

Ernährung im Alter

Über den Beginn des «Alters» bestehen, je nach den betrachteten Kriterien, unterschiedliche Ansichten. Bei den meisten nationalen und internationalen Ernährungsempfehlungen wurde die Grenze zum Alter bei 65 Jahren gelegt. Dieser Wert wurde auch hier übernommen und das vorliegende Merkblatt bezieht sich somit auf selbstständige, aktiv lebende und mobile ältere Menschen ab 65 Jahren.

Wir werden alle älter...

Die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Alterungsprozess sollte möglichst früh beginnen. Dabei spielt die Ernährung mit zunehmendem Alter eine immer wichtigere Rolle, weil unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden stark davon abhängen, was und wie wir essen. Und wer möchte nicht ein selbständiges, abwechslungsreiches Leben bis ins hohe Alter geniessen können! Dabei ist es nicht nur wichtig, dem Körper alle Lebensmittel der verschiedenen Nahrungsmittelgruppen beziehungsweise die notwendige Energie und alle essenziellen Nährstoffe im richtigen Verhältnis zuzuführen, sondern das Essen auch mit Lust und Freude zu geniessen. Es braucht im Seniorenalter keine besondere Schonkost, jedoch eine altersgerechte Ernährung, die auch lieb gewonnene Ernährungsgewohnheiten beinhalten darf. Ausser im Krankheitsfall soll die gewohnte Ernährungsweise auch nie vollkommen durch eine restriktive Diät ersetzt werden. Sinnvoll ist es hingegen, die persönlichen Essgewohnheiten frühzeitig den sich ändernden Umständen anzupassen. Eine aktive und gesunde Lebensgestaltung mit vielen sozialen Kontakten und Erlebnissen, regelmässiger körperlicher Bewegung sowie einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung ist die beste Grundlage für ein gesundes Alter.



Ernährung im Alter

Energiebilanz

Im Vergleich zu den Ernährungsempfehlungen für jüngere Erwachsene bleibt der Bedarf an Nährstoffen im Alter weitgehend gleich, doch der Energiebedarf nimmt insgesamt ab. Dies bedeutet, dass ältere Menschen bewusst Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte bevorzugen sollten. Dies sind Nahrungsmittel, welche reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern sind wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Früchte und Gemüse. Mit Energielieferanten wie Fetten und Ölen, Wurstwaren, Gebäck und Süssigkeiten sollte sparsam umgegangen werden, da sie (zu)viele Kalorien in Form von Fett enthalten, was zu Übergewicht führen kann.

Gleich wie in jüngeren Jahren muss auch im Alter auf ein gesundes Körpergewicht geachtet werden. Zur Beurteilung des persönlichen Gewichts dient der sogenannte «Body Mass Index» BMI. Er setzt das Körpergewicht in Beziehung zur Körpergrösse und wird wie folgt berechnet:

$$\text{Körpergewicht in kg geteilt durch Körpergrösse in m}^2$$

Ein Beispiel: eine 70 kg schwere, 1.70 m grosse Frau müsste demnach ihr Körpergewicht in Kilogramm durch ihre Körpergrösse in Meter (mal 2) dividieren

$$\frac{70}{1.7 \times 1.7} = \frac{70}{2.89} = 24.2$$

Gemäss der Welt-Gesundheits-Organisation WHO (1998) liegt ein Body Mass Index zwischen 18.5 und 25 im Normalbereich. Bei einem BMI unter 18.5 spricht man von Untergewicht, bei einem solchen über 25 von Übergewicht und ab 30 von Adipositas (Fettsucht). Diese Einteilung ersetzt diejenige von früher (National Research Council 1989), nach der die BMI-Werte für gesunde Senioren auch über 25 liegen konnten. Der BMI der Frau aus unserem Beispiel liegt mit 24.2 also im Normalbereich.

Das Ziel eines normalen BMI ist sicher anzustreben. Von strikten Abmagerungsdiäten, namentlich von einseitigen Diäten und Ernährungsformen, welche die Lebensmittelauswahl einschränken, sollte jedoch abgesehen werden.

