, Hering und Lachs) sowie Nüssen (insbesondere Walnüsse).

Mit Novel Food den Cholesterinspiegel senken? Seit einigen Jahren bieten einzelne Hersteller Produkte mit cholesterinsenkender Wirkung an. Dieser Effekt ist wissenschaftlich nachgewiesen und wird durch den Zusatz von Phytosterinen erreicht. Phytosterine kommen in fettreichen Pflanzenteilen vor, z. B. Sonnenblumenkernen oder Sesam. Sie bewirken,

- dass das Cholesterin der Nahrung nicht aufgenommen wird und
- dass das im Körper gebildete Cholesterin vermehrt ausgeschieden wird.

Auf cholesterinsenkende Produkte sollten Sie aber nur zurückgreifen, wenn bei Ihnen tatsächlich erhöhte Cholesterinwerte festgestellt wurden. Viele Verbraucher konsumieren diese Lebensmittel, obwohl es gar nicht nötig ist. Der regelmäßige Verzehr dieser Produkte kann Ihre Werte um 10 bis 15 % senken und eine Alternative zu Lipidsenkern (Arzneimitteln) sein. Dies müssen Sie aber auf jeden Fall mit Ihrem Arzt besprechen. Zu einer Ernährungsumstellung und einer cholesterinbewussten Lebensmittelauswahl stellen die cholesterinsenkenden Produkte aber keine Alternative dar!

Diese phytosterinhaltigen Produkte, die es in Deutschland z. B. als Margarine, Jogurtdrink oder fettarme Milch gibt, gehören zu den „Novel Foods“, den neuartigen Lebensmitteln. Bevor sie auf den Markt gebracht werden, müssen sie zuerst vom Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) genehmigt werden. Da der Hersteller Tests zur Unbedenklichkeit des Produkts selbst durchführen muss, sind diese Produkte oft zwei- bis dreifach so teuer wie die herkömmlichen Varianten.

Bei Personen, die regelmäßig phytosterinhaltige Margarine verzehrten, wurden allerdings erniedrigte Spiegel an Carotinoiden (Provitamin A) und anderen fettlöslichen Vitaminen im Blut festgestellt. Diese Wirkung der Phytosterine lässt sich jedoch ausgleichen, indem mehr Obst und Gemüse verzehrt wird. Carotinoidreiche Gemüsesorten sind z. B. Karotten, Kürbis, Tomaten, Brokkoli oder Spinat.

Wenn die Harnsäure steigt (Hyperurikämie, Gicht)

Harnsäure entsteht beim Abbau der Substanz Purin, die sowohl vom Körper selbst hergestellt als auch mit der Nahrung aufgenommen wird. Wenn die Harnsäure dann nicht ausreichend ausgeschieden wird (häufigste Ursache), kommt es zu einer Erhöhung der Harnsäurekonzentration im Blut. Wird die Konzentration zu hoch, lagern sich Harnsäurekristalle in den Gelenken ab, ein Gichtanfall wird ausgelöst. Dies führt zu schmerzhaften Gelenkentzündungen, die Schäden an Knorpel und Knochen verursachen können.

Daher sollten Sie bei erhöhten Harnsäurewerten möglichst wenige Purine mit der Nahrung aufnehmen. Folgende Lebensmittel enthalten besonders viele Purine:

- Innereien (z. B. Leber und Niere)
- Meerestiere (z. B. Muscheln und Krabben sowie Sardellen, Ölsardinen und Sprotten)
- Fleisch, Fleischextrakt (gekörnte Brühe, die Haut von Schwein, Geflügel und Fisch)
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen und Bohnen)

Bevorzugen Sie fettarme Milch- und Milchprodukte, Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Ihr Speiseplan sollte so abwechslungsreich sein, dass Fleischgerichte nur zweimal in der Woche darin auftauchen. Schauen Sie sich dazu die Rezeptvorschläge ab Seite 32 an, sie enthalten kein Fleisch und schmecken trotzdem ausgesprochen lecker.

Reichliches Trinken hilft bei der Harnsäureausscheidung. Mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag sollten es jetzt sein. Alkohol lässt den Harnsäurespiegel in die Höhe schnellen. Deshalb sollten Sie eher darauf verzichten. Übergewicht kann ebenfalls den Harnsäurespiegel erhöhen. Eine Gewichtsnormalisierung kann schon ausreichen, um ihn wieder ins Lot zu bringen.

