

Wie das Essen genussvoll wird und bleibt

# Mit Lust am guten Geschmack

Unser Körper verändert sich mit fortschreitendem Alter. Das hat großen Einfluss auf unseren Energie- und Nährstoffbedarf – und darauf, was und wie wir essen sollten.

**S**tetige Veränderung und höheres Lebensalter: Gehört das zusammen? Auf jeden Fall. Denn auch das Alter beinhaltet Veränderung – besonders für unseren Körper. Nicht nur in der Jugend, also in der

Wachstumsphase, sondern auch mit fortschreitenden Lebensjahren erlebt er Umbauprozesse. Diese wirken sich auf die Nahrungsaufnahme und -verstoffwechslung aus.





## *Muskelmasse nimmt ab*

Je höher das Lebensalter, desto weniger Muskel- und Knochenmasse und desto mehr Fettanteil: Das ist eine Faustformel, mit der sich die Alterung des menschlichen Körpers beschreiben lässt. Zwischen dem 30. und dem 80. Lebensjahr eines Menschen nimmt seine Muskelmasse etwa um die Hälfte ab. Auch Knochensubstanz wird mit steigendem Alter abgebaut. Dafür steigt der Anteil des Fettgewebes an der Gesamtkörpermasse.

Diese Prozesse beeinflussen den Stoffwechsel. Mit geringerer Muskelmasse sinkt der Energiebedarf des Körpers. Noch weniger Kalorien werden benötigt, wenn durch abnehmende Muskelkraft die körperliche Aktivität eingeschränkt wird.





## Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Ernährung“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, Medical Contact, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 72 32 553**

### SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

## Diät: Hilfreich oder nicht?

Verändert sich bei einem älteren Menschen das Körpergewicht, ist Aufmerksamkeit geboten. Sowohl ungewollter Gewichtsverlust als auch stetige Zunahme sind Achtungszeichen. Vor allem bei ungewolltem Gewichtsschwund sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Beratung ist aber auch bei andauerndem Gewichtszuwachs angezeigt. Als noch moderates Übergewicht gilt, wenn der Body-Mass-Index zwischen 25 und 30 kg/m<sup>2</sup> liegt. Dann ist nach Ansicht von Fachleuten aber keine Diät gefragt, um die Pfunde pur-

zeln zu lassen. Das Risiko, bei einer solcherart reduzierten Ernährung Muskelmasse einzubüßen, wäre zu hoch. Die Zunahme zu stoppen und mit einer ausgewogenen Ernährung das Körpergewicht zu halten, ist stattdessen das bessere Ziel.

Liegt der Body-Mass-Index über 30 kg/m<sup>2</sup>, ist der Gang zum Arzt empfehlenswert. Mit dem Mediziner ist dann zu besprechen, welche Maßnahme individuell helfen kann, Gewicht zu reduzieren.

Senioren, die sich mit einer Fastenkur etwas Gutes tun wollen, sollten vorab ebenso ihren Arzt konsultieren. Denn auch ein temporärer Nahrungsverzicht ist nicht für jede und jeden gleichermaßen hilfreich. Im höheren Alter sollte vor einem geplanten Fasten das Risiko eines möglichen Abbaus von Muskel- und Knochensubstanz sorgsam abgewogen werden.



## Nährstoffe weiter wichtig

Doch an dieser Stelle ist ein Gegensteuern möglich und wichtig: Auch mit steigendem Lebensalter bleibt der Bedarf des Körpers an Nährstoffen gleich oder er kann sogar ansteigen. Besonders Eiweiße, Calcium und Vitamin D werden benötigt, damit Muskel- und Knochenmasse – und damit die Voraussetzungen für körperliche Aktivität – so gut wie möglich erhalten bleiben.

Das richtige Gleichgewicht von Kalorienbedarf, Nährstoffzufuhr und Verbrauch ist ein individuelles. Wer es nicht beachtet, riskiert eine Über- oder Mangelernährung. Bevor man seinen Speiseplan ausarbeitet, sollte man also seinen Bedarf und Verbrauch genauer analysieren. Wie ist mein jetziges Körpergewicht? Wie viel Bewegung habe ich täglich? Führe ich regelmäßig Tätigkeiten aus, die besonders viel Energie erfordern? Leide ich an Erkrankungen, die den Energiebedarf meines Körpers steigern, etwa einer Infektion, oder muss eine größere Wunde ausheilen?

## Warum Wasser wichtig ist

Zu einer gesunden Ernährung gehört es, auch genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Das gilt besonders mit steigendem Lebensalter.

Bei den meisten Menschen nimmt einerseits im höheren Alter das Durstgefühl ab. Andererseits sinkt auch der natürliche Wasseranteil im Körper, je älter ein

Mensch wird. Im Zusammenwirken können beide Entwicklungen gefährlich werden – wenn etwa in Hitzeperioden, durch Erbrechen, Durchfall oder durch Medikamentengabe viel Wasser aus dem Körper eines älteren Menschen ausgeschieden wird. Sinkt der Flüssigkeitsanteil dadurch unter eine kritische Schwelle, ist schnell die Kreislaufstabilität in Gefahr.

Ernährungsexperten und Mediziner empfehlen für ältere Menschen also eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern pro Tag.

Was kann dabei helfen, genügend zu trinken? Die wichtigste Regel lautet „Angebot schafft Nachfrage“. So sollte neben jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser stehen. Eine Kanne aromatischer Tee duftet gut und steht als „Flüssigkeitsspender“ idealerweise an einem Ort in der Wohnung, an den der Bewohner oft kommt und sich eine



Tasse einschenken kann. Je nach Geschmack erhöht ein Schuss Obstsaft die Lust aufs Trinken. Farbe bringt er obendrein ins Spiel, was zusätzlich animiert, zur Flüssigkeit zu greifen.