Im Alter nimmt der Energiebedarf ab. Der durchschnittliche Energiebedarf pro Tag beträgt für ältere Menschen ab 65 Jahren mit einem BMI im Normalbereich (gemäss D.A.CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2000) für Männer 2300 kcal und für Frauen 1800 kcal. Wegen des geringeren Energiebedarfs im Alter muss deshalb besonders darauf geachtet werden, dass die Energieaufnahme entsprechend reduziert wird, damit keine positive Energiebilanz entsteht, d.h. die zugeführte Energie den Verbrauch durch körperliche Bewegung übertrifft. Damit kann auch das Gewicht nicht weiter ansteigen. Bei der Energiebilanz kommt es nicht nur auf die zugeführten Nahrungskalorien an, sondern auch auf das Ausmass der körperlichen Aktivität. Auf längere Sicht gesehen kann eine Gewichtszunahme ein Risikofaktor für Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen oder degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrose) darstellen. Im höheren Alter kann es aber auch vorkommen, dass Senioren und Seniorinnen aus verschiedenen Gründen (Appetitmangel, soziale Isolation, Probleme mit dem Einkaufen oder Kochen)



Ernährung im Alter

kontinuierlich zu wenig Energie aufnehmen und somit Gewicht verlieren. Um eine zu starke Gewichtsabnahme zu vermeiden, sollten in diesen Fällen vermehrt energie- und nährstoffreiche Lebensmittel konsumiert werden, um das Körpergewicht wieder in den gesunden Bereich zu bringen.

Hunger- und Durstgefühl

Im Alter können nebst dem Geschmacks- und dem Geruchsempfinden insbesondere das Hunger- und das Durstgefühl abnehmen. Hilfreich ist es daher, Essen und Trinken bewusst zu planen und sich an äusseren Anhaltspunkten und Signalen zu orientieren (Uhrzeit, Mitbewohner usw.). Sinnvoll ist es, einen Essrhythmus zu finden, bei dem über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten eingeplant werden – Znüni und Zvieri sind also wichtig. Der Körper signalisiert im Alter immer weniger, wenn es ihm an Flüssigkeit mangelt – das Durstgefühl wird schwächer. Pro Tag sollten daher bewusst mindestens 1.5 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Nachfolgend einige Tipps, wie diese Flüssigkeitszufuhr erreicht werden kann:

- Einen gefüllten Krug feinen Kräuter- oder Früchtetee oder eine Flasche Mineralwasser auf den Küchentisch stellen. Am Abend sollte der Krug bzw. die Flasche leer sein.
- Gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken.
- Nach jedem Zähneputzen ein Glas Wasser trinken.
- Jedes Mal auf der Toilette etwas Wasser trinken.
- Zwischendurch sorgen verdünnte Fruchtsäfte für Abwechslung.
- Suppen und Bouillon sind ebenfalls gute Flüssigkeitslieferanten.

Achtung: Bei vermehrtem Flüssigkeitsverlust (z.B. durch starkes Schwitzen, Erbrechen, Durchfall usw.) muss die Trinkmenge entsprechend erhöht werden. Kaffee, Schwarz- und Grüntee und alkoholhaltige Getränke werden nicht zur Trinkmenge gezählt, da sie dem Körper Flüssigkeit entziehen. Gegen ein Gläschen Wein ist aber nichts einzuwenden, und gegen eine bis drei Tassen Kaffee oder Tee natürlich auch nicht.



Ernährung im Alter

Verdauung

Ältere Menschen sind anfälliger auf gewisse Verdauungsstörungen wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder Völlegefühl, da die Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane im Alter abnimmt. Andere Ursachen liegen bei der individuellen Ernährungsweise: zu wenig nahrungsfaserreiche Lebensmittel, Flüssigkeitsmangel bzw. zu geringe Flüssigkeitszufuhr, zu fettreiche oder zu grosse Mahlzeiten bzw. fehlende Zwischenmahlzeiten, zu schnelles Essen bzw. ungenügendes Kauen. Ursache können auch Medikamente oder Krankheiten sein, dann auch die persönliche Lebenssituation mit Stress, seelischer Spannung oder Depression.

