

Gesunde Ernährung für Senioren

Die Ernährungsregeln für Senioren stimmen mit denen für jüngere Menschen nahezu überein. Denn die Basis einer gesunden Ernährung für alle Altersgruppen ist eine abwechslungsreiche, vollwertige Mischkost. Im Unterschied zu jüngeren Erwachsenen benötigen Senioren allerdings insgesamt weniger Energie (Kalorien). Der Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen ist dagegen im Alter nicht verringert. Eine gesunde Ernährung mit nährstoffreichen Lebensmitteln und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind daher besonders wichtig.

Das A und O einer vollwertigen Ernährung ist neben der richtigen Energiezufuhr die richtige Auswahl der Lebensmittel. Eine Regel der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) besagt, „vielseitig – aber nicht zuviel essen“.

Die DGE hat 10 Regeln aufgestellt, wie sich eine gesunde Ernährung praktisch umsetzen lässt. Die Lebensmittelauswahl nach diesen Empfehlungen garantiert, dass jeder Nährstoff im richtigen Maß enthalten ist.

1. Regel: Vielseitig essen

Eine abwechslungsreich zusammengestellte Kost gewährleistet am besten die ausreichende Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen, wie z. B. Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Denn jedes Lebensmittel enthält spezielle lebensnotwendige Nährstoffe.



Daher empfiehlt die DGE täglich Brot, Getreide oder Getreideprodukte und reichlich Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst in den Speiseplan einzubauen. Auch Milch und Milchprodukte dürfen nicht auf dem Esstisch fehlen. In kleinen Mengen haben auch Fisch, Fleisch, Eier, Fett und Öle ihren Platz im Speiseplan.

2. Regel: Getreideprodukte – mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln

Kartoffeln und Getreideprodukte wie Brot, Reis, Nudeln, Haferflocken oder Müsli bilden die Basis einer vollwertigen Ernährung. Sie liefern uns reichlich Stärke, hochwertiges Eiweiß, wenig Fett, viele Vitamine und Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

Vollkornprodukte enthalten einen hohen Anteil an günstigen (hochmolekularen) Kohlenhydraten. Zusätzlich sind diese Lebensmittel ballaststoffreich, sättigen dadurch länger und enthalten im Vergleich zu Weißmehlprodukten mehr lebensnotwendige Nährstoffe.



Mit Liebe gekocht.
Mit Freude gebracht.

3. Regel: Gemüse und Obst – Nimm „5“ am Tag

Obst und Gemüse enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe bei einem niedrigen Energiegehalt. Dadurch tragen sie entscheidend zur Nährstoffversorgung bei, ohne viele Kalorien zu liefern. Um das Verdauungssystem zu entlasten, wird empfohlen, statt der üblichen drei großen, mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag zu essen. Zwischenmahlzeiten mit Obst und Gemüse eignen sich besonders gut. Die Empfehlung der DGE lautet: Jeden Tag mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse. Hierbei ist durchaus ein Gemüsesaft oder ein Obstsft eine gute Alternative.

4. Regel: Täglich Milch und Milchprodukte, einmal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Milch und Milchprodukte liefern dem Körper wichtiges Calcium zum Knochenaufbau. Sie sollten daher täglich im Speiseplan in Form von Milch, Joghurt oder Käse etc. vertreten sein. Fleisch und Wurstwaren, in Maßen verzehrt, dienen dem Körper als wertvolle Eisenlieferanten. Auch hier bevorzugt man, wie bei den Milchprodukten, eher die fettärmeren Sorten. Zur Jodversorgung ist Seefisch der wichtigste Lieferant. Daher kann ein regelmäßiger Verzehr mindestens einmal in der Woche zur Deckung des Jodbedarfs beitragen.

5. Regel: Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fette sind notwendig als Träger der fettlöslichen Vitamine, als Energiespender, als Bausubstanz für Körperzellen und als Lieferant von Fettsäuren. Zuviel Fett kann jedoch zu Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und einigen weiteren Erkrankungen führen.

Zur Nahrungszubereitung sollten daher hochwertige Pflanzenöle wie z.B. Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl eingesetzt werden. Zudem sind fettarme Produkte und Zubereitungsarten zu bevorzugen.



6. Regel: Zucker und Salz in Maßen

Häufiger Verzehr von zuckerreichen Lebensmitteln führt zu Karies und in einigen Fällen auch zu Übergewicht. Wenn genascht wird, was durchaus einmal erlaubt ist, sollten die Leckereien genossen werden und nicht aus Langeweile verzehrt werden. Ohne Salz schmecken Speisen häufig fade und langweilig. Trotzdem sollte Salz nur sparsam verwendet werden. Um die Jodzufuhr zu verbessern, bietet sich die Verwendung von jodiertem Speisesalz an. Häufig können die Speisen sehr gut mit Kräutern abgeschmeckt werden, wodurch der Einsatz von Speisesalz eingeschränkt wird, da die tägliche Kochsalzaufnahme im Durchschnitt bereits zu hoch liegt.



7. Regel: Reichlich Flüssigkeit

Der Körper benötigt täglich 2,5 - 3 Liter Flüssigkeit. Mindestens 1,5 l sollten hierbei über Getränke aufgenommen werden. Hier eignen sich besonders kalorienarme Getränke, wie Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, fettarme Milch, Gemüsesäfte sowie mit Mineralwasser verdünnte Obstsaftsäfte. Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstempfinden, aber nicht der tägliche Wasserbedarf ab. Aus diesem Grunde ist es besonders wichtig, auf regelmäßiges Trinken zu achten. Denn Flüssigkeitsmangel hat Konzentrationsschwäche, Verwirrtheit und anderen Mangelerscheinungen zur Folge.



8. Regel: Schmackhaft und nährstoffschonend zubereiten

Einige Nährstoffe sind empfindlich gegenüber Licht, Sauerstoff, Hitze und Wasser. Daher sollten die Lebensmittel möglichst frisch und ohne lange Lagerungszeiten verarbeitet werden. Zum Garen bieten sich möglichst schonende Verfahren bei geringen Temperaturen und unter Verwendung von wenig Fett an z.B. Dünsten mit wenig Wasser oder fettarmes Braten in einer beschichteten Pfanne.

9. Regel: Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Essen nebenbei ist heute im Alltag durchaus üblich. Dabei bleibt jedoch keine Zeit, das Essen zu genießen, denn zum Genießen gehört Zeit. Unser Sättigungsgefühl setzt erst nach 15 - 20 Minuten ein. "Schnellesser" spüren daher gar nicht, dass sie schon satt sind und essen wesentlich mehr als notwendig. Zum Genießen gehört auch eine ansprechende Umgebung und ein schön gedeckter Tisch. Genießen regt an, vollwertig und gesund zu essen.

10. Regel: Achten Sie auf Ihr Gewicht

Starkes Übergewicht wie auch Untergewicht haben für den Körper negative Folgen. Daher ist ein normales Körpergewicht besonders wichtig. Die vollwertige Ernährung nach den oben beschriebenen Regeln hilft, das Gewicht zu halten oder über einen langen Zeitraum hin zu reduzieren.

Die abwechslungsreiche, diät- und seniorengeeignete Menüauswahl von *apetito zuhaus* bietet eine sichere Basis für die vollwertige Ernährung älterer Menschen

apetito zuhaus, Tel. 0 18 02 – 22 79 79
(0,06 €/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

www.apetito-zuhaus.de