Osteoporose

Osteoporose ist eine Erkrankung des Skelettsystems, bei der die Knochen porös werden und an Festigkeit verlieren. Im menschlichen Körper wird der Knochen ständig abgebaut und wieder neu aufgebaut, um eine maximale Stabilität und Festigkeit zu erhalten. Im Alter verlangsamt und vermindert sich der Neuaufbau des Knochens, sodass es bei einem Sturz eher zu einem Knochenbruch kommt als bei jüngeren Menschen. Damit nicht vergleichbar ist das Krankheitsbild

der Osteoporose, bei der deutlich mehr Knochensubstanz ab- als aufgebaut wird. Die Knochen werden porös. Die Folgen sind Knochenbrüche ohne große vorherige Krafteinwirkung und eine Veränderung der Körperstatur. Da Kalzium für den Knochenaufbau als unabdingbar ist, gilt sowohl beim altersbedingten Knochenabbau als auch bei Osteoporose, dass ein Kalziummangel diese Prozesse verstärkt. Achten Sie deshalb auf eine kalziumreiche Ernährung.



Wie können Sie den Knochenaufbau unterstützen? Halten Sie sich an die Empfehlungen für Milch und Milchprodukte in diesem Heft. Milchprodukte und Käse liefern gut verfügbares Kalzium. Nicht nur für Gemüse-Feinschmecker empfehlen sich Grünkohl, Brokkoli, Mangold oder Spinat, sie sind ebenfalls kalziumreich. Auch kalziumreiche Mineralwässer, die mehr als 150 mg Kalzium pro Liter enthalten, helfen die Versorgung mit diesem Mineralstoff aufzubessern. Vitamin D unterstützt ebenfalls den Knochenaufbau. Planen Sie deshalb zweimal die Woche eine Fischmahlzeit ein.

Waren Sie heute schon an der frischen Luft? Mit einem Spaziergang können Sie Ihrem Körper am besten bei der Herstellung von Vitamin D unterstützen, dazu wird Sonnenlicht – das auch vorhanden ist, wenn die Sonne nicht scheint – benötigt. Gegebenenfalls ist nach Absprache mit dem Arzt die Einnahme eines Vitamin-D-Supplements sinnvoll. Gezieltes körperliches Training wie Schwimmen oder tägliche gymnastische Übungen regen ebenfalls den Knochenaufbau an. Im Rahmen der Behandlung von Osteoporose werden entsprechende gymnastische Übungen empfohlen.



Wenn das Vergessen krankhaft wird (Demenz)

Allmählich das Gedächtnis verlieren – das möchte Niemand erleben. Doch je älter wir werden, umso größer ist das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Zunächst sind das Kurzzeitgedächtnis und die Merkfähigkeit betroffen, später auch das Langzeitgedächtnis. Demenzkranke verlieren dadurch nach und nach ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten, die sie im Laufe ihres Lebens erworben haben.

Dennoch gibt es eine gute Nachricht: Das Risiko, an einer der beiden häufigsten Formen der Demenz – der Alzheimerkrankheit oder der vaskulären Demenz – zu erkranken, lässt sich beeinflussen. Jeder kann also selbst etwas für die Gesundheit seines Gehirns tun. Zur Vorbeugung empfehlen Experten einen aktiven Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Bewegung. Das fördert das körperliche Wohlbefinden und bringt das Gehirn auf Touren. Und nicht nur der Körper, auch der Geist sollte fit bleiben und gefordert werden. Knobelspiele, kreative Hobbys



oder kulturelle Aktivitäten tragen dazu bei, ein gutes Gedächtnis zu bewahren. Wie wäre es mit einem Kreuzworträtsel (s. S. 31)? Zudem fordern die Gesellschaft anderer Menschen, Gespräche und soziales Engagement das Gehirn und halten geistig rege.

Gleichzeitig gibt es Hinweise, dass die Ernährung einen Beitrag leisten kann. Der Konsum von Fisch und eine mediterrane Ernährungsweise scheinen eine Rolle zu spielen. Was zum Schutz vor einer Demenz beiträgt, ist gleichzeitig auch gut fürs Herz. Wer auf gute Werte für Blutzucker, Blutfette und Blutdruck achtet, Übergewicht vermeidet und nicht raucht, verringert sowohl das Risiko für eine spätere Demenz als auch das für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Leben ohne Antrieb und Freude (Depression)

Lustlos, ohne Antrieb, erschöpft – ein Stimmungstief kennt jeder. Das geht vorüber. Steckt jedoch eine ernsthafte psychische Erkrankung, eine Depression, dahinter, bessern sich die Symptome in der Regel nicht von selbst. Betroffene verlieren ihr Interesse und ihre Freude am Leben. Sie müssen sich zu allem zwingen und vernachlässigen ihre Familie, den Beruf und sogar teilweise ihr Essen und ihre Hygiene.

