



ESSEN MIT GENUSS

SCHWUNG FÜR DAS ALTER

Informationen, Tipps und Rezeptideen
zur Ernährung im höheren Lebensalter
auf altersmedizinischer Grundlage

Zu dieser Broschüre: Was Sie erwartet!

Auf den vor Ihnen liegenden Seiten finden Sie Informationen und Anregungen, wie Sie Ihre Lebensmittelauswahl optimieren können. Hinweise aus Sicht der Altersmedizin (der Fachbegriff lautet Geriatrie) sind extra gekennzeichnet. Alle Empfehlungen beziehen sich auf natürliche Produkte und Lebensmittel, nicht auf Nahrungsergänzungsmittel oder künstliche Nahrungszusätze. Solche hochdosierten Mittel sollten nur in Rücksprache mit einem Arzt bzw einer Ärztin bei nachgewiesenem Mangel eingenommen werden; denn sie gelten keineswegs als unbedenklich.

Zu dieser Broschüre: Wer ist angesprochen?

Mit diesem Ratgeber sprechen wir alle Personen in der zweiten Lebenshälfte an, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten und können. Die Tipps und Rezepte in dieser Broschüre sind für die meisten Personen in der Zielgruppe noch selbständig lebender, älterer Menschen geeignet - ob Sportler, Diabetiker, gebrechlich oder rüstig. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ernährungsberater, ob bei Ihnen spezielle Vorgaben oder Unverträglichkeiten zu beachten sind.

Hinweis für pflegebedürftige oder schwer Erkrankte:

Bei schwerwiegenden Problemen wie Pflegebedürftigkeit, Abhängigkeit von der Dialyse, Schluckstörungen oder demenziellen Erkrankungen ist diese Broschüre weniger geeignet. Betroffene oder pflegende Angehörige finden Rat in den kommunalen Pflegestützpunkten, Hausarztpraxen oder geriatrischen Kliniken.

Bei Pflegeproblemen suchen Sie bitte Rat bei dem für Sie zuständigen Pflegestützpunkt im Bezirk. Diesen finden Sie im Internet unter www.hamburg.de/pflegestuetzpunkte und telefonisch über den Hamburg-Service (040) 428 28 0, der Sie an den Pflegestützpunkt in Ihrem Bezirk weiterleitet.



Liebe Leserinnen und Leser,

wir alle wollen möglichst lang gesund und fit sein. Eine abwechslungsreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung leisten dazu wichtige Beiträge. Eine gesunde Ernährung steigert das Wohlbefinden und unterstützt das Immunsystem, beugt Krankheiten vor und fördert die Heilung nach Krankheiten. Sie ist in allen Lebensphasen ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit – besonders im Alter. Durch unser tägliches Handeln können wir ihn selber beeinflussen.

Auch die altersmedizinischen Erkenntnisse des Albertinen-Hauses im Rahmen der Hamburger Langzeitstudie zum Älterwerden (LUCAS) bestätigen die große Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung. Deshalb soll Ihnen diese Broschüre einen Einblick in die Forschungsergebnisse geben und Ihnen als Ratgeber dienen.

Hier finden Sie Informationen über gesunde Ernährung und können in Selbsttests Ihre Ernährungsgewohnheiten, Ihren Proteinbedarf und Ihre körperliche Aktivität überprüfen. Die Rezeptideen verbinden gesunde Lebensmittel mit leckerem Essen und laden dazu ein, gemeinsam zu kochen und vor allem zu genießen. Denn Essen ist mehr als reine Nährstoffaufnahme.

Lassen Sie sich von dieser Broschüre inspirieren und mit dem ein oder anderen leckeren Rezept von einer ausgewogenen Ernährung überzeugen.

Bleiben Sie gesund!

Ihre

A handwritten signature in black ink that reads "M. Leonhard". The script is cursive and elegant.

Melanie Leonhard
Sozialsenatorin



VORWORT:	
Gesundheit & Wohlbefinden.....	6
Appetit und Lebensalter.....	8
EINLEITUNG:	
Gesunde Ernährung - was gilt im Alter, was gilt für mich?	9
SELBSTTEST TEIL 1:	
Ihre Statur und Ihr persönlicher Proteinbedarf.....	11
ERNÄHRUNGSPROBLEM:	
Vom „Zuviel“ zum „Zuwenig“	12
Frau Genügsam: Ein Fall aus der Praxis.....	13
WARNZEICHEN:	
Risiko Stoffwechsel	15
SELBSTTEST TEIL 2 A:	
Die ABC-Regel. Esse ich abwechslungsreich?	16
SELBSTTEST TEIL 2 B:	
Die ABC-Regel. Esse ich abwechslungsreich?	17
SELBSTTEST TEIL 2 C:	
Die ABC-Regel. Esse ich abwechslungsreich?	18
TESTAUSWERTUNG.....	19
DAS KLEINE ERNÄHRUNGS-ABC.....	20
A wie AROMA & Abwechslung	20
B wie BAUSTEINE = Proteine	21
C wie CALORIEN aus Energieträgern	23
PYRAMIDE zum kleinen Ernährungs-ABC	24



BEWEGUNG	
verbrennt Energie und macht Spaß.....	25
SELBSTTEST TEIL 3:	
Sind Sie körperlich aktiv?.....	26
TESTAUSWERTUNG:	
Körperlich aktiv & mobil.....	27
AKTIV mit Kopf & Körper:	
Die Aktivitätenpyramide.....	28
WASSER belebt:	
Der Trinkfahrplan.....	29
ADRESSEN rund um die Ernährung	30
MEHR WISSEN	
Vertiefende Informationen	31
EIWEIß: Protein-Bausteine und ihre Aufgaben im Körper....	33
TRINKEN: Mindestens 6 Gläser Wasser täglich.....	36
5 AM TAG: Gemüse und Obst.....	37
CALORIEN: Getreide, Kartoffeln und Fett in Maßen	38
EINKAUFSLISTE:	
Beim Einkauf fängt das richtige Essen an.....	40
REZEPTIDEEN:	
Pfiffig mit pflanzlichen Proteinen kochen	42
FRÜHSTÜCK: Der energiereiche Start in den Tag	43
MITTAG: Ideen für Ihre warme Hauptmahlzeit	44
ABENDESSEN: Der leichte Ausklang	48
ESSEN AUF RÄDERN	50
Impressum	51



VORWORT

Gesundheit & Wohlbefinden

6

NOCH ein Ratgeber zur Ernährung – ist das nicht wie Eulen nach Athen tragen? Denn wenn Sie bereits 60, 70, 80 Jahre oder älter sind, sich also zur Zielgruppe noch selbständig lebender, älterer Bürgerinnen und Bürger zählen, dann haben Sie vermutlich in Ihrem bisherigen Leben bereits einiges über gesunde Ernährung gehört und angewendet. Außerdem erscheinen jedes Jahr dutzende Bücher mit Tipps zu Diäten, die im besten Falle wirkungslos, im schlechtesten gesundheitsschädlich sind – oft aber schädlich für die Stimmung, da Aufwand und Geschmack nicht wirklich überzeugen. Und dann gibt es noch krankheitsbezogene Ernährungsbroschüren, etwa für Diabetiker oder Patientinnen und Patienten nach Darmoperationen. Dabei hat sich längst bewährt, dass für die meisten Menschen gesundheitsförderliche Ernährung auf den immer gleichen Grundsätzen beruht, gewissermaßen dem kleinen Ernährungs-ABC:

A

- **A wie Aroma und Abwechslung:**

Am besten mehrmals täglich von allen bunten Lebensmitteln essen, die uns mit natürlichen Pflanzenaromen und Nährstoffen versorgen wie Gemüse und Obst oder Kräuter.

B

- **B wie Baustoffe zuführen:**

Proteine sind die Eiweiß-Bausteine des Lebens und mindestens so wichtig wie Energieträger. Gebaut werden daraus feste Körperbestandteile wie Muskeln und bewegliche wie Abwehrzellen im Blut.

C

- **C wie Calorien in Kohlenhydraten, Fetten und Ölen:**

Energieträger aus Getreideprodukten und Fetten in Maßen genießen – zu viel des Guten ist zu viel und macht dick; Bewegung schafft den Ausgleich.



Hier und heute sollen nun Genuss, Gesundheit (verstanden als Gleichgewicht von Körper, Geist, Seele und Umfeld) und Aktivität im Vordergrund stehen. Ein altes Sprichwort verdeutlicht unseren Standpunkt, wie wichtig die Ernährung für das geistige und körperliche Wohlbefinden ist (s.o.).

„Tue dem Körper Gutes,
damit die Seele Lust hat, in ihm zu leben“.

St. Teresa von Avila, 15. Jh.

Der Genuss der richtigen Lebensmittel, die tägliche Bewegung und das Zusammentreffen mit Menschen, die man mag, sind die grundlegenden Pfeiler für das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Dies ist aber keine Aufforderung zum ungezügelten Schlemmen, sondern vielmehr zum bewussten, maßvollen Genuss frisch bereiteter Speisen. Diese halten uns in Schwung, um an Aktivitäten teilhaben zu können.

Dieser Ratgeber gibt Ihnen einen wissenschaftlich fundierten Überblick, wie Sie sich jeden Tag etwas Gutes tun. Es fließen Empfehlungen aus altersmedizinischen Studien, Leitlinien und Wissen von Expertinnen und Experten ein. Aktuelle Erkenntnisse aus der Altersmedizin (Geriatric) werden ebenso berücksichtigt wie Ernährungsgewohnheiten von Seniorinnen und Senioren. Eine wichtige Grundlage dafür ist unsere Hamburger Langzeitstudie zum Älterwerden (Longitudinale Urbane Kohorten-Alters-Studie: kurz LUCAS). Erkenntnisse daraus sind als Kasten mit dem LUCAS-Symbol eingeschoben.



AKTUELL

Seit 2000 nehmen mehr als 3000 ältere Hamburgerinnen und Hamburger freiwillig an dieser wissenschaftlichen Beobachtung teil. Regelmäßige Befragungen per Post oder am Telefon werden durch die altersmedizinische Untersuchung von kleineren Stichproben ergänzt. Daher stammen Erkenntnisse zu Ernährungsgewohnheiten, Ernährungsberatung, Lebenswandel und langfristiger gesundheitlicher Entwicklung im Alter. Im Internet finden Sie LUCAS unter www.geriatrie-forschung.de



Wir sollten essen was wir brauchen (Nährstoffbedarf des Körpers) und was wir wiederum verbrauchen (Energiebedarf des Körpers).

Am meisten Energie benötigen Kinder, die rasch wachsen und sich viel bewegen. Dementsprechend gut ist meist ihr Appetit. Mit fortschreitendem Lebensalter wird der tägliche Bedarf an Energie geringer, nicht jedoch der Bedarf an wertvollen Nährstoffen.

Körperliche Beschwerden wie Schmerzen oder soziale Veränderungen wie ein Umzug können älteren Menschen besonders rasch „auf den Magen schlagen“.

Im Gegensatz zu jüngeren Menschen werden ältere nicht einfach dünner, wenn sie weniger essen, sondern laufen Gefahr, körperliche Reserven und Fähigkeiten wie sicheres Gehen zu verlieren.



