

Gesundheitsgespräch

Ernährung im Alter – Mehr Lebensfreude durch richtiges Essen

Sendedatum: 23.06.2021

Experte:

E. C. Springer, Facharzt für Innere Medizin/Geriatrie, Chefarzt der Geriatrischen Fachkliniken Neuburg und Ingolstadt-West, Chefarzt der Abt. Akutgeriatrie im Kreiskrankenhaus Schrobenhausen

Autor: André Vincze

Zu einer gesunden Lebensführung trägt die Ernährung in entscheidendem Maße bei. Gesunde Menschen brauchen in keinem Lebensalter eine Schonkost.

Wichtig ist vielmehr die Beachtung der individuellen Verträglichkeit. Diese ist bei jedem älteren Menschen anders. Aus diesem Grund können keine allgemeingültigen Ernährungsregeln gegeben werden, jedoch gelten für ältere Menschen die gleichen Empfehlungen wie für jüngere:

Ausreichend Kohlenhydrate und Eiweiß, dabei möglichst sparsam mit Fett. Bei der Auswahl der Fette sollten pflanzlichen Fetten der Vorzug gegeben werden (kaltgepresstes Olivenöl, Nüsse), falls dies vertragen wird.

Dem Text liegt ein Interview mit E. C. Springer, Chefarzt der Geriatrischen Fachkliniken Neuburg und Ingolstadt-West und Chefarzt der Abt. Akutgeriatrie im KKH Schrobenhausen, zugrunde.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2021

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Veränderungen – Wenn der Körper älter wird

Mit zunehmendem Alter lassen die Funktionen der Organe nach, die auch die Ernährung beeinflussen, und diese Tatsache sollte man bei der Auswahl seiner Nahrungsmittel in Betracht ziehen.

Einige negative Veränderungen im Rahmen des Älterwerdens können durch die Nahrungsaufnahme kaum beeinflusst werden. Andere wiederum werden mit einer vernünftigen Ernährungsanpassung gebremst.

Weniger Schmecken und Riechen

Fast bei allen älteren Leuten nimmt die Geruchs- und Geschmackswahrnehmung ab. Dies wird oft zusätzlich durch Medikamente oder Krankheiten verstärkt. Dabei können die Veränderungen der Mundschleimhaut und das Tragen von Zahnprothesen die Entfaltung der Geschmacksstoffe hemmen.

Langsame Verdauung

Von den physiologischen Veränderungen sind auch die inneren Organe wie Leber, Bauchspeicheldrüse und vor allem der Magen betroffen. Von der Magenschleimhaut werden weniger Magensaft und -säure produziert und so die Aufnahme von Vitamin B12 und wichtigen Mineralstoffen wie Eisen und Calcium verringert. Zudem kommt es zu einer verzögerten Magenentleerung.

Kein Ausgleich durch Ernährung

Nur mit Medikamenten oder spezifischen Therapien (z.B. Logopädie, Trainingstherapie) kann man folgende im Alter oft auftretende Veränderungen behandeln:

- Verlangsamung der Sauerstoffversorgung der Zellen
- Schluckstörungen, Entzündungen der Speiseröhre oder des Magens
- aber auch die Osteoporose und Skelettmuskulaturveränderungen
- oder hohen Blutdruck

Ernährung als Therapie

Es gibt auch Veränderungen, die sich durch die Nahrungsaufnahme regulieren lassen:

- Ältere Menschen bekommen häufig eine sogenannte Alterszuckerkrankheit, die leider die gleichen Komplikationen wie im jüngeren Alter hat. Eine überforderte oder nachlassende Funktion der Bauchspeicheldrüse führt zu einer unzureichenden Regulation des Blutzuckers, was einen Diabetes mellitus, die Zuckerkrankheit, auslöst.
- Nicht selten wird die Verdauung langsamer. Das kann sogar eine chronische Verstopfung verursachen.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2021

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

- Auch die Arterienverkalkung geht im Allgemeinen mit dem zunehmenden Alter einher.

