Ernährung im Alter

Autor(en): **Rüegg, Therese / Schenk, Cécile**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **- (1991-1992)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-843704

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

Ernährung im Alter

Cécile Schenk

Interview mit Frau Cécile Schenk, Dr. sciences Biologie, geb. am 5.6.1913, bekannte Expertin für Ernährungsfragen und Autorin zweier Ernährungsbücher.

Müssen wir im Alter anders essen?
Grundsätzlich muss der ältere Mensch nicht anders essen als der junge. Darüber sind sich die Ernährungsforscher der ganzen Welt einig. Was hingegen anders sein muss, das ist die Menge. Ein junger Mensch kann mehr Energie zu sich nehmen, während der ältere Mensch weniger Energie, d.h. weniger Kalorien, das bedeutet eine kleinere Essmenge zu sich nehmen darf.

Wieviel weniger muss ein älterer Mensch essen, was ist angemessen?
Da gibt es sehr viele Berechnungsmethoden. Aber man kann es sich auch sehr einfach machen: Man misst sich den Hüftumfang und die Taille oder steht auf die Waage und notiert sich den Umfang oder das Gewicht. Und dann reduziert man täglich etwas von seiner Essmenge. Wichtig ist, dass es sorgfältig und langsam mit Vernunft gemacht wird. Zum Beispiel: Am Morgen zum «Znüni» kein Gipfeli zum Kaffee, sondern eine Frucht. Sich beim Mittagessen nur einmal bedienen anstatt zweimal. Unter der Woche zum «Zvierikaffee» keine Guetzli, nur am Sonntag, und den Zucker in Tee und Kaffee sollte man sich abgewöhnen. Und dann sieht man nach drei bis vier Wochen, ob man ein bisschen abgenommen hat. So weiss man mit der Zeit, wie gross die Nahrungsmenge ist, die unser eigener Körper verbraucht. Das ist das beste Mass.

Können wir diese sogenannten «Kalorien» so zusammensetzen, wie es uns gerade passt?
Der Körper benötigt eine gewisse Menge Energie, heute sagt man dem auch Kalorien oder Joule. Diese Energie sollte man hauptsächlich aus den Nahrungsmitteln beziehen, welche die Pflanze produziert, und diese bezeichnet der Chemiker als *Kohlenhydrate*. Dazu gehören also alle Getreideprodukte, alle Gemüse (Gemüse ist ein Gericht und keine Beilage!), Salat und Obst.

Alle Zellen unseres Körpers können sich solange wir leben erneuern und verbessern. Wir verbrauchen ob jung oder alt sehr viele Zellen: unsere Nägel und Haare wachsen, unsere Haut und unsere Schleimhäute müssen sich erneuern und vieles andere. Dafür braucht unser Körper *Eiweiss*. Auf diesen Eiweissbaustein sollte man im Alter grossen Wert legen, man braucht ihn aber nicht in einer Riesenmenge, sondern nur ca. 0,5 bis 1 Gramm pro Kilo Körpergewicht. Es gibt pflanzliches Eiweiss, z.B. die Sojaprodukte, Bohnen, Erbsen, und die tierischen Eiweisse: dies sind aber nicht nur Fleisch, Fisch oder Eier, sondern auch alle Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Käse und Milch.

Dann brauchen wir auch *Fett*. Der Körper braucht das Fett als Baustein, er soll es nicht als Energie brauchen. Die Fette enthalten gewisse wichtige Stoffe, die wir nur durch sie bekommen. Aber Fett ist nicht gleich Fett. Tierisches Fett ist ganz anders als pflanzliches, chemisch gesehen. Die pflanzlichen Fette sind die wichtigsten, weil sie für den Aufbau der Zellen unentbehrlich sind. Man nennt sie essentielle Fette.

Von der gesamten Nahrung sollte die Hälfte aus Kohlenhydraten bestehen, 15% aus Eiweiss und 35% aus Fett.