Dem kann mit einer ausgewogenen Ernährungsweise entgegen gewirkt werden, indem nahrungsfaserreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte (mindestens eine Portion pro Tag), Gemüse und Früchte (mind. 5 Portionen am Tag) gegessen sowie mindestens 1.5 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Gutes Kauen regt die Verdauung an. Mit mehreren kleinen Mahlzeiten pro Tag wird der Verdauungstrakt weniger belastet. Auch Bewegung und Bauchmassagen halten den Darm in Schwung. Stress soll möglichst abgebaut werden. Einfache Entspannungstechniken können in einem Kurs erlernt werden. Es kann sinnvoll sein, die persönliche Situation mit einer Fachperson zu besprechen.

Abführende Mittel sollen nur nach ärztlicher Verordnung und nicht über längere Dauer eingenommen werden; bei fortgesetzten Beschwerden den Rat einer Ernährungsberaterin einholen.

Günstige Lebensmittel bei Verstopfung:

Nahrungsfaserreiche Nahrungsmittel wie z.B. Vollkornbrot, Vollreis, Müesli, Kleie, Feigen, Beeren, Gemüse. Genügend trinken!

Günstige Lebensmittel bei Durchfall:

Stopfende Nahrungsmittel wie z.B. reife Bananen, fein geraffelte Äpfel mit Schale, Heidelbeeren, pürierte Rüebli-suppe, Wasserreis, Weissbrot, Schwarztee oder schwarze Schokolade.

Regelmässige Eiweisszufuhr

Mangelernährung kann auch eine ungenügende Eiweisszufuhr bedeuten. Eiweiss ist wichtig bei der Regeneration und beim Aufbau von Körperzellen, vor allem der Muskeln. Gute Eiweisslieferanten sind Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier sowie Hülsenfrüchte, Getreide und Kartoffeln. Es ist allgemein sinnvoll, magere Produkte vorzuziehen und fettarme Zubereitungsarten zu wählen.



Ernährung im Alter

Kalzium ist wichtig

Milch und Milchprodukte liefern dem Körper Kalzium. Dieses Mineralsalz ist mitverantwortlich dafür, dass die Knochen stark bleiben. Die Knochendichte kann auf Grund ungenügender Kalziumzufuhr im Alter abnehmen. Aber auch Bewegungsmangel, ungenügende Zufuhr an Vitamin D, eine Medikation und selbst die individuelle Veranlagung können Gründe dafür sein.

Der Abbau der Knochenmasse kann verlangsamt werden, indem kalzium- und Vitamin D-reiche Nahrungsmittel gegessen werden. Ebenfalls hilfreich ist genügend körperliche Bewegung im Freien. Der Kalziumbedarf ist bei älteren Personen nach wie vor hoch und liegt bei 1000 mg pro Tag. Um diese Menge zu erreichen, sollten täglich zwei bis drei Portionen Milch und Milchprodukte konsumiert werden. Zudem helfen kalziumreiches Mineralwasser (kalziumreich = ab 300 mg Kalzium pro Liter, z.B. Adelsboden, Aproz, Eptinger, Valser) und dunkelgrüne Gemüse (Broccoli, Grünkohl, Spinat usw.) bei der Deckung des täglichen Bedarfs. Personen, welche Mühe haben, den täglichen Kalziumbedarf über die Ernährung zu decken, insbesondere aber Personen, welche an einer Milchzucker-Unverträglichkeit (Laktoseintoleranz) oder Milchallergie leiden, sprechen am besten mit einer Fachperson über eine allfällige Kalzium-Supplementierung.

Angereicherte Lebensmittel und Supplemente

Generell gilt für Supplemente und angereicherte Lebensmittel (Functional Food), dass individuell und im Gespräch mit einer Fachperson entschieden werden sollte, ob und welche Zusätze sinnvoll sind. Eine ausgewogene Ernährung, kein oder mässiger Alkoholkonsum, Bewegung an der frischen Luft, Entspannung und Nichtrauchen bilden die Basis einer gesunden Lebensweise und erübrigen bei guter Gesundheit eine Supplementierung. Da der individuelle Energiebedarf im Alter jedoch abnimmt, ist es auch mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise schwierig, den Nährstoffbedarf zu decken. Supplemente und angereicherte Nahrungsmittel können da eine hilfreiche Ergänzung sein. Auch in grossen Belastungssituationen wie etwa während einer akuten oder chronischen Krankheit, bei Appetitlosigkeit oder einem Erschöpfungszustand können solche Präparate gezielt eingesetzt werden. Günstig sind z.B. vitaminreiche Frucht- oder Gemüsesäfte, welche nicht nur zur Deckung des Vitaminbedarfs beitragen, sondern gleichzeitig Flüssigkeit und Nahrungsfasern liefern.