Mit einer gezielten Ernährung (naturbelassene Lebensmittel wie kaltgepresste Öle, Nüsse, frisches Obst, Salate, Vollkornbrot, wenig Zucker) oder mit einer erhöhten Zufuhr von Ballaststoffen - kombiniert mit Bewegung - kann man versuchen, diesen Entwicklungen erfolgreich gegensteuern.

Lebensumstände – Wenn der Alltag sich verändert

Die Gewohnheiten des Essens verändern sich durch äußere Umstände, die oftmals mit dem Essen selbst nicht viel zu tun haben. Auch soziale und psychosoziale Faktoren nehmen Einfluss auf den Ernährungsstatus.

Die Lebenssituation, das Einkommen, das gesellschaftliche Umfeld und auch die Wohnsituation können dabei eine wesentliche Rolle spielen.

Probleme mit dem Einkaufen

Allein das Besorgen des Essens ist nicht mehr so unproblematisch, wie dies in den vorhergehenden Jahrzehnten der Fall war. Wenn die Mobilität gestört ist, geht man nicht mehr mit Freude und regelmäßig einkaufen. Dadurch ergeben sich Mängel in der Vorratshaltung, die dann die Essgewohnheiten beeinflussen.

Alleinsein

Für viele ältere Menschen bedeutet das Alleinsein (zum Beispiel, wenn der Partner gestorben ist) ein unüberwindliches Problem. Dadurch vergehen ihnen oft der Appetit sowie der Antrieb für sich allein ein bisschen aufwendiger zu kochen. Um dies zu verhindern, sollte man in Gesellschaft kochen, eine gemütliche Atmosphäre wählen, sich genug Zeit nehmen und die Mahlzeit auch schön anrichten.

"Insgesamt ist ein schmackhaftes Essen auch für einen alten Menschen ein erfreulicher Vorgang. Menschen machen das gern: Man tut etwas für sich und hat dabei ein angenehmes Geschmackserlebnis. Das ändert sich kaum mit den zunehmenden Jahren." E. C. Springer

Kalorienbedarf – wenn der Körper weniger Energie braucht

Körperliche Aktivitäten und die Geschwindigkeit der Stoffwechselfvorgänge beeinflussen den Energiebedarf. Es ist wichtig, dass man nicht zu viele Kalorien zu sich nimmt, denn man braucht keine hohen Energiemengen mehr.

Bei älteren Menschen, sowohl bei Männern als auch bei Frauen, sinkt der Kalorienbedarf fast um die Hälfte. Regel: Durchschnittlich reichen für Rentner etwa 1.700 Kilokalorien am Tag. Parallel steigt der Bedarf an Mineralstoffen, Vitaminen und an Eiweiß.

Untergewicht

Gerade Rentner leiden häufig unter Untergewicht, vor allem Frauen. Die Folgen sind nicht zu unterschätzen:

- Die Abwehrkräfte sind oft geschwächt, deswegen ist der Körper anfälliger für Infektionskrankheiten.
- Zudem kann es zu Darmfunktionsstörungen kommen.
- Auch Kreislaufprobleme und in manchen Fällen sogar zunehmende Verwirrheitszustände können auftreten.
- Die Muskulatur ist überproportional betroffen und es kommt zu Stürzen. Bei Osteoporose kann es leichter zu Knochenbrüchen kommen.

"Neueste Studien belegen, dass ältere Menschen mit einer höheren Körperfettmasse seltener erkranken und länger leben. Untergewicht wirkt sich im Alter eher nachteilig aus. Ein leichtes Übergewicht ist, entgegen allgemein akzeptierten Annahmen, im Alter kein Risiko-, sondern ein Schutzfaktor." E.C. Springer

BMI-Wert

Bei Erwachsenen gilt in der Regel ein Body-Mass-Index (BMI) zwischen 18 und 25 als normal. Dieser Wert errechnet sich aus Körpergröße und Gewicht. Wer weniger wiegt, hat Untergewicht. Für ältere Leute gelten diese Grenzen allerdings nur bedingt, weil sich der Stoffwechsel verlangsamt und die Nährstoffe schlechter verwertet werden. Ab 65 Jahren gilt deshalb ein leichtes Übergewicht als gesund mit einem BMI-Wert zwischen 24 und 29.