Wie können wir das Fett reduzieren?
Fette darf man, wenn man älter wird, auf keinen Fall in grösseren Mengen essen, weil sie sehr viel Energie enthalten, z.B. doppelt soviel wie Stärke oder Zucker. Aber Fett ist eine «hinterhältige» Substanz: Viele Nahrungsmittel haben wir lieber mit Fett z.B. Gemüse mit Butter oder das Fleisch muss mit Fett angebraten sein und die Wurst schmeckt am besten, wenn viel Fett drin ist. Alle diese unsichtbaren Fette z.B. auch im Käse, im Kuchen usw. sehen wir nicht und wissen darum nicht, wieviel es ist, aber sie erhöhen den Kaloriengehalt der Nahrung. Deshalb sollten wir das uns zustehende Fett als sichtbares Fett essen, z.B. Öl im Salat, Butter auf dem Brot. So können wir uns ein Bild machen, welche Menge an Fett wir verspeisen.

Wenn im Blut Fett auftritt, ist das ein Zeichen, dass man für seinen Körper falsch isst. Einerseits zuviel Fett oder aber auch zuviel Süssigkeiten, denn auch diesen Überschuss verwandelt der Körper in Fett, damit er ihn im Fettgewebe ablagern kann. So belastet man den Körper auch mit Mehrarbeit, die unnötig ist. Wenn man einen zu hohen Cholesterinspiegel hat, soll man das essen, was der Arzt sagt.

Wieso sind die pflanzlichen Produkte so wichtig?
Leider isst man heute sehr viel weniger Gemüse. Aber Gemüse ist ein sehr wichtiges Nahrungsmittel: Es ist noch komplet d.h. nicht verarbeitet und gibt uns deshalb nicht nur Energie sondern auch noch zusätzliche Stoffe, die wir nicht verdauen können. Das sind die sogenannten Ernährungsfasern oder Ballaststoffe. Diese sind ganz besonders für uns ältere Menschen wichtig, weil wir durch den Mangel an Bewegung oft an einer trägen Darmtätigkeit leiden. Diese Fasern helfen, dass die Ausscheidungsprodukte leichter den Körper verlassen, weil sie die Füllung des Darms bewirken. Dazu ist noch zu sagen, dass sich auch genügendes Trinken sehr positiv auf diesen Prozess auswirkt.

Schweizerische Mobiliar... bekannt für prompte und unkomplizierte Schadenerledigung

Generalagentur Basel
Hans-Ulrich Flückiger
Eisengasse 8
Telefon 061-25 67 00
ab 22.4.1991: 061-261 67 00

Schweizerische Mobiliar
Versicherungsgesellschaft
macht Menschen sicher

KOMM!
TANZ BEI FROMM!

TANZSCHULE
FROMM
FREIE STRASSE 34, TEL. 25 40 96

Wieviel sollte man trinken pro Tag?
Das Trinken ist natürlich auch eine persönliche Ermessensfrage. Es gibt Menschen, die trinken immer sehr viel und andere haben damit Mühe. Wichtig ist auf alle Fälle, dass man nicht kalorienhaltige, gezuckerte Getränke zu sich nimmt, sondern z. B. Tee, Mineralwasser nature, Gemüse- und Fruchtsäfte. Insgesamt sollte man schon ca. zwei Liter pro Tag trinken.

Wie ist es mit dem Salz?
Salz ist eine lebensnotwendige Substanz, um das Gleichgewicht im Blut und in den Zellen zu wahren. Wenn man aber zuviel Salz isst, wird das Wohlbefinden der Zellen gestört.

Und der Zucker?
Auch eine bestimmte Menge von Zucker im Blut ist notwendig, denn das Gehirn wird nur mit dem Zucker ernährt. Wenn diese Menge aber steigt, wird sie schädlich, denn sie zerstört die Augenzellen, die roten Blutkörperchen und die Niere.

Sie haben noch nichts über die Spurenelemente und die Vitamine gesagt.
Die Spurenelemente und die Vitamine sind natürlich sehr wichtig. Die Pflanze lagert sie automatisch in ihre Produkte ein. Wenn man also genügend Gemüse isst, und das Gemüse nicht verkocht, dann hat man alles drin. Auch im Vollkornbrot und in den vorher besprochenen Ernährungsfasern sind diese Elemente enthalten.

«Ich habe den Eindruck, meine Beine und Arme werden dünner. Aber ich werde schwerer auf der Waage: Warum?»
Man verliert die Muskeln, wenn man sich nicht bewegt. Im Alter ist es ausserordentlich wichtig, dass man sich nicht schont, sondern wirklich gründlich bewegt, auch wenn es unangenehm ist. Das heisst mehr gehen, anstatt Tram und Lift fahren, sich zwingen, jeden Tag zu turnen und spazieren zu gehen und sich so viel wie möglich körperlich beschäftigen. Denn das Bewegen der Muskeln macht Muskeln, nicht das Essen. Die Muskelzellen werden nur ernährt, wenn sie gebraucht werden, sonst sind sie für den Körper unnötig und werden abgebaut.