AKTUELL

Nachlassender Appetit, aber auch ein gestiegenes Interesse an Nahrungsmitteln aus unbedenklicher Herkunft haben bei vielen älteren Menschen dazu geführt, immer öfter auf Fleisch oder Fisch zu verzichten. Das wird erst dann problematisch, wenn die nötigen Körperbausteine, nämlich Proteine, nicht aus anderen Lebensmitteln ergänzt werden. Dieser Ratgeber kann Ihnen Wege aufzeigen, genug Nährstoffe aufzunehmen. Wenn Sie außerdem mit dem richtigen Maß Bewegung in Schwung bleiben, werden Sie auch weiter mit Appetit Ihr Essen genießen können.

EINLEITUNG: Gesunde Ernährung – Was gilt im Alter, was gilt für mich?

9

Während jeder persönlich sehr verschiedene Vorlieben und Abneigungen hat, ist der Bedarf an wertvollen Nährstoffen bei allen Menschen sehr ähnlich. Anders ausgedrückt, was dem Japaner sein Sushi und die Miso-Suppe, sind dem Hamburger sein Matjesbrötchen oder die Hochzeitssuppe. Geschmack und Zutaten variieren, aber Nährstoffe und Genuss bleiben. Die Kunst besteht darin, den Spagat zwischen leckerem Essen und gesunder Lebensmittelauswahl zu meistern.

Individuell angepasste Ernährung im Alter bedeutet: Nähr- und Baustoffe richten sich nach Statur und Gewicht, die Aufnahme von Energieträgern nach dem persönlichen Verbrauch, also der körperlichen Aktivität. Auf den vor Ihnen liegenden Seiten finden Sie Informationen und Anregungen, wie Sie Ihre Lebensmittelauswahl optimieren können. Alle Empfehlungen beziehen sich auf natürliche Produkte und Lebensmittel, keine Nahrungsergänzungsmittel oder künstliche Nahrungszusätze. Hinweise aus Sicht der Altersmedizin sind mit dem Arzt-Symbol (Stethoskop) gekennzeichnet.



Altersmedizinische Hinweise

Mit fortschreitendem Alter reduziert sich die Energiemenge, die täglich benötigt wird – allen voran die Energie aus Zucker und Getreide, die uns schnell zur Verfügung steht. Um jedoch täglich körperlich und geistig aktiv sein zu können, müssen weiter genug Lebensmittel gegessen werden, die die wichtigen Nährstoffe, Spurenelemente und Bausteine liefern.

EINLEITUNG: Gesunde Ernährung – Was gilt im Alter, was gilt für mich?

10



Fast alle Bestandteile des Körpers werden unter normalen Umständen stetig erneuert oder umgebaut. Sie merken das am Wachstum der Fingernägel und Haare, aber auch Ihre Blutzellen, Muskelfasern und die Hautoberfläche werden alle paar Tage ersetzt. Auch die Abwehrstoffe im Blut, Hormone und andere Botenstoffe sind ständig zu erneuern. Dabei spielen Proteine und Fette eine herausragende Rolle. Bekanntere Stoffe wie das Vitamin C dagegen benötigen wir nur in geringen Mengen, eben in „Spuren“ - daher der Begriff Spurenelemente für diese Stoffe. Vitamine und Mineralien schmieren gewissermaßen die Bau- und Betriebssysteme (Enzyme) des Körpers.

Das eigentliche Baumaterial aber wird in wesentlich größeren Mengen benötigt. So liegt der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Eiweiß bei etwa 0,8 g pro kg Körpergewicht.

Älteren Menschen wird von europäischen Altersmedizinerinnen empfohlen, täglich etwa 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu essen. Das bedeutet, dass der Eiweißbedarf einer 60 kg schweren Person mindestens 60 g Eiweiß pro Tag beträgt. Diese Menge wäre z.B. enthalten in folgenden Gerichten:

- Morgens 1 Glas Milch als Getränk oder zum Müsli
- UND Mittags 1 Stück Fisch 200 g ODER 1 Linsengericht ODER 1 kleines Steak (+ Beilagen und Gemüse)
- UND Abends 1 gekochtes Ei (z.B. mit Salat)



Altersmedizinische Hinweise

Älteren Menschen wird empfohlen, etwas mehr Eiweiß (Protein) täglich zu verzehren, am besten aufgeteilt auf mehrere Mahlzeiten. Denn die Aufnahme von Nährstoffen kann im Alter abnehmen, so dass etwas mehr gegessen werden muss, um den Körper zu versorgen.

SELBSTTEST Teil 1: Ihre Statur und Ihr persönlicher Proteinbedarf

Nun gilt es zu wissen, wie Sie persönlich sich ernähren bzw. ob Sie genug von den wichtigen Lebensmitteln essen. Hierfür haben wir als Einstieg in das Thema für Sie einen Selbsttest in 3 Teilen vorbereitet. So können Sie prüfen, was Ihnen gut tut und welche Lebensmittel noch dazu kommen könnten. Um die Umsetzung zu erleichtern, finden Sie Tipps, Empfehlungen zur körperlichen Aktivität, Rezeptvorschläge sowie Einkaufslisten in diesem Ratgeber.

Ihre ungefähre Körpergröße in Zentimeter (cm) ohne Schuhe?

cm
(bitte eintragen)

Ihr ungefähres Körpergewicht in Kilogramm (kg),
gemessen in Unterwäsche oder leichter Kleidung ohne Schuhe?

kg
(bitte eintragen)

Ihr Körpergewicht in Kilogramm (kg) entspricht Ihrem persönlichen, täglichen Proteinbedarf gemessen in Gramm.

Ein Mensch mit einem Gewicht von 64 kg benötigt also etwa 64 g Proteine jeden Tag. Um dies ungefähr zu erreichen könnte er z.B. morgens eine kleine Schale Quark zum Müsli essen, mittags ein Fischgericht und abends Harzer Käse zum Brot. Oder morgens 1 Ei und mittags ein exotisches Gericht mit Kichererbsen.

Ein großer, schwerer Mensch dürfte etwas größere Portionen verzehren, beispielsweise morgens 2 Eier, um seinen Bedarf zu decken.



Da Lebensmittel immer aus verschiedenen Stoffen zusammengesetzt sind, müssen etwas mehr Mengen von natürlichen Produkten gegessen werden. Um Ihnen komplizierte Berechnungen oder Tabellen zu ersparen, wird die durchschnittliche Proteinzufuhr in Portionsgrößen angegeben. Eine Portion passt ungefähr in eine Hand, so dass größere Personen auf diesem Wege etwas größere Portionen zu sich nehmen als Kleinere. Doch oft funktioniert die Regelung der Nahrungsaufnahme über unseren Appetit nicht mehr wie von der Natur vorgesehen.

Während junge Menschen immer öfter mit zu hohem Körpergewicht kämpfen, weil sie sich wenig bewegen und dennoch viele Produkte mit unnatürlich hoher Nährstoffdichte zu sich nehmen (wie Schokoladen-Riegel), sind ältere und hochaltrige Menschen durch mangelnde Reserven und einseitige Ernährung gefährdet.



In unserer Langzeitstudie berichtete die ältere Generation immer wieder über Appetitmangel und sich allmählich verändernde Ernährungsgewohnheiten vom „Zuviel“ zum „Zuwenig“. Mangelernährung oder einseitige Ernährung im Alter beeinträchtigt ihre alltäglichen Fähigkeiten wie Dinge zu planen (Kognition), zu tragen (Einkauf) oder sich fortzubewegen (Gangsicherheit und Mobilität) – kurz, die selbständige Lebensführung.

Folgendes Fallbeispiel ist typisch für versteckte Ernährungsprobleme. Frau Genügsam ist zierlich und wiegt bei einer Körpergröße von 155 cm seit Jahren 57 kg. Seit Hüftschmerzen ihre Beweglichkeit einschränken hat auch ihr Appetit nachgelassen. Sie isst morgens ein Marmeladebrötchen, mittags „wie ein Spatz“ meist einfache Gerichte aus Gemüse und Kartoffeln. Fleisch schmeckt ihr nicht mehr wie früher und ist auch schwer zu kauen. Aus Angst vor Cholesterin meidet sie Eier. Nach einem halben Jahr wiegt Frau Genügsam nur noch 54 kg, entwickelt einen Rundrücken, eine Gangunsicherheit und kommt oft ins Straucheln. Bei einer altersmedizinischen Untersuchung zeigt sich ein ausgeprägter Verlust an Kraft und Muskelmasse.

Was war geschehen? Frau G. konnte zunächst Gewichtsverluste vermeiden, weil sie sich hauptsächlich von Energieträgern wie Kartoffeln und Brot ernährte und sich wenig bewegte. Für den Körper waren dies die Signale, Muskeln abzubauen – einmal, um an notwendige Baustoffe zu gelangen und zum anderen, weil die Muskeln kaum benutzt wurden. Daraus entwickelten sich weitere Schmerzen - weil die Rumpfmuskeln den Rücken nicht mehr aufrecht halten konnten - und eine Gangunsicherheit. Solche auf den ersten Blick unscheinbaren Veränderungen können ernste gesundheitliche Probleme verbergen und den Verlust von Selbständigkeit oder Mobilität bedeuten.



Frau Genügsam: Ein Fall aus der Praxis

14

Ein neuer Speiseplan

Ein an die tatsächlichen Bedürfnisse angepasster Speiseplan für Frau Genügsam könnte so aussehen: Morgens ein Brötchen mit Käse oder Quark oder eine Portion Müsli mit Milch als Eiweißquelle. Obst macht die Mahlzeit bunt und vitaminreich. Mittags sind ein Salat und ein Omelett mit Pilzen gut verträglich, enthalten neben Proteinen auch die Vitamingruppen B und D. Um Herz- und Kreislauf muss sich Frau G. bei dieser natürlichen, abwechslungsreichen Ernährung keine Sorgen machen: Vom Cholesterin aus dem Ei wird nur wenig vom Körper aufgenommen. Zum Kaffee ist ein kleines Stückchen Schokolade erlaubt, um den schwachen Appetit wieder anzuregen. Abends darf es mal ein Rollmops zum Brot sein mit wichtigen Proteinen und Omega-3-Fettsäuren.

Und die Bewegung?

Frau G. besucht nun einmal wöchentlich eine Wassergymnastik: Balsam und Entlastung für schmerzende Gelenke, Aufbautraining für die Muskeln. Sie fühlt sich trittsicher und kommt wieder unter Leute.



Bitte prüfen Sie nun für sich selbst, ob Sie im Alter eine schleichende Neigung zur Mangelernährung entwickelt haben.

Dies sind die Warnzeichen für eine Beeinträchtigung des Stoffwechsels:

- Hat Ihr Appetit merklich nachgelassen?
- Lassen Sie immer öfter eine Hauptmahlzeit ausfallen?
- Haben Sie in den letzten sechs Monaten mehr als 1 kg Gewicht unbeabsichtigt verloren?
- Oder sitzt Ihre Kleidung auffällig locker?
- Fühlen Sie sich schwach und unsicher auf den Beinen oder frieren oft?
- Fühlen Sie sich schwach und müssen viel trinken oder Wasser lassen?
- Hat sich Ihr Stuhlgang auffällig verändert oder war gar Blut zu sehen?