Verteilung der Kalorien – optische Veränderung

Im Alter kommt es zu einer Veränderung der Verteilung der Körpermasse. Der Anteil an Körperfett nimmt zu, der Anteil an Muskulatur und Flüssigkeit sinkt. Und deswegen setzt man Gewicht sichtbar dort an, wo sich auch Fett ansetzt. Das ist am Bauch und an der Hüfte. So wirken ältere Menschen von der Silhouette her kräftiger, in der Realität sind sie jedoch schwächer, denn die Muskulatur nimmt ab.

Gefahren - Wenn sich Ältere falsch ernähren

Ältere Menschen haben ein höheres Risiko einer Fehlernährung, besonders dann, wenn sie allein leben oder in Senioren- bzw. in Pflegeheimen wohnen. Fehlernährung ist eine falsche Essgewohnheit, die auf Dauer zu einem akuten Mangel an wichtigen Nähr- und Mineralstoffen und Vitaminen führt.

Gründe der Fehlernährung bei Senioren

Mit dem Alter verändern sich die Bedürfnisse des Körpers, sodass der Körper eine andere Nahrungszusammenstellung benötigt als beispielsweise in der Jugend. Oft nimmt der Appetit ab. Das Kauen und das Schlucken können durch das Fehlen von Zähnen erschwert werden. Nicht selten lässt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nach, wodurch sich grobe Fehler beim Einkaufen und Kochen einschleichen.

Probleme mit den dritten Zähnen

Wenn man nicht richtig kauen kann und deswegen mit Fleisch und knackigen Salaten oder Gemüse nicht zurechtkommt, darf man das Essen nicht weichkochen.

Tipp: Pürieren ist die Lösung, denn alle Vitalstoffe können dadurch bewahrt und zu sich genommen werden.

"Der spanische Gazpacho ist das beste Beispiel für ein hochwertiges Gericht. Er ist eine pürierte und sehr gesunde kalte Tomatensuppe mit vielen Vitaminen und Mineralien. Es können auch frisch zubereitete passierte Drinks aus frischem Obst und Gemüse erwogen werden." E.C. Springer

Symptome der Fehlernährung

Nicht gewollter Gewichtsverlust ist die markanteste Folge der Fehlernährung. Wenn er eintritt, sollte man zuerst die Ernährungsgewohnheiten untersuchen und auch klären, ob eine Krankheit die Ursache sein könnte. Weitere Zeichen für Fehlernährung:

- Schwäche, allgemeine Müdigkeit
- häufige Infektionen, auch in Form von Grippe
- schlecht heilende Wunden
- "papierdünne" Haut
- Zunge: Veränderung der Farbe und auf der Oberfläche eine glänzende Schicht – im Fachjargon Lackzunge
- mangelnde Unternehmungslust
- Verwirrtheit und zunehmende Vergesslichkeit

Ziel - Altersgerechte Ernährung

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit und wirkt sich auf den Alterungsprozess aus. Das Altern ist nicht zu verhindern, aber mit einer gesundheitsbewussten Ernährung stützt man das Immunsystem und versorgt den Körper mit der nötigen Energie. Wichtig ist dabei auch die individuelle Verträglichkeit. Da sie bei jedem Menschen anders ist, können keine allgemeingültigen Empfehlungen gegeben werden.

Muskelerhalt für die Beweglichkeit

Den im Alter äußerst wichtigen Muskelerhalt kann man mit gesunder Ernährung fördern. Diesem Zweck dient eine protein-, mineralstoff-, und vitaminreiche Nahrung, die durch Verzehr von Fleisch, Fisch, Gemüse und Obst gewährleistet wird. Der muskuläre Wiederaufbau ist jedoch nur kombiniert mit viel Bewegung (besonders mit sportlichen Übungen) möglich.

