

Wie ernähre ich mich im Alter richtig? Ernährungsberaterin Stephanie Siegert bietet Programme zum allgemeinen Wohlbefinden an und gibt Tipps für ‚Best Ager‘.

Gesund im Alter

Ernährungsberaterin Stephanie Siegert gibt dazu Tipps. Bild: Just photography



„Im Hinblick auf ‚Fit im Alter‘ berate ich sowohl individuell in Einzelberatungen, in Kleingruppen mit maximal fünf Personen oder ich halte Vorträge vor einer größeren Gruppe. Dabei kann sowohl der Klient an sich beraten oder eben auch als Schulung ein Pflegepersonal geschult werden. Die Bandbreite ist diesbezüglich sehr groß und genauso unterschiedlich fallen dann auch die Beratungsinhalte und Vorträge aus. Es kommt vom Interessengebiet natürlich auch immer auf das Alter an. Von 50 Jahren bis 85 ist eine weite Spanne. Männer interessiert in der Regel andere Themen als Frauen“, fasst Stephanie Siegert ihre Ernährungsberatung ‚nach Maß‘ zusammen.

Worauf sie als Ernährungsexpertin in dieser Lebenshälfte bei ihren ‚Klienten‘ achten muss, erklärt die Dortmunderin so: „Im Alter verändert sich die Körperzusammensetzung. Die Magermasse (das sogenannte LeanBodyMass) verringert sich, die Fettmasse vermehrt sich, diese Verschiebung der Körperzusammensetzung kann im Übrigen auch bei gleichbleibendem Körpergewicht erfolgen.“

Eine ganz wichtige Empfehlung der Expertin: Viel körperliche Bewegung, um die Magermasse zu erhalten und den weiteren Abbauprozess zu verlangsamen. Im Alter sinkt der Grundumsatz ab und infolge der reduzierten körperlichen Aktivität nimmt auch der tägliche Energiebedarf kontinuierlich ab. Die beschriebene veränderte Körperzusammensetzung und ihre Auswirkungen auf Grund- und Leistungsumsatz führen zu einem geringeren Energiebedarf, so dass weniger von den energieliefernden Nährstoffen, wie Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß benötigt werden, gleichzeitig aber Vitamine und

Mineralstoffe gleichbleibend oder teilweise vermehrt zugeführt werden sollten. Auch die Knochendichte verändert sich, was zu einer Osteoporose führen kann. Da es häufiger zu einer Malnutrition kommt, sollte deshalb ein ungewollter Gewichtsverlust immer differenzialdiagnostisch abgeklärt werden. Mögliche Ursachen und Risikofaktoren für die Malnutrition sind Krankheiten, altersspezifische Organveränderungen, Arzneimittel (ein wichtiger Punkt!) oder psychosoziale Faktoren.

So schlägt Siegert folgende, allgemeine Ernährungsempfehlungen für das Alter vor (wobei es schwierig ist, allgemeine Empfehlungen zu geben, denn diese richten sich ja sehr nach dem Zustand der jeweiligen Person), die ‚Best Ager‘ berücksichtigen sollten: „Wichtig ist es, nährstoff- und abwechslungsreich zu essen und auf eine regelmäßige Zufuhr achten. Die körperliche Aktivität sollte gesteigert und gefördert werden. Die ältere Generation muss darüber hinaus sehr viel trinken, es gibt Empfehlungen, die von 30 ml/kg Körpergewicht ausgehen, aber Achtung: Das Durstempfinden lässt im Alter oft nach.“

Darüber hinaus steigt im Alter der Eiweißbedarf an und um eine Sarkopenie (Muskelabbau oder Abbau der Magermasse) zu vermeiden, wird eine Zufuhr von biologisch hochwertigem Eiweiß in Kombination mit Muskeltraining empfohlen (Lebensmittel wie Ei, Milchprodukte, Kartoffeln und mageres Fleisch), dazu gehören reichlich Obst (zwei Portionen) und Gemüse (drei Portionen am Tag), Milch und Milchprodukte (drei Portionen am Tag), reichlich Zerealien, Brot und Reis, so dass die Zufuhr an Ballaststoffen hoch ist (regt die Darmtätigkeit an zur Vermeidung von Obstipation). Bei einigen Nährstoffen

kommt es erfahrungsgemäß bei älteren Personen eher zu einem Mangel. Dazu gehören Vitamin D, Folsäure und Jod. Zusammen mit Calcium und Vitamin K spielt Vitamin D eine entscheidende Rolle beim Knochenaufbau. Die Fähigkeit des Körpers, Vitamin D mithilfe von Sonnenlicht herzustellen, nimmt mit zunehmendem Alter ab. Wenn sich dann zusätzlich noch die Aufenthaltzeit in der Sonne verringert, muss ein größerer Teil dieses Vitamins über die Nahrung aufgenommen werden. Lebensmittel wie Leber, Eigelb oder fette Fische enthalten Vitamin D. Teilweise kann es sinnvoll sein, Nahrungsergänzungsmittel einzusetzen. Wichtig: In Bezug auf Nahrungsergänzung im Alter immer den Arzt zu Rate ziehen. Auch Folsäure gehört zu den Vitaminen, bei denen ein Mangel auch in hochentwickelten Industrieländern vorkommen kann. Mit zunehmendem Alter ist dies besonders ungünstig, weil damit das Risiko einer Arteriosklerose, also einer Verengung der Arterien, steigt. Folsäure steckt vor allem in grünem Gemüse und Vollkornprodukten.

Für die Jodversorgung sollte einmal pro Woche Seefisch gegessen und ansonsten mit Jod angereichertes Salz verwendet werden. Zusätzlich sollte der Zahnstatus optimiert werden, so dass eine optimale Kauleistung garantiert werden kann. abe

Anbei noch Links, aus denen man zuverlässige Informationen beziehen kann:
www.ernaehrung.de/tipps/alter/,
www.fitimalter-dge.de/wissenswertes/ernaehrung-im-alter.html und
www.bmel.de/DE/Ernaehrung/Gesunde-Ernaehrung/ErnaehrungimAlter/ernaehrungimAlter_node.html