Neben Demenz ist eine Depression die häufigste psychische Erkrankung im höheren Alter. Betroffene neigen dazu, vor allem gesundheitliche Probleme stärker und als bedrohlicher wahrzunehmen. Als Behandlung hat sich eine medikamentöse und psychotherapeutische Therapie als wirksam erwiesen. Ob eine Ernährungsumstellung einen Einfluss auf eine Depression hat, wird derzeit noch erforscht. Oft scheuen sich jedoch Betroffene den Arzt aufzusuchen und über ihre Probleme zu sprechen. Dabei ist eine Depression nichts, wofür man sich schämen sollte.

Ein Patentrezept zur Vorbeugung einer Depression gibt es nicht. Wichtig ist auch hier, im Alter körperlich aktiv zu sein und sich geistig fit zu halten. Seinen Alltag zu strukturieren, seine sozialen Kontakte zu pflegen und auf seine Ernährung zu achten, tun der Psyche gut. Konkret können beispielsweise ein gemeinsamer Einkauf, zusammen Essen kochen und Mahlzeiten mit Freunden helfen, sich vor einer Depression im Alter zu schützen.



Foto: © Barbara Pheby/Fotolia.com

Italienische Paprikacreme-Suppe

(2 Portionen)

Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Zwiebel klein hacken und in Margarine anschwitzen. Einige Paprikawürfel zur Seite legen, die übrigen in die Pfanne geben und kurz mitgaren. Paprikagewürz, Tomatenmark und Haferkleie-Flocken hinzufügen und anrösten. Mit Traubensaft sowie Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren und cremig einkochen lassen. Von der Herdplatte ziehen und den Großteil der sauren Sahne einrühren. Mit gepresster Knoblauchzehe, Pfeffer und Salz abschmecken. Paprikacreme mit einem „Tupfer“ saurer Sahne sowie Basilikumblättern und Paprikawürfeln garniert servieren.

2 rote Paprika, 1/2 Zwiebel
15 g Margarine, 1 EL Paprika „edelsüß“
1 TL Tomatenmark, 15 g Haferkleie-Flocken
70 ml Traubensaft, 1/2 l Gemüsebrühe
65 g Saure Sahne, 1/2 Knoblauchzehe
Pfeffer, Jodsalz, Basilikumblätter



Foto: © Ilona Bahar/Fotolia.com

Kartoffelauflauf mit Gemüse

(2 Portionen)

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser garen. Abgießen und mit der Buttermilch zerstampfen, bis ein gleichmäßiges Püree entsteht. Masse würzen und an den Rand einer leicht mit Rapsöl gefetteten Auflaufform streichen oder mit einem Spritzbeutel spritzen. Eier mit Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Gemüse putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Gemüwestreifen mit der Buttermilch unter die Eimasse rühren. Die Mischung in die Mitte der Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.

400 g mehlig kochende Kartoffeln
150 g Buttermilch
Salz, schwarzer Pfeffer
frisch gemahlener
Muskat, Majoran
etwas Rapsöl für die Form
2 Eier, 100 g Lauchzwiebeln
100 g Möhren, 50 g Buttermilch



Lachsfilet mit Tomaten-Potpourri auf Nudeln

(2 Portionen)

Tee mit kochendem Wasser aufbrühen, 3 Minuten ziehen lassen und abseihen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in vier Portionen teilen. Zwiebeln pellen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Tomaten und Oliven fein würfeln. Zitronenthymian waschen und die Blättchen abzupfen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Inzwischen Lachs salzen, pfeffern, in dem heißen Olivenöl von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten und aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln in dem heißen Öl andünsten, Tomaten- und Olivenwürfel sowie Limonenschale zufügen. Den Tee angießen, alles kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Thymianblättchen unterheben. Den Fisch oben aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garziehen lassen. Nudeln mit dem Fisch und Gemüse auf Teller anrichten und servieren.

Das typisch-kraftige Aroma des Assam-Tees unterstreicht die edle Lachsnote. Genießen Sie als begleitendes Getränk zum Gericht eine Tasse frisch aufgebühten Assam.