Wenn Sie eine oder mehr Fragen bejahen, also Gewicht verlieren oder die Kleidung plötzlich locker sitzt oder Ihr Appetit merklich nachlässt, suchen Sie bitte ärztlichen Rat!



Altersmedizinische Hinweise

Ein solch rapider Gewichtsverlust kann Ihre Muskulatur und den Stoffwechsel schädigen. Unbeabsichtigter Gewichtsverlust, Figurveränderungen und Appetitmangel können Hinweise auf ernste Erkrankungen sein.

Als Faustformel gilt: Wenn Ihr Körpergewicht in kg geringer ist als die Körpergröße in cm minus 110, so leiden Sie an Untergewicht. Eine ärztliche Untersuchung ist erforderlich!

A SELBSTTEST Teil 2 A: Die ABC-Regel – Esse ich abwechslungsreich?

16

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um die nachfolgenden Fragen zu beantworten. Hier geht es nicht um richtig oder falsch, sondern um Ihre Ernährungsgewohnheiten und die Frage, wie abwechslungsreich Sie für gewöhnlich essen. Im Anschluss an diesen Selbsttest finden Sie ein einfaches Auswertungsschema.

A wie Aroma und Abwechslung: Die ersten Fragen betreffen bunte Lebensmittel, die Aroma- und Nährstoffe liefern:



A1. Wie viele Portionen/Handvoll Obst essen Sie pro Tag?

- Keine Eine Portion
 Zwei Drei Vier und mehr Portionen pro Tag



A2. Wie viele Portionen/Handvoll buntes Gemüse essen Sie pro Tag?

- Keine Eine Portion
 Zwei Drei Vier und mehr Portionen pro Tag

A3. Essen Sie mindestens ein- bis zweimal in der Woche Pilze oder Nüsse?

- Nein, gar nicht Selten
 Ja, regelmäßig

A4. Verwenden Sie frische, aromatische Kräuter und Gewürze zum Kochen oder Garnieren?

- Nein, gar nicht Selten
 Ja, regelmäßig

GEMÜSE
Gemüse Obst

B wie Baustoffe: Die nächsten Fragen betreffen Lebensmittel, die dem Körper Baumaterial liefern:

B1. Essen Sie mindestens einmal am Tag eine Portion Milchprodukte (z.B. ein Becher mit 150 g Joghurt oder Quark oder zwei Scheiben Käse oder trinken Sie ein Glas Milch)?

- Ja Nein



B2. Essen Sie mindestens ein- bis zweimal in der Woche Eier?

- Ja Nein



B3. Essen Sie mindestens ein- bis zweimal in der Woche Hülsenfrüchte (wie Linsen, Bohnen oder Erbsen)?

- Ja Nein



B4. Essen oder trinken Sie ein- bis zweimal in der Woche Sojaprodukte oder Tofu?

- Ja Nein



B5. Essen Sie jeden Tag Fleisch oder Fisch oder Geflügel?

- Ja Nein



B6. Essen Sie weniger Fleisch als früher oder haben ganz aufgehört?

- Ja Nein



C SELBSTTEST TEIL 2 C: Die ABC-Regel – Esse ich abwechslungsreich?

18

C wie Calorien: Die nächsten Fragen betreffen Lebensmittel, die dem Körper Energie liefern:



C1. Wie viele Portionen/Handvoll Brot oder Getreideflocken (Müsli) essen Sie pro Tag?

- Keine Eine Portion
 Zwei Drei Vier und mehr Portionen pro Tag



C2. Wie viele Portionen/Handvoll Sättigungsbeilage (Nudeln, Reis oder Kartoffeln) essen Sie pro Tag?

- Keine Eine Portion
 Zwei Drei Vier und mehr Portionen pro Tag



C3. Wie viele Portionen/Handvoll Süßigkeiten (Kekse, Kuchen, Cracker, Schokolade, Weingummi) essen Sie pro Tag?

- Keine Eine Portion
 Zwei Drei und mehr Portionen pro Tag

C4. Wie viele Portionen (gemessen als EL) Öle oder Butter essen Sie pro Tag?

- Keine Eine Portion
 Zwei Drei Vier und mehr Portionen pro Tag

Calorien

ENERGIETRÄGER

Zwei Dinge können Sie aus Ihren Antworten im Test sofort ablesen: Je mehr Sorten Lebensmittel Sie in Ihren Antworten zählen, desto abwechslungsreicher essen Sie. Optimal wäre, Ihre Auswahl würde Produkte aus allen Gruppen des kleinen Ernährungs-ABCs umfassen:

- **A wie Aroma und Abwechslung:**
Am besten mehrmals täglich von allen bunten Lebensmitteln essen, die uns mit natürlichen Pflanzenaromen und Nährstoffen versorgen wie Gemüse und Obst oder Kräuter.
- **B wie Baustoffe zuführen:**
Proteine sind die Eiweiß-Bausteine des Lebens und mindestens so wichtig wie Energieträger. Gebaut werden daraus feste Körperbestandteile wie Muskeln und bewegliche wie Abwehrzellen im Blut.
- **C wie Calorien in Kohlenhydraten, Fetten und Ölen:**
Energieträger aus Getreideprodukten, Kartoffeln und Fette in Maßen genießen – zu viel des Guten ist schlicht zu viel und macht dick; Bewegung schafft den Ausgleich.

Mindestens genauso wichtig ist aber zu erkennen, welche Lebensmittelgruppen Sie gewöhnlich meiden und welche Alternativen es gibt. Vielleicht mögen Sie einfach keine Eier und essen lieber Milchprodukte, um Ihren Proteinbedarf zu decken.

Alle Informationen haben wir für Sie in Form einer Pyramide zusammengefasst: So erkennen Sie auf den ersten Blick, von welchen Lebensmitteln Sie wie oft am Tage idealerweise essen dürfen.



Aus der Gruppe A dürfen Sie fast unbegrenzt täglich essen

Mindestens 1, bis zu 3 Portionen/Handvoll Obst jeden Tag.

Unser Tipp: Mit der Saison gehen, z.B. Citrus- und Trockenfrüchte im Winter, Rhabarber und Erdbeeren im Frühjahr, Strauchbeeren und Kirschen im Sommer, Quitten, Pflaumen und Äpfel im Herbst.

Mindestens 1, bis zu 3 Portionen/Handvoll Gemüse jeden Tag.

Unser Tipp: Morgens Tomate oder Gurke zum Brot oder Frühstücksei, mittags Schmort Gemüse, abends Salat. Möhren knabbern erhält die Beißkraft – auch die Kaumuskel brauchen Übung!

Ein- bis zweimal in der Woche Pilze oder Nüsse geben besonders Gemüsegerichten einen besonderen Pfiff. Hier reichen kleine Mengen, um viele wertvolle Stoffe aufzunehmen.

Unser Tipp: Ein EL Pinienkerne oder Cashewnüsse mitgekocht veredelt vegetarische Gerichte und ist leicht zu kauen.

Frische Kräuter, Gewürze oder eine Handvoll Beeren runden die Speisen ab. Je nach Geschmack nutzen Sie einheimische Kräuter oder reisen mit exotischen Gewürzen um die Welt.

Unser Tipp: Ein Besuch im Hamburger Gewürzmuseum (Am Sandtorkai 34, 20457 Hamburg) regt den Appetit an.

Aus der Gruppe B (Eiweißbausteine oder Proteine) brauchen Sie mindestens 2 Portionen täglich

Alle folgenden Produkte eignen sich für mindestens eine tägliche Mahlzeit, warm am Mittag oder kalt zum Abendbrot.

Essen Sie mindestens ein- bis zweimal in der Woche Eier?

Unser Tipp: Das Lecithin im Ei verhindert, dass zu viel Cholesterin aufgenommen wird – für die meisten Menschen ist ein tägliches Frühstücksei oder Rührei kein Problem. Nur Personen mit erblicher Fettstoffwechselstörung oder Diabetes sollten es beim Sonntags-Ei belassen. Gesundheitliche Probleme verursachen nur in Unmaßen verzehrte Produkte mit viel versteckter Energie wie Torten. Darin können sich rasch eine Wochenration Eier, Zucker, Mehl und Butter oder Sahne wiederfinden.

Essen Sie mindestens ein- bis zweimal in der Woche Hülsenfrüchte?

Obwohl botanisch eine Pflanze, haben diese Lebensmittel viele Baustoffe. In vielen Ländern der Welt gehören Mischungen aus Getreide und Hülsenfrüchten täglich auf den Speiseplan. Für eine vegetarische Ernährung ist diese Gruppe besonders wichtig.

Unser Tipp: Als Abwechslung zum winterlichen Erbseneintopf lassen sich aus roten Linsen rasch kalte Salate oder warme Curries zaubern. Sie müssen nicht lang eingeweicht werden und sind in 8 Minuten gar.

Essen Sie Fleisch oder Fisch oder Geflügel? Diese Proteine kann der Körper leicht aufnehmen. Rotes Fleisch liefert zudem Eisen als Blutfarbstoff.

Unser Tipp: Für Nicht-Vegetarier – je Art-gerechter das Tier aufwuchs, desto gesünder ist die Zusammensetzung des Fleisches. Ein Lamm von Deich oder Salzwiese hat Gras und Kräuter gegessen und sich viel bewegt. Dies kommt auch uns als Endverbraucher zugute. Wer Fisch bewusst genießen möchte, sollte nachhaltig gefangene, zertifizierte Ware oder Produkte aus Bio-Zucht bevorzugen mit dem Bioland- oder Naturland-Label. Für Wildfang gilt das Siegel des „Marine Stewardship Council“, kurz MSC. Die Stiftung Warentest informiert regelmäßig.

B

B wie Bausteine = Proteine

22

Essen Sie mindestens einmal am Tag eine Portion Milchprodukte? (Joghurt oder Quark oder zwei Scheiben Käse oder ein Glas Milch)

Unser Tipp: Wenn Sie glauben, Milch nicht zu vertragen, probieren Sie Quark oder Kefir oder Lactose-freie Milch (gekennzeichnet mit dem Symbol L-minus) oder Produkte auf Sojabasis wie Sojapudding.

Essen oder trinken Sie ein- bis zweimal in der Woche Sojaprodukte oder Tofu, wenn Sie Milch oder Fleisch nicht vertragen/mögen.

Diese Produkte gibt es mittlerweile in jedem Supermarkt; für den süßen Geschmack etwa Sojapudding mit Vanille, für mittags Sojabohnenquark (Tofu).

Unser Tipp: Da Tofu selbst wenig Eigengeschmack hat, entweder mit gewürztem Gemüse, Curry oder Tomatensoße anrichten oder Räucher- oder Mandeltofu probieren.

Aus der Gruppe C brauchen Sie sehr wenig, wenn Sie nicht gerade für einen Marathon trainieren.

Da diese Lebensmittel meist gut schmecken, preiswert sind und traditionell zu vielen Gerichten gehören, müssen die meisten Menschen eher aufpassen, nicht mehr als 2 bis 3 Portionen täglich zu essen.

Mit Brötchen, einem Teller Nudeln oder Kartoffeln, Gebäck und Abendbrot sind sogar ohne Naschwerk rasch 6 Portionen und damit doppelt so viel Energie wie nötig (oder wie aktiv Sie sind) verbraucht.