In Gesellschaft essen und geniessen

In der Gemeinschaft macht das Essen mehr Freude. Alleinstehende ältere Menschen können sich zusammenschliessen, um gemeinsam zu kochen und zu essen. Möglichkeiten dazu wären z.B. Mahlzeitenclubs oder Mittagstische. Auch ein Besuch im Restaurant bringt etwas Abwechslung! Jede Mahlzeit sollte ein kleines Fest sein: Gerichte liebevoll gekocht und mit Gewürzen und Kräutern abgeschmeckt, regen den Appetit an. Appetitlich angerichtete Speisen wecken die Lust am Essen. Ein geschmackvoll gedeckter Tisch, ein paar Blumen oder Kerzen sorgen für eine entspannte Atmosphäre.



Ernährung im Alter

Regelmässige Bewegung

Aktiv zu sein hat den Vorteil, dass die Muskeln nicht abgebaut werden, ein psychisches Gleichgewicht erlangt wird und Zivilisationskrankheiten vorgebeugt werden kann. Die Gesundheit kann mit Sportarten wie Schwimmen, Fahrrad fahren, zügigem Gehen, Gymnastik, moderatem Krafttraining, Wandern oder Skilanglauf gefördert werden. Aber auch im Alltag lässt sich mit etwas Überlegung bei manchen Tätigkeiten gesunde Bewegung einbauen: Anstelle des Lifts oder der Rolltreppe die Treppe benutzen, Einkäufe zu Fuss erledigen, in einem Park oder an einem See einen Nachmittagsspaziergang machen, den Hund (der Nachbarn) ausführen usw. Körperliche Aktivität an der frischen Luft fördert durch die Sonneneinstrahlung die Bildung von Vitamin D, welches zusammen mit dem Kalzium für die Knochendichte verantwortlich ist. Bewegung kann aber auch soziale Kontakte und Erlebnisse bringen. Deshalb sollte ein täglicher Aufenthalt draussen nicht fehlen. Durch regelmässige Bewegung werden die Muskeln gestärkt und der Energieverbrauch wird gesteigert, was sich positiv auf das Gewicht auswirken kann. Wer sich regelmässig viel bewegt, kann auch mehr essen. Dies wiederum macht es einfacher, den täglichen Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelementbedarf zu decken.

Besondere Aspekte

Wenn das Kochen zum Problem wird, können Fertiggerichte hilfreich sein. Eine tiefgekühlte Pizza, tiefgekühltes Gemüse oder Ravioli aus der Traiteurabteilung schmecken fein und sind im Nu zubereitet. Solche Produkte müssen lediglich gebacken oder aufgewärmt werden. Das grosse Angebot erlaubt Abwechslung und bringt für jeden Geschmack etwas. Ein knackiger Salat oder frische Früchte zum Dessert ergänzen die Fertigprodukte zur kompletten Mahlzeit. Bei Kauschwierigkeiten den Zahnarzt aufsuchen und vorübergehend geraffelte Früchte und weich gekochte Gemüse geniessen! Schwierigkeiten beim Einkauf ergeben sich natürlich, wenn die Mobilität eingeschränkt ist. Hier bietet sich einerseits der Mahlzeitendienst an. Andererseits liefern immer häufiger Geschäfte Lebensmittel oder Restaurants oder sogenannte «Take out-Betriebe» Mahlzeiten direkt nach Hause.



Ernährung im Alter

Ernährung im Alter – das merke ich mir!

- Gewicht halten (BMI unter 25), starkes Übergewicht abbauen (BMI über 30).
- Genügende Flüssigkeitszufuhr.
- Täglich eiweiss- und kalziumhaltige Nahrungsmittel essen.
- Reichlich Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte geniessen.
- Regelmässig körperlich aktiv sein.