"Selbst höchst betagte Personen, die gestürzt sind, sich eventuell etwas gebrochen haben und deswegen viel Muskulatur verloren haben, haben gute Aussichten wieder in Gang zu kommen, wenn man mit ihnen trainiert und dafür sorgt, dass sie eine an Mineralstoffe, Vitaminen und Eiweiß reiche Nahrung bekommen." E.C. Springer

Medikamente und Ernährung

Ältere Menschen nehmen in der Regel mehr Medikamente als junge Leute. Dabei gilt: Ein Arzneimittel ersetzt keine Körperfunktion. Es ist vielmehr ein Zusatz, den der Körper vorübergehend braucht, um eine Krankheit überwinden zu können. So ist es selbstverständlich, dass ein gut und ausgewogen ernährter Mensch den positiven Nutzen des jeweiligen Medikaments besser verwerten kann als ein schlecht- oder mangelernährter Körper.

Nahrungsergänzungspräparate

Zur Gesunderhaltung des menschlichen Körpers sind mindestens 20 Mineralien notwendig. Normalerweise werden bei ausgewogener Ernährung Mineralien und Spurenelemente in ausreichender Menge mit der täglichen Nahrung aufgenommen. Bei älteren Menschen treten jedoch häufig Erkrankungen wie Osteoporose, Nierenleiden oder Blutarmut auf, die durch eine zusätzliche Gabe von Nahrungsergänzungspräparaten, die entsprechende Mineralien und Spurenelemente enthalten, bekämpft werden können.

"Wenn man im Winter infektanfällig ist oder Probleme mit der Wundheilung hat, kann man eine Zeit lang Zink zu sich nehmen. Diese Symptome können mit Zinkmangel in Verbindung stehen. Man muss jedoch wissen, dass die Studien,

die jede Störung der Wundheilung auf Zinkmangel zurückführen, wissenschaftlich nicht aussagekräftig sind." E.C. Springer

Zufuhr von Vitaminen?

Wenn man sich ausgewogen und regelmäßig ernährt, kann es im Körper kaum zu einer Mangelerscheinung kommen, dann braucht man keine zusätzlichen Vitamine oder Spurenelemente. Es gilt folgende Ausnahme: Vitamin D sollte man im Alter zusätzlich nehmen, denn ab 60 Jahren lässt die Fähigkeit des Körpers nach, dieses Vitamin unter dem Einfluss vom Sonnenlicht selber bilden zu können.

Wenn eine Grippeepidemie vor der Tür lauert, kann man vorübergehend ein Multivitaminpräparat nehmen. Denn es kann dadurch nützen, dass das Immunsystem psychisch unterstützt wird. Raffinierter Zucker und industriell verarbeitete Nahrungsmittel enthalten kaum oder keine Vitamine. Aus diesem Grund kam man versuchen, zumindest in dieser Zeit mit naturbelassenen Lebensmitteln dem Vitaminmangel entgegen zu wirken, zumal sie möglicherweise noch völlig unbekannte Substanzen enthalten, die für unsere Gesundheit wichtig sind." E.C. Springer

Flüssigkeit im Alter - Trinken nicht vergessen

Der menschliche Körper besteht etwa zu zwei Dritteln aus Wasser. Täglich verliert man etwa fünf Prozent des körpereigenen Wassers. Zum Erhalt des gesunden Körpers ist jedoch die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme lebensnotwendig. Der tägliche Flüssigkeitsbedarf wird über Getränke, aber auch über die Nahrung gedeckt. In der Regel signalisiert der Körper durch das Durstgefühl, dass Flüssigkeit zugeführt werden muss.