2 Scheiben Brot oder 1 Brötchen oder 1 Schale Getreideflocken (Müsli) als Energieschub am Morgen.

Unser Tipp: Eine Schicht Quark zwischen Brot und Marmelade schmeckt gut, liefert Proteine und verhindert Blutzuckerspitzen. Sie bleiben länger satt und fit.

Eine Portion/Handvoll Sättigungsbeilage (Nudeln, Reis, Kartoffeln) pro Tag?

Unser Tipp: Versuchen Sie, mehr Gemüse und Fleisch auf Ihrem Teller zu haben als Kartoffeln oder Nudeln. Spaghetti Bolognese mit Salat sind ausgewogener als eine Doppelportion Nudeln mit Sauce.

Von sichtbarem Öl zum Kochen reichen 1 bis 2 EL. Butter in Maßen (1Hotelpäckchen pro Tag) ist unbedenklich und erhält Reserven.

Unser Tipp: Besonders günstig sind Rapsöl und Kernöle zum Braten sowie Olivenöl zum Salat.

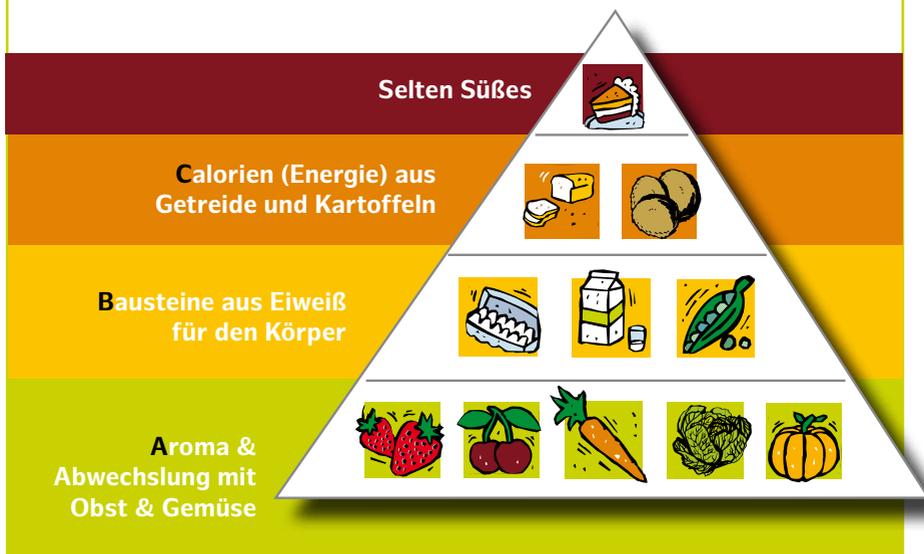
Eine (1!) Portion/Handvoll Süßigkeiten (Kekse, Kuchen, Cracker, Schokolade, Weingummi) pro Tag ist für die meisten Menschen erlaubt. Weniger ist mehr – und wie wäre es mit Bewegung dazu?

Unser Tipp: Wenn Sie im Alltag Süßes mit Gesundem verbinden z.B. Fruchtquark als Dessert, darf es Feiertags auch etwas mehr sein.

PYRAMIDE zum kleinen Ernährungs-ABC

24

Alle diese Informationen haben wir für Sie in Form einer Pyramide zusammengefasst: So erkennen Sie auf den ersten Blick, von welchen Lebensmitteln Sie wie oft am Tage idealerweise essen.



Die Ernährungs-Pyramide zeigt, welche Lebensmittel dafür gegessen werden sollten. Die Lebensmittel sind dafür wieder in die ABC-Gruppen eingeteilt. Die Basis bilden die abwechslungsreichen Aromaträger Gemüse und Obst, dann folgen die Baustoffhaltigen (proteinreichen) Lebensmittel, dann die Energielieferanten (reich an Calorien) und zum Schluss als Pyramidenzopfel die Süßigkeiten.



Altersmedizinische Hinweise

Wie viel Energie Sie verbrauchen, hängt im Wesentlichen von Ihrer körperlichen Aktivität ab. Bewegung und körperliches Training sind darüber hinaus wichtig für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gangsicherheit und Aufmerksamkeit. Daher folgen nun Fragen und Empfehlungen rund um die körperliche Bewegung.

Nutzung der Nährstoffe durch Körperliche Aktivität

Verbrauch und Zufuhr von Nahrung sollten sich also die Waage halten. Aber auch die Art der Ernährung (einseitig oder abwechslungsreich) sowie die Art und Weise, wie Sie Ihren Körper nutzen und beüben (einseitig oder abwechslungsreich) sind in ihrem Zusammenspiel entscheidend für Ihre Gangsicherheit und Ihr Wohlbefinden. Wussten Sie beispielsweise, dass Bewegung das Beste „Anti-Schmerz-Rezept“ darstellt?

Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, wie auch im Alter Mobilität und Aktivität erhalten werden können, so nutzen Sie bitte die ausführliche Broschüre „Sicher gehen – weiter sehen“ mit einem Selbsttest zum persönlichen Sturzrisiko und Handlungsempfehlungen zur Mobilität im Alter. Dort finden Sie auch Adressen von geeigneten Sportangeboten und andere unterstützende Angebote, z.B. für Personen mit Sehproblemen.

Sie erhalten diese Broschüre bei der Sozialbehörde der Freien und Hansestadt Hamburg (Broschürens-service-Telefon: 040/42837-2368, E-Mail: publikationen@soziales.hamburg.de) oder laden diese aus dem Internet: www.hamburg.de/gesundheits-im-alter/843998/sturzpraevention-im-alter-broschuere/

Übrigens, die meisten Hamburger Seniorentreffs haben Internet-Cafés, wo man Ihnen dabei behilflich sein kann.



LUCAS AKTUELL

Die wichtigsten Ergebnisse aus LUCAS sowie eine telefonische Befragung von älteren Hamburgerinnen und Hamburgern stellt die Sozialbehörde für Interessierte in zwei Gesundheitsberichten unter den folgenden Links zur Verfügung:

www.hamburg.de/gesundheitsberichterstattung/2742680/bericht-gesundheit-aelterer-menschen/ und

www.hamburg.de/gesundheitsberichterstattung/3023506/bericht-gesundheit-aelterer-menschen-2/



SELBSTTEST TEIL 3

Sind Sie körperlich aktiv?

26



- 1) An wie vielen Tagen der letzten Woche waren Sie aus irgendeinem Grund zu Fuß außerhalb Ihrer Wohnung unterwegs wie z.B. zum Spazieren, Einkaufen, für Besuche oder andere Tätigkeiten?
 - (0) Nie
 - (1) An einzelnen (1-4) Tagen in der Woche
 - (2) 5-7 Tage pro Woche

- 2) Machen Sie regelmäßig mindestens 1x pro Woche leichte Bewegungsübungen wie z.B. Morgengymnastik, Qui Gong oder Hockergymnastik (Sitztanz)?
 - (0) Nein
 - (1) Ja

- 3) Treiben Sie regelmäßig mindestens 1x pro Woche mäßig anstrengenden Sport oder medizinisches Training?
 - (0) Nein
 - (1) Ja, eine Sportart oder medizinisches Krafttraining
 - (2) Ja, ich betreibe 2 oder mehr Sportarten

- 4) Wie gut sind Sie noch zu Fuß: Empfinden Sie öfter Gangunsicherheit oder fürchten Sie hinzufallen?
 - (2) Nein, ich gehe noch immer völlig trittsicher wie früher
 - (1) Ja, ich empfinde öfter Gangunsicherheit oder fürchte hinzufallen
 - (0) Ja, ich bin gehbehindert, nutze Hilfsmittel (Gehstock oder Rollator)
 - (0) Ja, ich bin bereits gestürzt oder öfter hingefallen.

- 5) Haben Sie die Art und Weise zu gehen verändert?
 - (2) Nein, es ist kaum ein Unterschied zu jungen Jahren.
 - (1) Ja, ich gehe vorsichtiger oder langsamer oder nutze mehr das Geländer
 - (0) Ja, ich vermeide Treppen steigen oder wackligen Boden wie Rolltreppen

Gesamtpunktzahl:

(maximal 9 Punkten bitte hier eintragen)

Die Testauswertung finden Sie auf der nächsten Seite.



- 3 Punkte oder weniger: Ihre Mobilität ist beeinträchtigt.**
Sie brauchen professionelle Unterstützung z.B. durch Ihre Hausarztpraxis oder einen Pflegestützpunkt. Wurde schon eine Rehabilitation versucht?
- 4 bis 6 Punkte: Ihre Gangsicherheit hat nachgelassen:** An erster Stelle steht die medizinische Fahndung nach möglichen Ursachen; könnten Sie eine weitere Verschlechterung durch mehr Training vermeiden?
- 7 bis 9 Punkte: Sie sind gangsicher und tun etwas dafür** – weiter so!

Eine aktive Alltagsgestaltung macht Spaß und hält gesund!

Basis Aktiver Alltag: Die Basis ist eine aktive Alltagsführung mit Arbeiten in Haus oder Garten, Einkauf, Kochen und Spaziergängen: Dazu gehört auch die Pflege der Kontakte zu Bekannten, Nachbarn oder Angehörigen wie den Enkeln. Herz, Lunge und Kreislauf freuen sich über ein Ausdauertraining wie Wandern im Gelände, Walking, Jogging, Schwimmen an allen Wochentagen.

Erhaltungsstufe Beweglichkeit: Abwechslungsreiche Übungen wie Morgengymnastik, Schwimmen, Radfahren oder Golf erhalten Ihnen Ihre Beweglichkeit und Koordination. Gut für die Balance sind Radfahren, Tai Chi und Tanzen etwa jeden 2. Tag.

Aufbaustufe Kraft: Einmal die Woche sollte ein Sporttraining speziell für die Muskelkraft hinzukommen; z.B. Wassergymnastik, Krafttraining an Geräten, oder Thera®-Bandübungen (ja, auch Gartenarbeit fordert Kraft, aber oft wird der Rücken dabei mehr belastet als trainiert und Hand aufs Herz: Die Winterpause in Hamburg ist lang).

Spitze: Abgerundet werden Ihre Aktivitäten durch mentale Sammlung und Entspannung bei Musik, Meditation oder künstlerischer Freizeitgestaltung.



