

# INHALT



<b>Annette W., 66 Jahre</b> .....	<b>4</b>
<b>Was verändert sich, wenn Sie älter werden?</b> .....	<b>6</b>
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
<b>Der Energiebedarf sinkt, der Nährstoffbedarf bleibt</b> .....	<b>10</b>
Der Ernährungs-Check .....	12
<b>Die Ernährungsempfehlungen</b> .....	<b>14</b>
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
<b>Die Lebensmittelempfehlungen</b> .....	<b>18</b>
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
<b>Gewicht im Lot?</b> .....	<b>24</b>
Was tun bei Untergewicht?.....	24
Abnehmen ja, aber wie?.....	24
<b>Krankheiten und wie die richtige Ernährung helfen kann!</b> .....	<b>26</b>
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
<b>Kreuzworträtsel: Wissen Sie's?</b> .....	<b>31</b>
<b>Rezepte</b> .....	<b>32</b>
<b>Medien</b> .....	<b>34</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>35</b>

## 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 <sup>2</sup> )
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/m<sup>2</sup> 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.

