Alt werden, fit bleiben - dank gesunder Ernährung

Autor(en): **Raillard, Ute**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (1987-1988)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-843646

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Alt werden, fit bleiben – dank gesunder Ernährung

Ute Raillard

Für den älteren Menschen ist es wesentlich schwieriger, als für einen jungen, sich in ausgewogener und ausreichender Weise zu ernähren. Durch altersabhängige Vorgänge, vor allem durch einen Rückgang der Produktion von Verdauungssäften, wird die Nahrung allgemein weniger gut erschlossen und ausgenützt. Auf der anderen Seite kann und soll der ältere Mensch weniger essen, weil er weniger aktiv ist, als in jungen Jahren und nicht zunehmen sollte. Also muss die Ernährung im Alter viel sorgfältiger und mit mehr Kenntnis zusammengestellt werden. Die Devise muss lauten: mehr Qualität, weniger Quantität, mehr Inhaltsstoffe, weniger Kalorien.

Der erste Schritt, um dies zu erreichen, ist die Verteilung der Nahrungsaufnahme auf 5–6 Mahlzeiten. Bei den 3 gewohnten Hauptmahlzeiten, Frühstück, Mittag- und Nachtessen soll die Nahrungsmenge verringert werden. Dafür gibt es tagsüber 2 Zwischenmahlzeiten und eventuell noch einen Imbiss vor dem Schlafengehen.

Auf diese Weise werden die Verdauungsvorgänge weniger belastet, so dass die Nahrung besser erschlossen und bezüglich ihrer Inhaltsstoffe besser ausgenützt werden kann. Auch die Stoffwechselvorgänge können dadurch gemächlicher ablaufen. Dies betrifft in ganz besonderer Weise den Zuckerstoffwechsel, der durch die häufigeren, kleinen Mahlzeiten weniger starken Schwankungen unterworfen ist. Da bei vielen älteren Menschen eine Neigung zu Diabetes besteht, ist dies von grosser Bedeutung.

Ein weiteres Problem der Altersernährung ist die Zufuhr von Eiweiss. Obwohl bisher keine einheitliche Meinung unter den Wissenschaftlern besteht, wieviel Eiweiss täglich nun tatsächlich notwendig sei, stimmen alle darin überein, dass der ältere Mensch, bezogen auf die Kalorienaufnahme, einen grösseren Anteil mit eiweisshaltigen Nahrungsmitteln decken sollte. Es geht hier vor allem darum, dass das Eiweiss «vollwertig» sein muss, also zu jeder Mahlzeit alle unbedingt notwendigen Eiweissbestandteile enthalten sollte. Diese finden sich nicht nur in Fleisch und Fisch, sondern in besonders leicht verdaulicher Form auch in Milch und Milchprodukten sowie in Eiern. Wenn wir also bei den Mahlzeiten Milchprodukte oder Eierspeisen mit Vollmehlgerichten oder Kartoffeln kombinieren, ist allen Bedürfnissen des Stoffwechsels Genüge getan.

Ein weiteres Problem betrifft die Fettzufuhr. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass wir mit sichtbarem Fett (Butter, Margarine, Öl, Mayonnaise) sparen und ganz vorsichtig umgehen mit den versteckten Fetten in Fleischwaren, Wurst, Käse und Gebäck. Wenn Öl zum Braten oder im Salat verwendet wird, dann sollte es so viel hochungesättigte Fettsäuren enthalten wie Distel-, Sonnenblumen- oder Keimöle von verschiedenen Samen.

Auch bei der Kohlenhydrataufnahme geht es darum, das Richtige auszuwählen. Den vitamin- und mineralstoffhaltigen Kohlenhydratträgern wie Vollkorn- oder Ruchbrot, Kartoffeln und Früchten (Äpfel evtl. vor dem Genuss schälen) ist der Vorzug zu geben vor Teigwaren, Kuchen, Weissbrot und Zuckerhaltigem.

Die vitamin- und mineralstoffhaltigen Nahrungsmittel sind überwiegend auch die Träger der wichtigen Ballaststoffe oder Nahrungsfasern. Gemüse, Obst, Vollkornbrot (es muss ja nicht unbedingt ungemahlene Körner enthalten) tragen das ihre dazu bei, die Darmtätigkeit zu regulieren und der Verstopfung vorzubeugen.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente werden auch als Schutzstoffe bezeichnet. Der alternde Organismus ist in besonderem Masse auf sie angewiesen. Obst, Gemüse, Kartoffeln, Frischkost, Vollkornspeisen, Milch und Milchprodukte gehören deshalb täglich in irgendeiner Form auf den Menüplan.

Noch ein Wort zu den Getränken. Die Flüssigkeitsaufnahme darf im Alter nicht vergessen werden, damit die Nieren gut ausscheiden können. Milch, Obst- und Gemüsesäfte, Mineralwasser nature, Gemüse- und Fleischbouillon mit wenig Salz, dafür mit Kräutern, lassen Raum für Abwechslung zu. Zucker sollte in Tee oder Kaffee gemieden werden, lieber durch künstlichen Süssstoff ersetzt werden.

Bei diesen Vorschlägen geht es nicht darum, ein Alter wie Methusalem zu erreichen. Schliesslich sind weder Nahrung noch einzelne Nahrungsmittel Medizin gegen das Altern. Aber sie können dazu beitragen, dass ein lebenswertes Altwerden in geistiger und körperlicher Regheit möglich wird.

Dr. med. Ute Raillard, Psychotherapeutin

Das Rad der Gesundheit

sc. Tragen Sie Sorge dazu, dass sich Ihr persönliches Rad der Gesundheit täglich dreht. Ein Blick auf unser Ernährungstüchlein hilft Ihnen dabei. Sie finden darauf die wichtigsten Grundlagen für eine gesunde Ernährung im Alter dargestellt. Obendrein ist das Tüchlein noch ein hübscher Wandschmuck für Ihre Küche (kochecht, auch als Handtuch zu gebrauchen).

Das Ernährungstüchlein ist erhältlich in den Farben weinrot und olivgrün à Fr. 6.–/Stück + Versandkosten bei Pro Senectute, Luftgässlein 1, Postfach, 4010 Basel.

Die Mahlzeitendienste im Überblick

Basler Mahlzeitendienst der Pro Senectute für Betagte und Invalide

Die Pro Senectute liefert Betagten und Invaliden vorübergehend oder regelmässig zweimal wöchentlich Mahlzeiten, auch Schonkost und Diabetikermenüs.

Das Essen ist pasteurisiert und deshalb im Kühlschrank 10 Tage haltbar.

Preise
Normalkost: Fr. 8.50
Diabetes- und Schonkost: Fr. 9.50

Anmeldung
Vormittags Tel. 233071

Mahlzeitendienst der israelitischen Gemeinde

Der israelitische Frauenverein stellt streng koschere, tiefgefrorene Mahlzeiten her. Diätwünsche werden nach Möglichkeiten berücksichtigt.

Preis
Fr. 7.–

Anmeldung
Tel. 230488

Verein zur Förderung mobiler Essensverteilung

Hauslieferung von warmen Mahlzeiten jeweils Montag und Donnerstag.

Preis
Fr. 5.–

Anmeldung
2 Tage im voraus unter Tel. 217937 oder 448741

Aufruf!
Der Verein zur Förderung mobiler Essensverteilung sucht dringend *ehrenamtliche Helfer*, die sich mit ihrem Fahrzeug zur Essensverteilung unentgeltlich zur Verfügung stellen. Interessenten wenden sich bitte an Frau Benne, Tel. 217937.