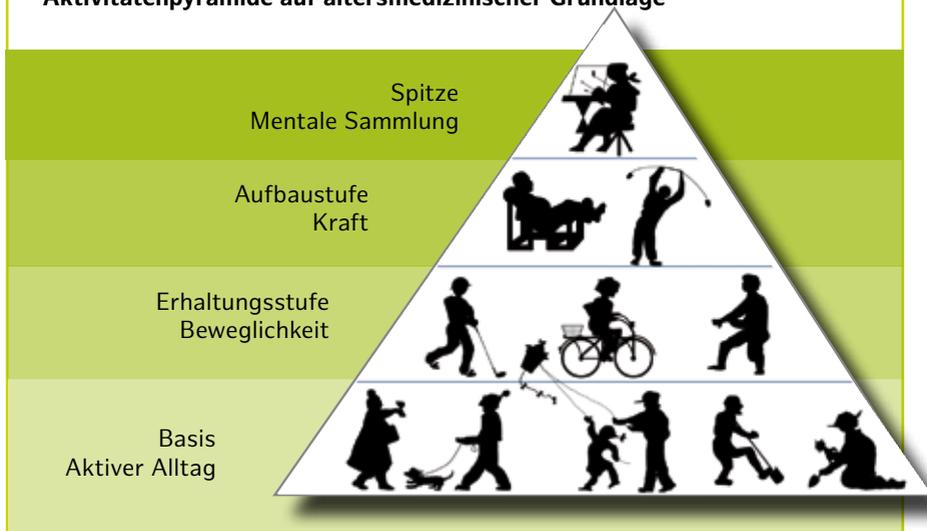
AKTIV mit Kopf & Körper

Aktivitätenpyramide

28

All diese Informationen haben wir für Sie in einer Aktivitätenpyramide zusammengefasst. So erkennen Sie auf einen Blick, wie oft Sie sich in der Woche idealerweise betätigen. Die Sportarten stehen dabei beispielhaft für eine Übungsqualität, z.B. verbessert Radfahren die Balance.

Aktivitätenpyramide auf altersmedizinischer Grundlage



Für alle, die etwas Neues ausprobieren möchten: Die 90 Hamburger Seniorentreffs bieten leichte Gymnastikkurse für Einsteiger.
www.hamburg.de/seniorentreffs/



Beratung zu Sportarten für Seniorinnen und Senioren und benachbarte Vereine bietet das Info-Telefon des Hamburger Sportbundes (HSB).
HSB Info-Telefon: 040-4190 8111



AKTIVITÄTEN

Stopp – haben Sie bei Genuss und Sport nicht noch etwas vergessen? Richtig – das Trinken: Ohne frische Flüssigkeit, am besten Wasser, geht nichts. Blutkreislauf, Stoffwechsel und Entgiftung brauchen regelmäßig Wasser und andere Getränke.

	Aufstehen		1 Glas Wasser
	Frühstück	 	1 Becher Tee/Kaffee und 1 Glas Wasser
	Vormittags	 	2 Gläser Wasser oder Obstschorle
	Mittagessen		1 Glas Wasser
	Zum Tee	 	1 Becher Tee/Kaffee und 1 Glas Wasser
	Abendbrot	 	2 Tassen Kräuter- oder Früchtetee
	Vor dem Schlafengehen		1 Glas Wasser oder Buttermilch

Unser Tipp: Stellen Sie sich im Sommer 1 Flasche Wasser zusätzlich bereit. Abends löscht ein Glas Buttermilch oder Molke den Durst, liefert Mineralien und Proteine – ohne zu beschweren.



Altersmedizinische Hinweise

Bedenken Sie: Das Durstgefühl lässt im Alter nach – trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt. An heißen Tagen oder bei Fieber brauchen Sie fast doppelt so viel wie an kalten Tagen. Bei Inkontinenz suchen Sie bitte gynäkologischen oder urologischen Rat. Nicht zu trinken ist KEINE Lösung, sondern schädigt die Nieren.

ADRESSEN rund um die Ernährung

30



Bei der Verbraucherzentrale Hamburg gibt es unabhängige Informationen zu Lebensmitteln und Einkauf oder Nahrungsergänzungsmitteln:
Verbraucherzentrale Hamburg im Internet: www.vzhh.de
Verbraucherzentrale Hamburg Telefon: 040 / 24 832-0

Hier noch ein besonderer Hinweis: In Hamburg (und anderen Großstädten) engagieren sich vor allem die Hamburger Tafel und ihre Kooperationspartner für eine abwechslungsreiche Ernährung. Wenn es Ihnen schwer fällt, mit einer kleinen Rente Lebensmittel einzukaufen, finden Sie dort Hilfe. Aber es finden auch Kochkurse statt. Oder vielleicht sind Sie rüstig, kochen gerne und möchten Ihr Wissen weiter geben oder sich anderweitig freiwillig engagieren?

Hamburger Tafel e.V im Internet: www.hamburger-tafel.de
Hamburger Tafel e.V. Telefon: 040 / 300 605 600

Wer es ganz genau wissen möchte, schaut bei den großen Fachgesellschaften für Ernährung nach. Der Zusammenschluss aus der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE) sowie der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE) hat sich auf gemeinsame Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr geeinigt.



DGE im Internet: www.dge.de DGE Telefon: 0228 / 909 26 26

Auf europäischer Ebene und speziell für ältere Menschen tauschen Wissenschaftlerinnen/Wissenschaftler und Ärztinnen/Ärzte ihre Erfahrungen beispielsweise in den Verbänden ESPEN (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism) und EUGMS (European Union Geriatric Medicine Society) aus. Dort werden nicht nur biologische Bedürfnisse sondern auch ethische Belange diskutiert.



European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN) im Internet: www.espen.org

European Union Geriatric Medical Society (EUGMS) im Internet: www.eugms.org



Möchten Sie noch mehr erfahren?

Dann lesen Sie auf den folgenden Seiten unsere vertiefenden Informationen zur Ernährung im höheren Lebensalter auf altersmedizinischer Grundlage...



Wählerisch sein!

Obwohl der Energiebedarf mit dem Alter sinkt, bleibt der Bedarf an Nährstoffen hoch. In der Konsequenz bedeutet das: Seien Sie wählerisch und suchen Sie sich die Lebensmittel sinnvoll aus!

Die verschiedenen Lebensmittel unterscheiden sich in den in ihnen enthaltenen Nährstoffen. Es gibt essenzielle Nährstoffe, die für den Menschen lebensnotwendig sind und die daher unbedingt gegessen werden müssen. Zu diesen gehören Wasser, Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, essenzielle Aminosäuren (Bausteine von eiweißreichen Lebensmitteln) und essenzielle Fettsäuren (Bausteine von fettreichen Lebensmitteln). Ziel ist es, die Lebensmittel so auszuwählen, dass eine hohe Nährstoffdichte und eine moderate Energiedichte erreicht wird.

Möglichst naturbelassen, regional und saisonal

Um den echten Geschmack der Lebensmittel zu genießen, wählen Sie naturbelassene Produkte. Wählen Sie beispielsweise lieber einen Vollmilch-Naturjoghurt als einen stark gesüßten Fruchtjoghurt. Süßen Sie sich Ihren Joghurt lieber selbst mit einem Teelöffel Honig, Marmelade oder frischen Früchten.

Unser Tipp: Wer saisonales Gemüse und Obst aus der Region kauft, gewinnt doppelt: Es schmeckt intensiver und es ist günstiger. Genießen Sie im Sommer Salate, Beeren und frische Kräuter und im Winter Rüben, Äpfel und Birnen und die verschiedenen Kohlsorten – je nachdem was gerade Saison hat und aus der Region kommt.



Eiweiß – ein ganz besonderer Baustoff

Eiweiße (auch Proteine genannt) haben vielfache Aufgaben im Stoffwechsel und sind damit unersetzlich für die Gesundheit und das Wohlbefinden: Sie bilden Körperstrukturen (Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen und Organe), dienen als Transportmittel für verschiedene Stoffe im Körper, sie beeinflussen als Enzyme verschiedene chemische Reaktionen im Stoffwechsel und wirken als Antikörper und Botenstoffe im Körper. Auf eine gute Eiweißversorgung muss also ein besonderes Augenmerk gelegt werden.

Tierische und pflanzliche Eiweißquellen

Es gibt tierische und pflanzliche Eiweißquellen. Sie unterscheiden sich in der Zusammensetzung der Aminosäuren. Die Güte und die Menge der Eiweißbausteine (Aminosäuren) entscheiden über die biologische Wertigkeit (die Nützlichkeit für Ihren Körper) eines eiweißreichen Lebensmittels. Die biologische Wertigkeit ist umso höher, je mehr Protein für den Körper daraus gebildet werden kann. Dadurch sind tierische Eiweiße besser verwertbar als pflanzliche.

Zu den eiweißreichen tierischen Lebensmitteln gehören Fleisch/Geflügel, Fisch/Meeresfrüchte, Eier, Milch und Milchprodukte (Joghurt, Quark, Buttermilch, Kefir, Käse etc). Pflanzliche Eiweißquellen sind Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen) und auch Tofu (Sojabohne). Eiweiße haben sehr viele gesundheitliche Funktionen.

Eier

Die höchste biologische Wertigkeit haben Eier. Zudem sind sie insgesamt kleine Nährstoffbomben, denn sie versorgen den Körper zudem mit hochwertigen Fettsäuren, Vitamin D, Vitamin B12 und Biotin und den Mineralstoffen Eisen und Selen.

EIWEIß

Baustoffe Proteine

Fleisch & Geflügel

Gute Eiweißquellen sind Rindfleisch, Hühnchen und Pute. Darüber hinaus findet man in Fleisch und Geflügel auch Eisen, Zink, Selen und viele B-Vitamine. Je artgerechter das Tier gehalten und gefüttert wurde, desto besser sind die Fleischqualität und der Geschmack.

Fisch

Die verschiedenen Fischarten sind gute Lieferanten von leicht verdaulichem Eiweiß. Als Gesundheitsplus beinhaltet Fisch viele Vitamine und Mineralstoffe, vor allem Jod.

Milch & Milchprodukte

Kuhmilch und Käse sind gute Eiweißlieferanten. Die mit Milchsäurebakterien hergestellten Milchprodukte wie beispielsweise Joghurt, Quark, Buttermilch, Kefir und Dickmilch sind wertvolle Hilfe für das Immunsystem und stärken somit unsere körpereigene Abwehr.

Soja und Hülsenfrüchte

Unter den pflanzlichen Eiweißquellen haben die Sojabohnen die höchste biologische Wertigkeit. Der Sojadrink ist mit Kuhmilch vergleichbar. Andere (einheimische) Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen liegen knapp hinter der Sojabohne.

Nüsse

Die unterschiedlichen Nüsse haben eine sehr gute Ergänzungswirkung. Nüsse können daher jede Speise aufwerten.

Laktoseintoleranz – was tun?

Laktoseintoleranz beschreibt die Unverträglichkeit des Milchzuckers (Laktose). Die Betroffenen haben einen Mangel an Laktase, einem Enzym, das den Milchzucker aufspaltet. Wenn die Laktose unverdaut in untere Abschnitte des Darms gelangt, kann das zu Beschwerden im Magen-Darm-Trakt (Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall) führen.

Baustoffe Proteine

EIWEIß



Der Milchzucker kommt in Milch und allen Milchprodukten vor. Die Milchprodukte haben einen unterschiedlichen Gehalt an Laktose. Da es unterschiedliche Grade der Laktoseintoleranz gibt, kann es sein, dass einige Milchprodukte besser vertragen werden als andere.

Alternative Lebensmittel

Wer auf Milch und Milchprodukte verzichten möchte, kann alternativ Sojadrink mit Calcium wählen. Der Eiweißgehalt ist zwar geringer, aber der Calciumgehalt ist gleich. Ferner können andere eiweißreiche Lebensmittel und calciumreiche Saaten (z.B. Sesam) oder Mineralwässer (> 300 mg Calcium/ Liter) den Speiseplan aufwerten.