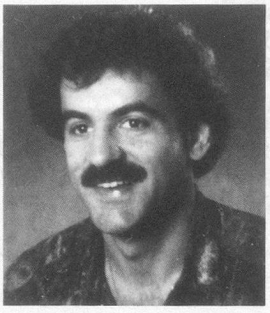
«Frau Schenk, ich danke Ihnen ganz herzlich für das Gespräch. Sie haben unseren Lesern viele praktische Hinweise gegeben».

Zum Schluss noch unser Tip:
Im ersten Buch von Frau Dr. Schenk «Gut essen – Schlank werden, schlank bleiben» erklärt sie alle diese Zusammenhänge, und es enthält viele Rezepte für schmackhafte und gesunde Mahlzeiten. Man kann das Buch direkt bei der Autorin schriftlich oder telefonisch bestellen; sie gibt gerne Antwort auf weitere Fragen.
Frau Dr. C. Schenk
Münchensteinerstrasse 8, 4052 Basel
Tel. 061-313 40 24

Interview Therese Rüegg

Bade-, Duschen-, Toilettenhilfen
Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhungen, Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.
sanitätshaus st. johann
Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

Gesundheitswochen für Senioren im Kleinbasel



Markus Leser

Gesundheit ist etwas, das in den Wunschlisten der wohl meisten Menschen an oberster Stelle steht. Mindestens zweimal pro Jahr bekommt man «automatisch» Wünsche für eine gute Gesundheit mit auf den Weg. Bei den Silvesterparties für das neue Kalenderjahr, bei den Geburtstagsparties für das neue Lebensjahr. Es gibt unzählige von weiteren Gelegenheiten, an denen wir uns Gesundheit wünschen und die ich hier gar nicht aufzählen kann.

Gesundheit ist ein Begriff, über den viel geredet wird, aber bei dem es schwer fällt, ihn zu erklären. Zu verschieden ist die Palette der Vorstellungen über Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine Definition des Begriffes in ihrer Satzung verankert. «Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheiten oder Gebrechen». Ein utopischer und unerreichbarer Zustand meinen die Kritiker dieser Definition. Ich meine nicht. Denn gerade diese Definition betont meines Erachtens die hohe Individualität von Gesundheit. «Vollkommenes Wohlbefinden» ist nicht eine utopische Zielsetzung, sondern ein Zustand, den jeder für sich hinterfragen und beantworten muss.

Mit den Gesundheitswochen im April und Mai möchten Pro Senectute Basel-Stadt und verschiedene andere soziale Institutionen sowie Firmen Gelegenheit zum Nachdenken über Fragen unserer Gesundheit anbieten. Aber auch Informationen über prophylaktische Möglichkeiten sollen nicht zu kurz kommen. Das Programm wurde deshalb so breit als möglich angelegt. Zum einen gibt es Vorträge und Referate aus verschiedenen Blickwinkeln, die zu einer theoretischen Auseinandersetzung anregen möchten, und zum anderen gibt es praktische Vorführungen und Angebote, bei denen Fragen auch individuell besprochen werden können.

Rund 25 Veranstaltungen werden von vierzehn verschiedenen Institutionen/Firmen in der Zeit vom 2. April bis 17. Mai 1991 an verschiedenen Orten im Kleinbasel durchgeführt. Da Fragen zur Gesundheit keine staatspolitischen Grenzen kennen, wurde die Aktion auch auf unsere badische Nachbarstadt Weil am Rhein ausgedehnt. Ein Aktionswochenende mit der Sozialstation Weil bietet die Möglichkeit, an der dortigen Veranstaltungsreihe teilzunehmen.

Das Detailprogramm informiert Sie ausführlich über die jeweiligen Angebote und die entsprechenden Teilnahmebedingungen. Es kann bei der Pro Senectute Basel-Stadt, Luftgässlein 1 oder bei der Beratungsstelle von Pro Senectute im Kleinbasel, Klingentalgraben 37, abgeholt werden (kein Versand). Auch sind die Programme bei den beteiligten Institutionen/Firmen erhältlich. *Markus Leser*