Durstgefühl im Alter

Ältere Menschen verspüren kaum Durst und trinken zu wenig. Der Rückgang des altersbedingten Durstgefühls hängt mit der Veränderung der Hormone zusammen, die für den Durst zuständig sind. Verliert die Niere mit zunehmendem Alter ihre Fähigkeit, den Harn zu konzentrieren, wird mehr Wasser ausgeschieden. Die Gefahr des Austrocknens steigt.

Flüssigkeitsmangel

Die ersten Anzeichen einer unzureichenden Flüssigkeitszufuhr sind Mundtrockenheit, trockene Schleimhäute oder schlaffe Haut. Weitere Symptome wie Verstopfung, die veränderte Wirkung eines Medikaments, Verwirrtheit, Schwäche und Schwindel oder erhöhte Anfälligkeit für Infektionen

werden nur selten mit Flüssigkeitsmangel in Verbindung gebracht, können aber durchaus Folgen von Austrocknung sein.

Richtige Getränke

Geeignete Getränke sind:

- Kräuter- und Früchtetees,
- verdünnte Fruchtsäfte,
- Molke,
- vor allem aber stilles Mineralwasser.
- In Deutschland ist auch das Leitungswasser ohne Bedenken zu trinken.

Kaffee zählt auch

Bis vor kurzem behauptete man, dass Kaffee eine Gegenwirkung hätte, weil die darin enthaltenen Stoffe verstärktes Wasserlassen auslösen. Heute ist bewiesen, dass die getrunkene Kaffeemenge (Kaffee wird ja aus Wasser zubereitet) in die Tagesration voll eingerechnet werden kann.

Tipp: Regelmäßiges Trinken angewöhnen

Wenn man den eigenen Flüssigkeitsbedarf genau ermitteln möchte, muss man zwischen 30 und 40 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht rechnen. Das bedeutet für eine 70 kg schwere Person eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2,1 Liter. Während einer Diät, bei Fieber oder Durchfall, aber auch bei Neigung zu Gicht ist der Flüssigkeitsbedarf jedoch noch höher.

"Man kann die Natur, also das Nachlassen des Durstes, dadurch überlisten, dass man zu jeder Mahlzeit mindestens 4 dl Flüssigkeit zu sich nimmt. Oder indem man sich eine Flasche Mineralwasser vormittags hinstellt und sie bis zum Mittagessen austrinkt. Wenn man dies auch am Nachmittag wiederholt, hat man fast 1,5 Liter außerhalb der Mahlzeiten getrunken. Ausnahmen gelten für Patienten mit schwerer Herzschwäche und Dialysepatienten mit fehlender Urinrestausscheidung" E.C. Springer

Warmes Essen – nicht nur Brotzeiten

Es ist gleichgültig, ob man die Speisen warm oder kalt isst, primär wichtig ist, dass die benötigten Nährstoffe dem Körper zugeführt werden. Viele Lebensmittel (etwa Bohnen oder Kartoffeln) können aber nur gegart gegessen werden. Fleisch wird durch Kochen oder Braten erst für den menschlichen Verzehr geeignet, weil das enthaltene Eiweiß besser aufgeschlossen wird und Krankheitskeime (wie z.B. Salmonellen) abgetötet werden. _

Regel:

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2021
Bayern 2-Hörerservice
Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258
service@bayern2.de; www.bayern2.de

Warme Mahlzeiten wärmen den Körper von innen her auf, daher wird weniger Energie zur Verdauung benötigt.

Tipp:

Warmes Essen hilft den Tag besser zu strukturieren: Vom Einkaufen bis zum Vorbereiten und dem Kochen oder Braten. Gerade wenn man ein Leben lang für andere gekocht hat, sollte man sich diese Fertigkeit bewahren.

"Die Zubereitung ist eine sinnvolle Betätigung und die Speisen, die gegart auf den Tisch kommen, können eine Freudenquelle sein. Und wenn schon so viele Dinge nicht genossen werden können, weil man älter geworden ist, warum sollte man auch noch auf den verbleibenden Genuss, die schöne warme Mahlzeit verzichten?" E.C. Springer

Tipps – was ist eine altersgerechte Ernährung?