Aminosäuren in eiweißreichen Lebensmitteln

Tierische und pflanzliche eiweißhaltige Lebensmittel bestehen aus Aminosäuren. Es gibt insgesamt 20 Aminosäuren, von denen acht für den Menschen essenziell sind. Diese acht müssen wir essen, weil sie für uns lebensnotwendig sind und wir sie nicht selbst aufbauen können. Je höher der Gehalt an diesen essenziellen Aminosäuren ist, desto mehr Eiweiß aus dem Lebensmittel kann in körpereigenes Eiweiß umgebaut werden. Die Lebensmittel unterscheiden sich in ihrem Gehalt und an der Zusammensetzung der Aminosäuren.



Altersmedizinische Hinweise

Altersmedizinischer Hinweis: Übrigens, Nahrungsergänzungsmittel sind keinesfalls unbedenklich und kein Ersatz für eine natürlich gesunde, abwechslungsreiche Ernährung. Entgegen weit verbreiteter Sorgen sind bei einer normalen Mischkost Mangelerscheinungen eher selten. Wenn dennoch Mangelsymptome auftreten, sollte eine Ärztin / ein Arzt diese bestätigen und gleichzeitig die Ursachen wie beispielsweise Erkrankungen der Magenschleimhaut medizinisch klären und behandeln. Nur aus ärztlicher Hand, gezielt und zeitlich begrenzt eingesetzt, sind Nahrungsergänzungsmittel ein Beitrag zur individuellen Gesundheit. Weitere, seriöse Informationen bietet neben den Verbraucherzentralen und Apotheken das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), das auch die Lebensmittelsicherheit behandelt.

TRINKEN

Mindestens 6 Gläser Wasser täglich

Getränke

(Mineral-)Wasser, ungesüßter Tee und ungesüßter Kaffee sind gute Wasserlieferanten. Wasser ist wichtig, um unseren Stoffwechsel in Gang zu halten.

Wasser ist lebensnotwendig

Täglich über den Tag verteilt ausreichend trinken ist maßgebend für die körperliche und geistige Fitness. Unser gesamter Stoffwechsel funktioniert nur optimal, wenn wir dem Körper ausreichend Flüssigkeit schenken, damit nicht mehr benötigte Stoffe abgebaut, andere umgebaut und wertvolle Stoffe aufgebaut werden können.

Anders gesagt: Ohne ausreichend Flüssigkeit läuft nichts rund!

Empfohlen wird täglich 6 mal 200 ml Flüssigkeit zu trinken.

Wenn Medikamente eingenommen werden, ist Wasser besonders wichtig, um die Nieren in der Ausscheidung von Giftstoffen zu unterstützen. Sie können sich besser konzentrieren, wenn Sie genug trinken. Achten Sie darauf, bei warmer Witterung oder wenn Sie Fieber haben, mehr zu trinken: Als Faustregel gilt ein Glas mehr pro Grad Wärme. An einem heißen Sommertag mit 30°C brauchen Sie also die doppelte Menge Getränke wie bei Wohlfühl-Raumtemperatur (21°C.)

Gemüsesäfte sind ebenfalls wertvolle Getränke. Sie liefern nicht nur Wasser, sondern auch viele sekundäre Pflanzenstoffe.



TRINKEN



Gemüse und Obst

Die Empfehlung für Gemüse und Obst lautet „5 am Tag“. Das bedeutet, dass jeden Tag fünfmal eine Handvoll Gemüse oder Obst gegessen werden soll – und das möglichst farbenfroh. Denn neben Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Wasser sind Gemüse und Obst wichtige Quellen für natürliche Farb- und Aromastoffe (sekundäre Pflanzenstoffe). Die sekundären Pflanzenstoffe werden auch Vitalstoffe genannt. Sie unterstützen unsere Gesundheit maßgeblich, weil sie entzündungssenkende, cholesterin- und blutzucker-regulierende Eigenschaften haben. Man kann auch sagen: „natürlich-bunt ist gesund“.

Essenziell: Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe

Lebensnotwendig sind für uns alle Mineralstoffe (z.B. Calcium, Eisen, Jod, Zink) und Vitamine (A, D, E, K und B-Vitamine). Man findet diese Stoffe verteilt in allen Lebensmitteln, allen voran in Gemüse aber auch Fleisch, Fisch und Milch/-produkte sind gute Lieferanten. Während die meisten Vitamine hitzeempfindlich sind, sind es die Mineralstoffe nicht. Daher ist es ratsam sowohl rohes Obst und Gemüse zu essen als auch gekochtes. Wer dieses beachtet, kann auch gut die sekundären Pflanzenstoffe (Farb- und Aromastoffe) aus dem Gemüse und Obst aufnehmen. Die Tomate ist dafür ein gutes Beispiel: Frische Tomaten sind gute Vitamin-C-Quellen. Aus den gekochten kann der rote Farbstoff Lycopin besser gewonnen werden, der unter anderem eine krebsvorbeugende Eigenschaft hat.

Es ist empfehlenswert, täglich fünfmal eine Handvoll verschiedenfarbiges Gemüse oder Obst zu essen. Als Alternative zu einer Portion kann auch ein Glas Gemüsesaft (200 ml) dienen. Aufgepasst bei Getränken: Hinter der Bezeichnung „Nektar“ finden sich Saftzubereitungen mit viel Zucker und wenig Obst. Ein kleines Glas Saft (0,2 L) frisch gepresst oder aus 100% Fruchtkonzentrat ist die bessere Alternative – noch natürlicher ist einfach die Frucht pur.



CALORIEN: Getreide, Kartoffeln und Fett in Maßen

38

Getreideprodukte und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis und Frühstücksflocken sind Getreide oder werden aus diesen hergestellt. Sie sind besonders wertvoll, wenn sie in der Vollkornvariante, z.B. Vollkornbrot, Vollkornreis, gegessen werden. Dinkel fein gemahlen aus dem vollen Korn ist gut zu kauen: als Brot, Pfannkuchen oder Nudeln. Variieren Sie, es muss nicht immer Mehl aus Weizen sein: Hirse, Teff oder Hafer bereichern. Auch Kartoffeln liefern als Speicherknollen vor allem Energie. Kartoffeln sind vielseitig in der Zubereitung, aber rasch verzehren wir zu viel.

Öle und Fette

Der Körper benötigt Öle und Fette in guter Qualität, denn diese fördern die Vitaminaufnahme, unterstützen das Immunsystem, können den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen und ummanteln die Nervenleitungen im Körper.

Insbesondere Olivenöl, Rapsöl, Leinöl und Walnussöl sowie Butter, Kokosöl und Butterschmalz sind empfehlenswert. Auch die fettreichen Nüsse können als gesunder Snack oder Beilage in Speisen dienen.

Die fettreichen Fische wie Lachs, Makrele, Hering und Thunfisch liefern besonders wertvolle omega-3-Fettsäuren – ganz gleich ob frisch, tiefgekühlt, geräuchert oder aus der Dose.

Fettsäuren in fettreichen Lebensmitteln

Tierische und pflanzliche fetthaltige Lebensmittel bestehen aus Fettsäuren. Sie können in gesättigte Fettsäuren, einfach ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterschieden werden. Insbesondere der letzten Gruppe gilt es Aufmerksamkeit zu schenken, da sie für den Menschen essenziell sind. Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren gehören die omega-3-Fettsäuren und omega-6-Fettsäuren. Diese beiden konkurrieren im Stoffwechsel um die Aufnahme.

Calorien
ENERGIETRÄGER



Aufgrund ihrer vielfachen positiven Eigenschaften für die Gesundheit, sollten vor allem omega-3-haltige Lebensmittel verzehrt werden. Sie haben positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel, schützende Wirkung für das Herz-Kreislauf-System, entzündungshemmende Wirkung und vieles mehr. Nicht so gut verwertbar sind künstlich gehärtete Pflanzenfette in Margarine oder Fertiggerichten. Spezielle Margarinezubereitungen mit proaktiven Pflanzenstoffen sollten nur in Rücksprache mit der Ärztin / dem Arzt verwendet werden.

Empfohlen wird etwa 30 % des täglichen Energiebedarfs aus Fett zu gewinnen. Das bedeutet, dass der durchschnittliche Bedarf bei mindestens 40 g Fett liegt. Seien Sie wählerisch! Je besser die Qualität der fettreichen Lebensmittel, desto besser wird der Körper versorgt.

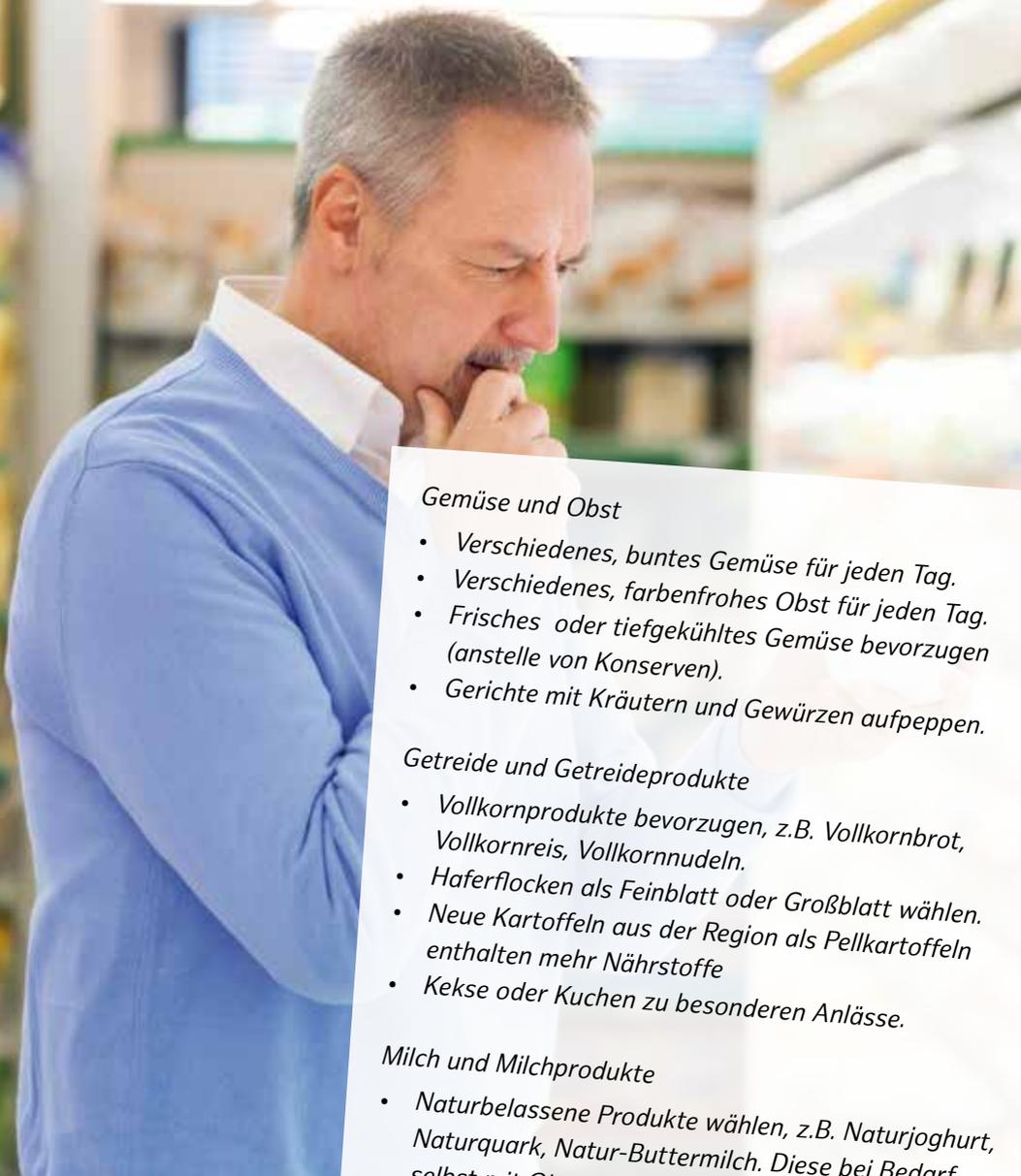
Meiden Sie künstlich fettarme Produkte wie Quark mit 0,1 % Fettgehalt. Diesen Milchprodukten wird erst Fett entzogen, dann wird mit chemischen Mitteln eine Cremigkeit hergestellt und anschließend mit viel Zucker gesüßt. Das Endprodukt hat viele Kalorien und kann Unverträglichkeiten auslösen. Außerdem ist es sehr teuer. Vollmilchprodukte wie Vollmilch 3,9 % oder Joghurt sind natürlich fettarm und wichtig für die Ernährung Älterer, da alle Nährstoffe enthalten sind. Sollten Sie Laktose nicht vertragen (Milchzucker) greifen Sie zu L-minus Milch.