1/2 TL Assam-Tee, 250 ml Wasser
600 g Lachsfilet ohne Haut
100 g rote Zwiebeln
50 g eingelegte getrocknete Tomaten
8 schwarze entsteinte Oliven
2 Stiele Zitronenthymian, 250 g Nudeln
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl mit Limone
1 TL abgeriebene Limonenschale

Erdbeer-Pfannkuchen

(2 Portionen)

250 ml Milch mit den Eiern verquirlen, eine Prise Salz, Zucker und das Mehl hinzugeben, klumpenfrei verrühren. Etwas Raps-Kernöl in eine beschichtete Pfanne geben, erhitzen und nacheinander die Pfannkuchen ausbacken.

Erdbeeren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden, auf dem Pfannkuchen anrichten.

Die restliche Milch mit dem Saucen-Pulver verrühren und zu den Pfannkuchen servieren.

Wenn Sie die Pfannkuchen mit Vollkornmehl zubereiten wollen, geben Sie etwas mehr Milch zum Teig. Die Erdbeeren lassen sich beliebig durch andere Früchte der Saison oder tiefgefrorenes Obst ersetzen.



375 ml Milch
2 frische Eier
Meersalz
1 TL Zucker
100 g Weizenmehl
3 TL Raps-Kernöl
200 g Erdbeeren
1/2 Päckchen Instant-Vanillesauce



**Bundeszentrum
für Ernährung**

GENUSS IS(S)T EINFACH!

Einfach einkaufen unter
www.BZfE.de



**Einfach besser
essen**
Bestell-Nr. 1626
2,00 €



**Genussvoll
Kalorien sparen**
Bestell-Nr. 1637
2,00 €



**Einfach besser
essen - Mein
Ernährungstagebuch**
Bestell-Nr. 1625
1,50 €



**Fettbewusst essen -
Auf die Qualität
kommt es an!**
Bestell-Nr. 1359
2,00 €



**Speisesalz
12 Fragen - 12 Ant-
worten**
Bestell-Nr. 1648
2,00 €

Impressum

1768/2018

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 6845-0
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion

Dr. Claudia Müller, Bonn
Susanne Illini, BLE

Text

Stephanie Wetzel, Berlin
Dr. Stefanie Gurk, Krefeld
(S. 26–29)
Dr. Claudia Müller, Bonn

mit fachlicher Beratung der
Deutschen Gesellschaft für
Ernährung e. V. (DGE) und der
Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e. V.
(BAGSO)

Grafik

grafik.schirmbeck, Meckenheim

Bilder

S. 14: BLE
S. 19: BLE

S. 18: Klaus Arras

iStock:
S. 5: gmast3r
S. 16: knape

Fotolia:

Titelbild: First Flight

S. 2: Rawpixel

S. 6: Artem

S. 7 oben: Junial Enterprises

S. 7 unten: sandra

S. 8 oben: jd-photodesign

S. 8 unten: kerdkanno

S. 9 oben: Dmitry Naumov

S. 9 unten: pavelkubarkov

S. 10: contrastwerkstatt

S. 11 oben: Robert Kneschke

S. 11 unten: kab-vision

S. 15 oben: PhotoSG

S. 15 unten: Patrick Daxenbichler

S. 17: De Visu

S. 20: lola1960

S. 21: J. Mühlbauer exclus

S. 22: Robert Kneschke

S. 23: Birgit Reitz-Hofmann

S. 24: Dron

S. 25: pressmaster

S. 26: Walter Luger

S. 27: Christian Müller

S. 28: Digitalpress

S. 29: pikselstock

S. 30 oben: Robert Kneschke

S. 30 unten: zinkevych

S. 32 oben: Barbara Pheby

S. 32 unten: Ilona Baha

S. 33 oben: TwilightArtPictures

S. 33 unten: dusk

S. 34: drubig-photo

S. 36: zvirni

Druck

Bonifatius GmbH,
Paderborn



Dieses Produkt wurde
in einem klimaneutralen
Druckprozess mit
Farben aus nachwachsenden
Rohstoffen hergestellt. Das
Papier besteht zu 100 % aus
Recyclingpapier.

Nachdruck und Vervielfältigung –
auch auszugsweise – sowie Weiter-
gabe mit Zusätzen, Aufdrucken
oder Aufklebern nur mit Genehmi-
gung der BLE gestattet.

7. Auflage 2018
ISBN 978-3-8308-1298-2

© BLE 2018



einfach einkaufen

www.ble-medien-service.de



Foto: © zvirni/Fotolia.com

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

www.bzfe.de