Ältere gesunde Menschen müssen mehr als jüngere darauf achten, dass sie eine Nahrungskombination zu sich nehmen, die ihren Körper mit allem Notwendigen in ausreichender Menge versorgt. Ist dies nicht der Fall, besteht die Gefahr krank zu werden oder die Leistungsfähigkeit zu verlieren.

Pflanzliche Fette

Essenzielle Fettsäuren, die durch hochwertige pflanzliche Fette geliefert werden (zum Beispiel kaltgepresste Olivenöle), sind wichtige Bestandteile der ausgewogenen Nahrung im Alter. Sie schmecken nicht nur gut, sondern sind auch gesund, weil sie das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Fisch

Die langkettigen Omega-3-Fettsäuren sind zwar tierische Fette, aber trotzdem Ernährungsschlager, wenn es darum geht, die höchste Punktzahl beim Herz- und Arterienchutz zu erreichen. Ihr Hauptlieferant sind fette Kaltwasserfische wie Heringe, Makrelen, Thunfisch oder auch Lachs. Diese Fischarten liefern auch größere Mengen an Selen, Vitaminen und Jod. Damit unterstützen sie die Arbeit der Schilddrüse.

Walnuss

Die Omega-3-Fettsäure der Walnuss ist zwar nicht ganz so hochwertig wie diejenige des Fischöls, doch der Körper ist in der Lage, sie in hochwertigere Fettsäure umzuwandeln. Die Walnuss enthält außerdem reichlich E- und B-Vitamine sowie große Mengen an jenen Pflanzenstoffen, die die Zellen vor zu viel oxidativem Stress und damit gegen vorschnelles Altern schützen.

Fleisch und Innere Organe (z.B. Leber)

Fleisch liefert wertvolles Eiweiß, das auch mit zunehmendem Alter ein für den Muskelaufbau notwendiger Nährstoff ist. Mit Fleisch nimmt man auch B-Vitamine auf, die für ein stabiles Nervenkostüm, schöne Haare und für den Umbau der Nährstoffe im Körper sorgen. Außerdem enthält es Eisen für die Blutbildung und viel Zink für die Abwehrkräfte.

Milchprodukte

Die meisten Milchprodukte sind wichtige Bestandteile der gesunden Ernährung im Alter, denn sie enthalten wichtige Nährstoffe wie Eiweiß und Kalzium, die Bausteine für Zähne und Knochen sind. Joghurt besitzt darüber hinaus gesunde Bakterien, die eine ausgewogene Verdauung unterstützen. Mit zunehmendem Alter kann jedoch eine Laktoseintoleranz auftreten, die eine Unverträglichkeit gegenüber dem Milchzucker ist. In diesem Fall sollte man auf Milchprodukte verzichten.

Kräuter

Frische Kräuter und Gewürze bringen den Eigengeschmack von Gerichten hervorragend zur Geltung. Setzt man sie in der Küche gezielt ein, kann bei der Zubereitung der Speisen auf Salz verzichtet werden. Kräuter und Gewürze enthalten außerdem auch gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe.

Nudeln, Brot, Kuchen

Bei Kohlenhydraten ist auf den Blutzucker zu achten: Wenn man in großen Mengen sogenannte schnell verdauliche Kohlehydrate wie Nudeln, Brot oder Süßigkeiten isst, wird der Körper durch das ständige Auf und Ab des Blutzuckerspiegels stark belastet. Langfristig kann sich daraus bei genetisch vorbelasteten Menschen ein Altersdiabetes entwickeln.

"Im Alter soll man die sogenannten leeren Kalorien, insbesondere Zucker, nicht ganz meiden, aber nur in kleinen Mengen zu sich nehmen: Etwa ein Stück Schokolade als Belohnung am Ende eines schweren Tages." E.C. Springer