Süßigkeiten

Alles was süß ist, ist Süßigkeit. Dazu zählen sowohl der süße Joghurt als auch der süße Fruchtsaft oder die Schokolade. Da sie sehr viel Zucker enthalten, sollten sie eher in geringer Menge genossen werden. Eine halbe Handvoll täglich sollte ausreichen.



Beim Einkauf fängt das richtige Essen an, denn was zu Hause ist, wird (meist) auch gegessen. Und andersherum: Was nicht eingekauft wurde, kann auch nicht gegessen werden. Im Folgenden finden Sie Tipps & Empfehlungen für die richtige Wahl beim Einkaufen.



Gemüse und Obst

- *Verschiedenes, buntes Gemüse für jeden Tag.*
- *Verschiedenes, farbenfrohes Obst für jeden Tag.*
- *Frisches oder tiefgekühltes Gemüse bevorzugen (anstelle von Konserven).*
- *Gerichte mit Kräutern und Gewürzen aufpeppen.*

Getreide und Getreideprodukte

- *Vollkornprodukte bevorzugen, z.B. Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln.*
- *Haferflocken als Feinblatt oder Großblatt wählen.*
- *Neue Kartoffeln aus der Region als Pellkartoffeln enthalten mehr Nährstoffe*
- *Kekse oder Kuchen zu besonderen Anlässe.*

Milch und Milchprodukte

- *Naturbelassene Produkte wählen, z.B. Naturjoghurt, Naturquark, Natur-Buttermilch. Diese bei Bedarf selbst mit Obst oder 1 TL Honig/Marmelade süßen.*
- *Wählen Sie die Vollmilch-Varianten, z.B. Vollmilch, Joghurt aus Vollmilch, Quark mit 20% oder 40% F.i.Tr. – sie schmecken meist besser.*

Fisch, Fleisch und Eier

- *Zweimal die Woche sollte Fisch gegessen werden. Wählen Sie am besten Lachs, Makrele, Forelle oder Hering aus unbedenklichem Fang (MSC-Zeichen).*
- *Die Fütterung und Haltung bestimmt die Qualität der tierischen Lebensmittel. Kaufen Sie wenn möglich tierische Lebensmittel in Bio-Qualität.*

Öle und Fette

- *Bevorzugen Sie hochwertige Öle aus 1. Kaltpressung. Sie sind mit dem Wort „nativ“ gekennzeichnet.*
- *Wählen Sie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl und Walnussöl. Olivenöl und Rapsöl für die warme und kalte Küche. Leinöl und Walnussöl nur für die kalte Küche.*
- *Bevorzugen Sie Butter gegenüber der Margarine (künstlich gehärtet).*

Süßigkeiten, Snacks & Nüsse

- *Naturbelassene Nüsse sind der ideale Snack für zwischendurch.*
- *Süßigkeiten und Snacks sollten nicht mehr als 1 Handvoll am Tag überschreiten.*

Getränke

- *Mineralwasser; Alternative: Leitungswasser*
- *Tee und Kaffee*
- *Gemüsesäfte*



Die folgenden Rezept-Ideen bestehen aus wertvollen Lebensmitteln, die den Spagat zwischen gesunder Ernährung und leckerem Essen meistern.

Ausgewählt haben wir vor allem vegetarische Gerichte mit genügend Proteinen. Gesundheit ist ein Zusammenspiel aus Ernährung, Bewegung und Sozialleben. Daher kochen und genießen Sie die Rezepte doch nach einem ausgiebigen Spaziergang mit Menschen, mit denen Sie sich gern umgeben!

Im Folgenden finden Sie einige Ideen für die drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittag- und Abendessen. Dazu sind noch zusätzliche Tipps, ungefähre Zubereitungszeit und die Kosten von preiswert (+), mittelpreisig (++) bis höherpreisig (+++) aufgeführt.

Dieser gesunde Snack passt zu jeder Tageszeit:

Zimt-Joghurt mit Obst und Walnüssen

Zutaten (1 Person):

1 Stück Obst, 125-250 g Vollmilch-Joghurt, 1 TL Walnussöl oder Leinöl, 2 EL Walnüsse, ½ TL Zimt, bei Bedarf 1 TL Agavendicksaft oder Honig



Zubereitung:

Das Obst waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Schale den Joghurt mit dem Walnussöl, Nüssen und Zimt verrühren und das Obst unterrühren. Bei Belieben mit etwas Agavendicksaft oder Honig versüßen.

Tip: Falls Sie Walnüsse nicht mögen, können Sie auch andere Nüsse wählen.



5-10 Minuten



Kosten: +



Ideen für das FRÜHSTÜCK: Der energiereiche Start in den Tag

43

Beeren-Mandel-Quark

Zutaten (1 Person):

1 große Handvoll Beeren (frisch oder tiefgefrorene aufgetaut), 125-250 g Quark, 1 TL Leinöl, 1-2 EL Mandel (ganz oder gehobelt), ½ TL Zimt, bei Bedarf etwas Agavendicksaft oder Honig



Zubereitung:

In einer Schale den Quark mit dem Leinöl verrühren. Vorsichtig die Beeren, Mandeln und Zimt unterrühren. Bei Belieben mit etwas Agavendicksaft oder Honig versüßen.

Tipp: Sie können auch anderes Obst verwenden. Da Bananen und Weintrauben sehr zuckerreich sind, sollten diese eher die Ausnahme sein.



5-10 Minuten



Kosten: +

Vollkornbrot mit buntem Hüttenkäse

Zutaten (1 Person):

100 g Hüttenkäse, ½ Paprika oder anderes Gemüse, 1 TL (Italienische) Kräuter, Pfeffer



Zubereitung:

Schneiden Sie die Paprika bzw. das Gemüse in sehr kleine Würfel verrühren Sie sie mit dem Hüttenkäse. Rühren Sie die Kräuter unter und würzen Sie nach Belieben noch mit etwas Pfeffer. Alles auf's Brot geben.

Tipp: Machen Sie sich eine größere Portion des bunten Hüttenkäses zurecht und genießen Sie ihn auch zum Mittag- oder Abendessen.



5-10 Minuten



Kosten: +



Ideen für das MITTAGESSEN oder Ihre warme Hauptmahlzeit

44

Rote Linsensuppe

Zutaten (2 Personen):

100 g Rote Linsen, 1 EL Gemüsebrühe, 500ml Wasser, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 2 EL Olivenöl, 1-2 -TL Balsamico Bianco, 2 EL Sahne, (Meer-) Salz und Pfeffer, bei Bedarf Chilipulver

Zubereitung:

Die Möhre und die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und im Olivenöl andünsten. Die Roten Linsen dazugeben und kurz mitdünsten. Wasser und Gemüsebrühe hinzugeben. Die Suppe ca. 8-10 Minuten kochen lassen, Essig zugeben und dann mit dem Pürierstab fein pürieren. Anschließend die Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp 1: Suppe ohne Sahne einfrieren – so haben Sie immer schnelle eine guttunende, sättigende Mahlzeit - und erst beim Erwärmen wieder Sahne zugeben.

Tipp 2: Für Fleischfreunde ein Würstchen mit zur Suppe essen!



Etwa 20 Minuten



+, mit Würstchen: ++

Rührei Toskana

Zutaten (1 Person):

2 Hühnereier, ½ rote Paprikaschote, 1 EL Milch, Meersalz, Pfeffer, 1 EL getrocknete Kräuter (z.B. Basilikum, Thymian und Rosmarin), 30 g Parmesan, 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Eier in einer kleinen Schale aufschlagen. Die Milch mit einem Schneebesen unter die Eier rühren und mit den Gewürzen und Paprikawürfeln mischen.



MITTAGESSEN

Den Parmesan in feine Scheiben hobeln und ebenfalls unter die Ei-Paprika-Masse rühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eimasse dazugeben. Die Masse mit einem Pfannenwender zu Röhrei zerteilen und ca. 3 Minuten anbraten.

Tipp: Sie können auch weitere Gemüse mit in das Röhrei geben, z.B. Zwiebelwürfel, Champignonscheiben und/oder Karottenstifte



10-15 Minuten



Kosten: +

Gemüse-Curry

Zutaten (4 Personen):

3 rote Paprika, 1 Fenchelknolle, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 1 Glas Kichererbsen (340 g), 2 EL Rapsöl, 1 EL grüne Currypaste, 200 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, Meersalz, Saft von ½ Limette, frisches Koriandergrün



Zubereitung:

Paprika und Fenchel und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Paprika, Fenchel, Zwiebeln und Kichererbsen in Rapsöl anbraten, Currypaste unterrühren, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Das Curry mit Limettensaft und Meersalz abschmecken. Mit frisch gehacktem Koriander servieren.

Tipp: Dazu passen Tofu-Würfel, angebratenes Hähnchenfleisch und / oder Basmatireis (40 g roh)

Tipp: Das Gemüse-Curry können Sie gut einfrieren. Das Koriandergrün nach dem Auftauen frisch dazugeben.



20-25 Minuten



Kosten: ++



Ideen für das MITTAGESSEN oder Ihre warme Hauptmahlzeit

46

Sesam-Tofu-Würfel

Zutaten (4 Personen):

400 g Tofu (natur), etwa 50-100 ml Soja Sauce (Shoyu), etwa 100 g Mehl, 2 Eier, ca. 50-100 g Sesam, 4 EL Rapsöl



Zubereitung:

Tofu in Würfel schneiden und jede Seite in der Sojasauce mind. 30 Min. einlegen. In je eine Schale das Mehl, die verquirlten Eier und den Sesam fügen und die Tofuwürfel in dieser Reihenfolge darin nacheinander wenden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofu-Sesam-Würfel goldbraun braten.

Tipp: Die Tofuwürfel schmecken auch kalt gut. Sie sind ein gesunder Snack für unterwegs. Dazu passt ein bunter Salat.



