



Bezirks-Seniorenbeirat
Wandsbek

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR SENIOREN



Der Bezirks-Seniorenbeirat (BSB) Wandsbek vertritt die Belange von Seniorinnen und Senioren. Dazu gehören auch Informationen und Beratung zur Förderung der Gesundheit im Alter.

Diese Broschüre richtet sich an Senioren, die sich mit ihrem Essverhalten beschäftigen möchten. Senioren mit Krankheiten (z.B. Allergien, Stoffwechselerkrankungen) wenden sich bitte an ihren Arzt.

Inhalt

- **Einführung**
- **Ernährungsrichtlinien**
- **Empfehlungen für den Tag und die Woche**
- **Eine Portion ist eine Handvoll**
- **Trinken: warum?**
- **Trinken: wieviel und was?**
- **Kurz noch einmal zusammengefasst**

*Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an
Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten,
hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden..*

Hippokrates von Kos

Herausgeber: **Bezirks-Seniorenbeirat Wandsbek**
AG Gesundheit, Prävention, Pflege und Betreuung
p. Adr. Bezirksamt Wandsbek, 22041 Hamburg
E-Mail: bsb-wandsbek@t-online.de;
Tel.: 040 - 750 690 03

Redaktion und © Fotos: Renate Meissner, Mitglied des BSB

Einführung

Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, geistige Aktivität und soziale Kontakte sind Voraussetzungen dafür, im Alter gesund, fit und agil zu bleiben.

Gesunde Ernährung kann den Alterungsprozess positiv beeinflussen und ist Grundlage für mehr Lebensfreude.

Bei Senioren, die unter altersbedingten Krankheiten, körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen und psychischen Problemen leiden, und bei denen sich Veränderungen im sozialen Umfeld ergeben haben, kann es bei der Ernährung zu Problemen kommen.

Hochbetagte sind zunehmend untergewichtig und mangelernährt. Der Grund ist Appetitmangel, verbunden mit einer verringerten Nahrungszufuhr und dem Verzicht auf vitaminreiche Lebensmittel.

Gemüse und Obst liefern Vitamine und Mineralstoffe, die für den Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit benötigt werden.

Das größte Problem ist die altersbedingte viel zu geringe tägliche Flüssigkeitszufuhr.

Die zunehmende Medikamenteneinnahme, wie z.B. von Rheumamitteln und Entwässerungstabletten, verursacht schnell Fehlernährung und Flüssigkeitsmangel.

Ernährungsrichtlinien

Pro Tag drei Hauptmahlzeiten und nach Bedarf zwei kleine Zwischenmahlzeiten, wenn diese die medikamentöse Behandlung erfordern.

Täglich

- 1 Portion Müsli mit Nüssen, Kernen und Samen oder 3 Scheiben Vollkornbrot oder 2 Scheiben Weißbrot
- 2 Portionen Milch oder Joghurt im Müsli, im Kaffee oder als Zwischenmahlzeit
- 2 Scheiben Käse
- 3 Portionen Gemüse (gekocht, roh oder als Salat)
- 2 Portionen Obst

Wöchentlich

- Hülsenfrüchte, Kartoffeln 5 x, Teigwaren, Reis, Mais, bevorzugt aus Vollkorn je 1 x
- Fleisch oder Wurst möglichst nur 3 x
- Seefisch 1 bis 2 x
- 2 bis 3 Eier
- Butter oder Rapsbutter (weniger tierische Fette)
- Raps- oder Sonnenblumenöl zum Braten
- Oliven-, Walnuss- oder Leinöl für Salate
- Auf versteckte Fette in Wurstwaren, Fleisch, Käse, Frittiertem, Salznüssen und Rahmsaucen achten
- Süßigkeiten als Ausnahme, nicht regelhaft
- Mindestens 1,5 l kalorienfreie Flüssigkeit
- Alkoholische Getränke nur in kleinen Mengen

Eine Portion ist eine Handvoll



Rosenkohl



Blumenkohl



Brokkoli



Banane



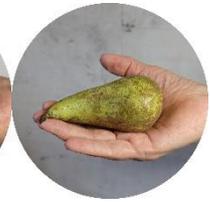
Apfelsine



Apfel



Weintrauben



Birne



Müsli



Nüsse



Kartoffel



Nudeln



Reis



Spaghetti 250 g = 3 Portionen Portion Fleisch oder Fisch max. 200 g

Trinken ist lebenswichtig! Warum?