Und was sollte getrunken werden? Als Getränke eignen sich am besten Wasser, ungesüßte Tees oder Fruchtsaftschorlen mit drei Teilen Wasser und einem Teil Saft.



## Bedarf ist individuell

Experten rechnen damit, dass normalgewichtige Menschen im höheren Lebensalter täglich 30 Kilokalorien je Kilogramm Körpergewicht aufnehmen sollten. Für eine 70 Kilogramm schwere Person liegt der tägliche Bedarf also bei rund 2.100 Kilokalorien – ausreichend körperliche Bewegung vorausgesetzt.

Doch nicht allein auf die Kalorienzahl kommt es an, sondern auch auf die Zusammensetzung der Nahrung. Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte liefern Proteine, die für den Erhalt der Muskelmasse

benötigt werden. Durch Obst, Gemüse und Vollkornprodukte wird der Körper mit Ballaststoffen versorgt, die die Darmfunktion unterstützen und den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Vitamin B12, das zur Blutbildung benötigt wird und am Abbau von Fettsäuren beteiligt ist, wird ebenfalls mit Milchprodukten, Fleisch und Fisch aufgenommen. Das für den Erhalt von Knochen- und Zahnschubstanz essentiell wichtige Calcium ist zum Beispiel in Milchprodukten und grünem Gemüse enthalten.



# Genießen Sie Ihr Essen – mit unseren Tipps

## Atmosphäre schaffen

Essen soll Freude machen – und das darf sich in einem schön gestalteten Essplatz ausdrücken. Schaffen Sie sich also einen Platz, an dem Sie sich gern niederlassen und genießen. Ein liebevoll gedeckter Tisch und bequeme Stühle gehören ebenso dazu wie angenehmes Licht. Geschirr, das Sie mögen, Gläser, die gut in der Hand liegen, Blumendekoration oder Kerzen: All das steigert schon die Vorfreude aufs Essen und die Lust, bei der Mahlzeit zu verweilen.



## Mehr Freude in Gesellschaft

Es klingt wie eine Binsenweisheit, ist aber praktisch erprobt: In Gesellschaft macht Essen mehr Spaß. Auch wer nicht täglich gemeinsam mit anderen speisen kann, sollte sich regelmäßig mit Bekannten, Freunden oder Angehörigen zum Essen verabreden. Denn ein angeregtes Tischgespräch kann den Appetit steigern und stärkt auch im höheren Lebensalter das Gefühl, in die Gesellschaft eingebunden zu sein.

## Genügend Zeit einplanen

Genuss braucht Zeit, gerade beim Essen. Was macht Ihnen mehr Freude: eine Mahlzeit in zehn Minuten „abzuhandeln“ oder sich Zeit zu nehmen, um Geschmack und Konsistenz der Speisen gut wahrzunehmen? Ältere Menschen benötigen ohnehin etwas mehr Zeit als jüngere, um Speisen für sich zu portionieren und sie dann aufzunehmen. Wird Hilfe bei der Nahrungsaufnahme benötigt,

sollte auch dafür ausreichend Zeit sein. „Essen in Ruhe“ ist also die Devise. Und Ablenkung vom Genuss braucht es garantiert nicht: Schalten Sie also den Fernseher oder das Radio am Essplatz aus.



## Auf Vitamin D achten

Besonderes Augenmerk sollte der Versorgung mit Vitamin D gelten. Vitamin D wird im Körper benötigt, damit Calcium aufgenommen und in Knochen- und Zahnschmelze eingebaut werden kann. Der Bedarf wird größtenteils durch die körpereigene Produktion – angeregt durch Sonnenlicht – sichergestellt. Diese wird aber mit fortschreitendem Alter schwächer. Wichtig ist es also, den Vitamin-D-Spiegel gegebenenfalls bestimmen zu lassen und bei Bedarf nach ärztlicher Beratung durch ein entsprechendes Präparat zu ergänzen.

Sich nach dem individuellen Kalorienbedarf richten, die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen im Blick behalten: Das sind zwei wesentliche Aspekte gesunder Ernährung. Doch welche Rollen spielen darüber hinaus Appetit und Genuss?

Viele Menschen verspüren mit fortschreitendem Lebensalter weniger Appetit als in jüngeren Jahren. Gründe dafür liegen in der Körperphysiologie.



Sinnesleistungen wie Riechen und Schmecken lassen nach, Nahrungsmittel erscheinen dadurch weniger appetitlich. Das Gewebe des Magens wird weniger dehnbar und das Organ leert sich langsamer. Bei Schmerzen im Mund oder an den Zähnen, etwa durch Entzündungen, kann die Nahrungsaufnahme zur Qual werden. Und nicht zuletzt kann auch die Psyche eine Rolle spielen: Wer einsam am Tisch sitzt, hat meist weniger Freude am Essen.

## Das Essen genießen

Über den Tag verteilt kleinere Portionen essen; auf eine farbenfrohe und angenehm gewürzte Zusammensetzung der Nahrungsmittel achten; Erkrankungen, die die Nahrungsaufnahme potentiell behindern, sobald wie möglich behandeln lassen; wenn möglich Mahlzeiten in Gemeinschaft genießen: Auch das ist wichtig, damit Essen in allen Lebensphasen ein Genuss bleibt. ■



### Mehr erfahren

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist eine Fachgesellschaft für Ernährungswissenschaften. Auf ihrer Internetseite [www.dge.de](http://www.dge.de) bietet sie gut verständlich aufbereitete Informationen über ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse und Tipps zu gesunder Ernährung.