20-25 Minuten plus mindestens 60 Minuten für das Einlegen.



Kosten: ++

Back-Gemüse mit Lachs ODER Italia-Dipp

Zutaten (1 Person):

ca. 300-400 g Gemüse nach Belieben (z.B. Paprika, Tomaten, Zucchini, Möhren, Zwiebel), Oliven- oder Rapsöl, grobes Salz, je 1 Zweig frischen Thymian und Rosmarin (oder je 1-2 EL getrocknet), nach Belieben Knoblauch und/oder Chilischote; nach Geschmack: 150 g Lachsfilet oder Lachssteak (frisch oder tiefgekühlt), 2 EL Oliven- oder Rapsöl, Salz und Pfeffer

MITTAGESSEN



Zubereitung:

Backofen auf 200° C vorheizen. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In der Backform oder auf dem Backblech zunächst das Öl großzügig verteilen und darauf dann gleichmäßig etwas Salz sowie die Kräuter geben. Wenn Sie mögen, geben Sie noch kleingeschnittene Chilischote oder gepressten Knoblauch hinzu. Dann backen Sie das Gemüse ca. 15-20 Minuten – fertig!

In der Zwischenzeit können Sie in einer Pfanne mit etwas Oliven- oder Rapsöl das Lachsfilet/Lachssteak braten. Braten Sie den leicht gesalzenen und gepfefferten Fisch für ca. 5-8 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze und erhöhen Sie die Temperatur erst ganz zum Schluss für kurze Zeit.

Tipp: Das gebackene Gemüse kann ideal mit Schafskäse, Thunfisch, Nüssen, gegrilltem Fleisch oder Fisch ergänzt werden. Es schmeckt auch kalt hervorragend – daher evtl. eine größere Portion zubereiten und nächsten Tag genießen...



30 Minuten



Kosten: +, mit Lachs: +++

Italia-Dipp

250 g Quark 40% F.i.Tr., 1 Glas Aufstrich Tomate-Basilikum, nach Belieben etwas frischer oder getrockneter Basilikum und frische Tomaten



Zubereitung:

Verrühren Sie den Quark und den Aufstrich in einer Schüssel miteinander. Nach Belieben ergänzen Sie noch Basilikum und Tomate. Fertig!



Ideen für das ABENDESSEN: Der leichte Ausklang

48

Vollkornbrot mit Apfel-Lauch-Quark

Zutaten (1 Person):

1 Scheibe Vollkornbrot, 100 g Quark, 1 kleines Stück Lauch, 1 halber Apfel, 1 TL Petersilie, ein Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Lauch und Apfelhälfte sehr klein schneiden und mit dem Quark, Petersilie und Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Sie können auch noch Karottenstifte in den Quark geben.



10 Minuten



Kosten: +

Mais-Bohnen-Schafskäse-Salat

Zutaten (2 Personen):

1 Glas Mais (ca. 330 g), 1 Glas Kidneybohnen (ca. 330 g), 200 g Schafskäse, Salz und Pfeffer, Olivenöl oder etwas Tomatensauce, Thunfisch nach Belieben



Zubereitung:

Lassen Sie den Mais und die Kidneybohnen abtropfen und waschen Sie die Kidneybohnen im Sieb. Schneiden Sie den Schafskäse in kleine Würfel. Fügen Sie den Mais, die Bohnen und den Schafskäse in die Schüssel. Anschließend würzen Sie mit Salz und Pfeffer und fügen entweder 2 EL Olivenöl oder etwas Tomatensauce hinzu. Nach Belieben fügen Sie noch Thunfisch hinzu. Alles verrühren – fertig!

Tipp: Dieser Salat ist im Handumdrehen zubereitet. Die Zutaten lassen sich alle lange lagern, so dass Sie sich auch ohne Einkauf schnell etwas Gutes zaubern können.



5 Minuten



Kosten: ++, mit Thunfisch: +++



Gefüllte Champignons

Zutaten (2 Personen):

8 Riesenchampignons, 300 g Tofu (oder 125 g Gorgonzola), 1 Bund glatte Petersilie, 1 Zweig Rosmarin, 50 g Hefeflocken oder Tahin (Sesam-Mus), 2 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Die Pilze putzen, die Stiele herausbrechen und die Pilzhüte mit der offenen Seite nach oben auf einem Backblech platzieren. Für die Füllung die Pilzstiele klein schneiden, den Tofu abtropfen lassen und klein zerbröseln. Die Petersilie in feine Streifen schneiden, die Rosmarinnadeln abzupfen und zu den Pilzen und dem Tofu geben. Mit Hefeflocken oder 1 EL Tahin, Olivenöl, Pfeffer und Salz würzen. Die Füllung in die Pilzhüte geben und leicht andrücken. Im Backofen bei 230 Grad je nach Größe 10-15 Minuten goldbraun backen und sofort heiß servieren.

Tipp: Wer Tofu nicht mag, nimmt würzigen Gorgonzolakäse – aber auf-gepasst, hiervon reichen 125 g!



40 Minuten



Kosten: +

Der besondere Tipp: Für Hungerige sind kleine Blinis (Pfannkuchen) aus 2 Eiern, 1 Tasse Milch und $\frac{1}{2}$ Tasse Buchweizenmehl eine leckere Beilage, die sich beliebig mit deftigen oder süßen Beigaben kombinieren lässt. Servieren Sie doch einmal statt Kuchen Buchweizenpfannkuchen nach friesischer Art mit Pflaumenmus und 1EL Schmand oder Schlagsahne zum Kaffee. Buchweizen ist reich an Pflanzenstoffen, Eiweiß und Stärke, enthält aber kein Gluten (daher für Zöliakie-Patienten geeignet).



Und wer nicht selbst kochen kann oder mag?

Das Angebot an Restaurants, Schnellimbissen und Lebensmittellieferanten in der Hansestadt ist groß und für jeden Geschmack oder Geldbeutel wird sich etwas finden. Darüber hinaus gelten für zubereitete Speisen aus fremder Hand die gleichen Merkmale, die zuvor beschrieben wurden:

- Ist die Auswahl abwechslungsreich, d.h. werden täglich Speisen aus allen Nahrungsmittelsorten (Obst und Gemüse, Eiweißhaltige Lebensmittel, Öle und Getreideprodukte) angeboten?
- Gibt es Obst, Rohkostsalate und gekochte Speisen zu bestellen?
- Wird möglichst auf künstliche Zusatzstoffe wie Zuckercouleur, Geschmacksverstärker oder Konservierungsmittel verzichtet?
- Entsprechen die Lieferzeiten und -bedingungen Ihren Vorstellungen? Personal sollte bei der Lieferung ansprechbar sein und nicht einfach Lebensmittelbehälter vor der Wohnungstür abstellen.

Wer überlegt, regelmäßig ein Restaurant in einer Seniorenwohnanlage aufzusuchen oder sich zubereitete Speisen mittags liefern zu lassen (Essen auf Rädern), kann sich vorab in den bezirklichen Beratungsstellen für Senioren oder Pflegestützpunkten beraten lassen. Während eines Krankenhausaufenthaltes können Sie sich auch an den zuständigen Sozialdienst wenden, um vor der Entlassung Serviceleistungen zu arrangieren.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. hat unter dem Stichwort „Fit im Alter“ zahlreiche Broschüren und Checklisten rund um die Ernährung im Alter herausgegeben: www.fitimalter.de

Dort ist ausführlich beschrieben, worauf neben der Qualität der Speisen vor einem Vertragsabschluss mit Anbietern von „Essen auf Rädern“ noch zu achten ist. Übrigens, seriöse Anbieter beraten Sie gerne persönlich und ermöglichen ein kostenfreies Probemenü.

Impressum

Herausgeber:

Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration (Sozialbehörde)
Referat für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Hamburger Str. 47, 22083 Hamburg

Bestelladresse:

Sozialbehörde
E-Mail: publikationen@soziales.hamburg.de
Tel.: 040 / 428 37 - 23 68

Die Broschüre ist auch als Download erhältlich:

www.hamburg.de/gesundheit-im-alter/4367400/essen-mit-genuss

Redaktion:

Aus der Forschungsabteilung des Albertinen-Hauses, Zentrum für Geriatrie und Gerontologie,
Wissenschaftliche Einrichtung an der Universität Hamburg

- Dr. med. Jennifer Anders – Altersforscherin und Ärztin, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) und der European Academy for Medicine of Ageing (EAMA)
- Dr. rer. nat. Ulrike Dapp – Altersforscherin und Medizin-Geographin, Mitglied im Arbeitskreis Medizinische Geographie der Deutschen Gesellschaft für Geographie und dem Gesunde Städte-Netzwerk (GSN) Deutschland

sowie

- Dipl. oec. Heike Niemeier – Ernährungswissenschaftlerin - Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), im Verband der Oecothrophologen (VDOe) und im Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB), Deutschland

unter Verwendung von Material von Dipl. oec. Heike Lemberger (Ernährungswissenschaftlerin; Mitglied DGE und im Verband der Oecothrophologen) aus dem Programm „Aktive Gesundheitsförderung im Alter“ (Meier-Baumgartner HP, Dapp U, Anders J. bei Kohlhammer 2. Aufl. 2006 sowie Anregungen von Hausärztinnen und Hausärzten, Seniorinnen und Senioren aus der Hamburger Langzeitstudie zum Älterwerden „LUCAS“ (www.geriatrie-forschung.de).

Gestaltung:

Kerstin Herrmann, www.kwh-design.de

Bildnachweise:

Foto S.3 (Sozialsenatorin): Daniel Reinhardt, folgende Fotos von fotolia: S.4/5: Alexander Raths, 6/7: Monkey Business, 9: JackF, 12/13: ginettegagne, 14/15: Svetlana Wall, 18/19: Gina Sanders, 26/27: PictureArt, S.21 v.l.n.r.: Igor Mojzes, monticellllo, Monkey Business, bernanamoglu, monticellllo, Lisa F. Young, 32/33: Alexander Raths, 34/35: SunnyS, 36: good-luz, 37: monticellllo, 38/39: contrastwerkstatt, 40: Minerva Studio, 42/43: auremar, 44: Tyler Olson, 46/47: redhorst, 48: imagox, 49: Aaron Amat;
10/11 Colourbox, Titel: v.l.n.r.: Colourbox, stockcreations/fotolia, Colourbox, Colourbox, photocrew/fotolia.

Druck:

oeding print GmbH
3. Auflage, Dezember 2020
7.500 Exemplare
© 2016, Alle Rechte vorbehalten



In diesem Ratgeber finden selbständig lebende Menschen für ihre zweite Lebenshälfte wissenschaftlich fundierte Hintergrundinformationen zur Gesundheitsförderung durch abwechslungsreiche Ernährung und körperliche Aktivität.

Tipps und Rezeptideen helfen bei der praktischen Umsetzung im Alltag. Auf Warnzeichen, die ärztlichen Rat erfordern, wird in Form von kleinen Selbsttests hingewiesen.

Im Vordergrund steht gesunder Genuss, der Vitalität und Mobilität erhält.

Auch Personen, die in Sportvereinen, in Seniorenorganisationen, der offenen Altenhilfe oder Wohneinrichtungen ältere Menschen begleiten, werden diese Broschüre einsetzen können.