- Der Körper verliert durchs Atmen, Schwitzen und durch körperliche Aktivitäten ständig Flüssigkeit.
- Ausreichendes Trinken hält das Blut flüssig, so dass alle Organe optimal versorgt werden.
- Die Nieren entgiften den Körper, und sie leisten ihre Arbeit nur, wenn ausreichend getrunken wird.
- Der Darm benötigt ausreichend Flüssigkeit. Bei zu niedriger Flüssigkeitszufuhr kommt es zu Verstopfungen.
- Bei Vorerkrankungen, wie z.B. Herz- und Nierenleiden, sollte die Trinkmenge mit einem Arzt geklärt werden. Medikamente, wie Schmerzmittel, Rheuma- und Entwässerungs-Tabletten, spielen auch beim Flüssigkeitsverlust eine große Rolle.
- Regelmäßiges ausreichendes Trinken fördert die Vitalität und Lebensfreude.
- Zu wenig Flüssigkeit macht sich zuerst im Gehirn durch Müdigkeit und schlechte Konzentration bemerkbar. Vorübergehende Verwirrtheit und ein Kreislaufkollaps können eintreten!

Trinken: was und wieviel?

1,5 bis 2,0 l Flüssigkeit sollte jeder über den Tag verteilt trinken, wobei ein Trinkplan dabei helfen kann.
Dies entspricht etwa 6 Gläser oder 6 große Tassen voll.



- Mineralwasser, gewürzt mit Zitrone, Ingwer, Minzblättern, Gurken- oder Melonenscheiben
- Alkoholfreies Bier
- Saftschorle mit Säften ohne Zuckerzusatz
- Ungesüßter schwarzer oder grüner Tee
- Kräutertee
- Früchtetee
- Kaffee (3 bis 4 Tassen maximal)

Wer zu wenig trinkt, kann es am Urin erkennen, der ist dann dunkel gefärbt und riecht unangenehm.

Quellenhinweise:

Bundesministerium für Landwirtschaft und Gesundheit (BMLE); Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE); Bundeszentrum für Ernährung (BZfE); Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA); IN FORM (Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung); Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DEG); Verbraucherzentrale: Ernährung im Alter

Schneller Überblick

Ausgewogene Ernährung



Täglich

- 3 Portionen Gemüse gekocht, roh oder als Salat
- 2 Portionen Obst, alternativ Direktsaft-Schorle 2 Gläser
- gesunde Fette und Öle verwenden
- Bei Brot, Reis, Nudeln und Müsli möglichst Vollkorn

Trinken



Täglich

- mindestens 1,5 l trinken besser 2 l
- Wasser still oder mit Kohlensäure
- Kräuter Tees
- Kaffee, max. 4 Tassen, möglichst ungesüßt

Zucker reduzieren!

Nicht nur Schokolade und Kuchen, sondern auch Obst, Gemüse, Müsli, alle Fertigprodukte und Getränke enthalten viel Zucker

Salz täglich max. 1 Teelöffel

Alternativ: Frische und auch tiefgekühlte Kräuter liefern Geschmack, und Vitamine.

Zucker



Salz

Ballaststoffe



Für die Verdauungsfördernde Wirkung

sollten Bohnen, Linsen und Erbsen auf den Speiseplan. Bei ballaststoffreicher Kost ist es gut mit Fenchel, Majoran, Anis oder Kümmel zu würzen, dies hilft gegen Blähungen.

Ballaststoffe wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus, wenn er nicht zu hoch ist (Therapie beim Arzt wird nicht ersetzt).