Empfehlenswerte Literatur

D. Schlettwein-Gsell, B. Däppen, P. Walter
Vom Essen und Älterwerden
SVE, Bern, 1999

Schweizerische Vereinigung für Ernährung
Merkblätter zur Ernährung
CD ROM Vol. 1
SVE, Bern, 2000

insbesondere folgende Titel:

- Ernährung und Verstopfung
- Ernährung und Osteoporose
- Fettarme Zubereitung
- Auswahl fettarmer Nahrungsmittel
- Gesundheitswirksame Bewegung



Ernährung im Alter

Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen

Viele Faktoren beeinflussen unser Ernährungsverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, die körperliche Aktivität, das aktuelle Nahrungsangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise. Sie richten sich an gesunde, ältere «Durchschnittspersonen» mit normaler körperlicher Aktivität und somit durchschnittlichem Energie- und Nährstoffbedarf. Für kranke, ältere Menschen ergeben sich Abweichungen. Ebenfalls Durchschnittswerte sind die angeführten Mengen- und Portionenangaben. *Kursiv und fett gedruckte Textstellen sind für Personen mit Neigung zu oder bestehendem Übergewicht besonders wichtig.*

Fette und Öle

Pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) hochwertiges Pflanzenöl, wie Oliven- oder Rapsöl für die kalte Küche, z.B. für Salatsaucen, verwenden.

Pro Tag höchstens 2 Kaffeelöffel (10 g) Bratfett bzw. Öl, wie Erdnuss-, Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen konsumieren.

Pro Tag maximal 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich essen.

Pro Tag höchstens eine fettreiche Speise wie Frittiertes, Paniertes, Käsespeisen, Rösti, Wurst oder Aufschnitt, Rahmsauce, Kuchen- oder Blätterteig, Schokolade usw. verwenden.

Süssigkeiten/Naschereien

Mit Mass geniessen – maximal 1 kleine Portion pro Tag essen (z.B. 1 Kugel Glace, 1 Reihe Schokolade, 1 Stück Cake, 1 Hand voll Chips, eine halbe Hand voll Salznüsse).

Süssigkeiten, Kartoffelchips und andere Snacks sind meist fettreich, daher möglichst einschränken!

Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte

Pro Woche 2-4 Mal eine Portion Fleisch essen (1 Portion = 80-120 g); mehr ist unnötig, weniger ist problemlos. *Fettarme Fleischsorten bevorzugen!*

Pro Woche maximal ein Mal anstelle von Fleisch Gepökelttes wie Schinken, Wurst oder Speck konsumieren.

Pro Monat maximal ein Mal Innereien wie Leber, Nieren, Kutteln, Milken essen (1 Portion = 80-120 g).

Pro Woche 1-2 Portionen Fisch vorsehen (1 Portion = 100-120 g).

Pro Woche 1-3 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier, z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes.

Pro Woche 1-2 Portionen Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte verzehren, z.B. Linsen, Kichererbsen, Indianerbohnen (1 Portion = 40-60 g, Trockengewicht), Tofu (1 Portion = 100-120 g) usw.



Ernährung im Alter

Milch und Milchprodukte

Pro Tag 2-3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2 dl Milch oder 1 Becher Joghurt oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse; 1 Portion enthält ca. 250 mg Kalzium).

Fettarme und fettreduzierte Produkte bevorzugen.

Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag mindestens 3 Portionen stärkehaltige Beilagen wie Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide oder Teigwaren konsumieren, dabei *Vollkornprodukte bevorzugen*. Die Portionengrösse richtet sich nach dem Ausmass der körperlichen Aktivität.

Auf fettarme Zubereitung achten!

Früchte

Pro Tag 2-3 Portionen Früchte möglichst roh verzehren (1 Portion = 1 «Handvoll» = z.B. 1 Apfel, 1 Banane, 3 Zwetschgen oder ein Schälchen Beeren).

Gemüse

Pro Tag 3-4 Portionen Gemüse essen, davon mindestens ein Mal roh, z.B. als Dip oder als gemischter Salat (1 Portion = 100 g rohes oder 150-200 g gekochtes Gemüse, 50 g Blatt- oder 100 g Mischsalat).

Getränke

Mindestens 1.5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, ungezuckerte und alkoholfreie Getränke sowie kalziumreiche Mineralwasser bevorzugen (>300 mg Kalzium pro Liter).

Achtung: Grosse Flüssigkeitsverluste (z.B. durch starkes Schwitzen, Durchfall, Erbrechen) ausgleichen!

Alkohol: Nicht mehr als 1-2 Gläser Wein oder Bier pro Tag trinken.

