Nur das Beste ist gut genug

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 10: **Man ist so alt, wie man sich fühlt**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-558210

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

Nur das Beste ist gut genug

Gesund, fit und leistungsfähig zu sein, ist eher eine Frage der bewussten Lebensweise als eine Frage des Alters. Deshalb gelten für ältere Menschen generell die gleichen Ernährungsprinzipien wie für jüngere. Allerdings muss den altersbedingten Einschränkungen Rechnung getragen werden.

Im Prinzip gelten für gesunde ältere Menschen die gleichen Ernährungsregeln wie für andere gesunde Erwachsene: Günstig ist eine ausgewogene, fettarme, salzarme, ballaststoffreiche Mischkost mit einem hohen Anteil an Gemüse, Obst und Kohlenhydraten. Verzichtet werden sollte auf Zucker, Weissmehl und Geräuchertes. Bestenfalls in kleinen Mengen erlaubt sind Frittiertes, Paniertes, Wurstwaren und andere Speisen mit versteckten Fetten.

Weil sie sich weniger bewegen und somit weniger Energie verbrauchen, begnügen sich ältere Menschen (zu Recht) oft mit kleinen Portionen. Damit besteht die Gefahr, weniger lebensnotwendige Vitalstoffe aufzunehmen. Deshalb ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Nahrung von hochwertiger Qualität ist und schonend zubereitet wird (und das Essen Spass macht!). Über die Zahl der wünschenswerten Mahlzeiten gibt es nur Spekulationen. Häufig werden mehrere kleine Mahlzeiten am Tag empfohlen – gesicherte Erkenntnisse dazu liegen aber nicht vor. Deshalb darf jeder es so halten, wie er es gewohnt ist und wie es ihm gut tut.

Mit etwa 1500 bis 1800 Kalorien pro Tag lässt sich eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen erreichen. Wer weniger zu sich nimmt, sollte mit dem Arzt oder Ernährungsspezialisten sprechen, damit je nach Bedarf das eine oder andere Vitamin bzw. die fehlenden Mineralstoffe und Spurenelemente ersetzt werden können. Es muss aber betont werden, dass die regelmässige körperliche Aktivität für das Wohlergehen genauso wichtig ist wie das gesunde Essen.

Restaurantbesitzer wissen: Kinder mögen zwar Kinderteller, ältere Menschen lassen jedoch den Seniorenteller meist links liegen. Diese Altersgruppe will nicht über einen Kamm geschoren werden und sich in der freien Auswahl nicht einschränken lassen. Geschätzt wird hingegen, wenn von den verschiedensten Gerichten «halbe» Portionen angeboten werden.

Gutes Zeugnis für die Älteren

Die Schweizerische Vereinigung für Ernährung [2] stellt fest: «Mangelernährung im Alter … betrifft vor allem die gegenwärtig rasch wachsende Gruppe der 80-jährigen und älteren, während bei den unter 75-jährigen eher eine Verbesserung des Gesundheitszustandes … festzustellen ist. Diese Gruppe ernährt sich in ihrer grossen Mehr-

[2] *«Vom Essen und Älterwerden», Broschüre herausgegeben von der Schweiz. Vereinigung für Ernährung, Postfach 8333, 3001 Bern, und Pro Senectute Schweiz, Zürich.*

zahl ausreichend, trotz gewisser Erschwernisse wie z.B. Alleinleben oder bereits vorhandene Behinderungen.»

Das Trinken nicht vergessen!

Ein besonderes Problem stellt die Aufnahme von genügend Flüssigkeit dar – nicht nur weil das Durstgefühl nachlässt, sondern auch weil man Bedenken hat, nachts aufstehen zu müssen. Dringend empfohlen wird eine tägliche Flüssigkeitsmenge von mindestens eineinhalb Litern (Wasser, Tee, (Getreide-)Kaffee, Fruchtsäfte, Suppe, Kompott). Praktiker raten, schon morgens einen grossen Krug Tee oder eine Flasche Mineralwasser gut sichtbar bereitzustellen.

Auch für die Weiterleitung der elektrischen Impulse im Gehirn ist Wasser von entscheidender Bedeutung.

Ältere Menschen mit starkem Durstgefühl und dementsprechend starker Urinausscheidung sollten beim Arzt abklären lassen, ob ein sogenannter Altersdiabetes (nicht-insulin-pflichtiger Diabetes) vorliegt oder nicht.

Ursachen für eine mögliche Mangelernährung

Verringerter Appetit und mangelndes Durstgefühl, vermindertes Geschmacks- und Geruchsempfinden, Kaubeschwerden, Krankheiten und damit verbundene (mehrfache) Medikamenteneinnahme, geistige und seelische Beeinträchtigungen wie Demenzen (geistiger Abbau durch Krankheiten) oder Depressionen können genauso die Ursache für Fehlernährung im Alter sein wie Bequemlichkeit («für mich allein lohnt sich die Kocherei gar nicht») oder finanzielle Einschränkungen.

Ein Fehler, den fast alle älteren Menschen machen, ist, zu wenig zu trinken. Die empfohlene Flüssigkeitsmenge von anderthalb bis zwei Liter pro Tag erreicht man nur, wenn man über den ganzen Tag verteilt immer wieder trinkt. Ein Trinkplan hilft beim Ein- bzw. Umgewöhnen.

Fehlende Trainingsanreize durch mangelnde Bewegung und zu wenig Eiweiss im Essen lässt die Muskulatur schwinden. Durch Kraft- und Ausdauertraining können die Muskeln jedoch bis ins hohe Alter gekräftigt werden. Altersdiabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und Verstopfung lassen sich auch bei betagten Personen durch eine gezielte Ernährungstherapie wesentlich verbessern.

Worauf beim Essen besonders geachtet werden sollte:

Senioren, die sich wohl und gesund fühlen, sollten ihre Ernährungsgewohnheiten weitgehend beibehalten. Trotzdem sind die Übergänge zwischen ausreichender und mangelnder Zufuhr von lebenswichtigen Vitalstoffen fliessend. Vor allem die sich verlangsamenden Stoffwechselprozesse können auf Dauer zu Problemen führen. In diesem Zusammenhang ist besonders zu achten auf:

Kalzium

Wir haben schon oft betont, dass der Zustand der Knochen im Alter stark von einer ausreichenden Zufuhr von Kalzium und Vitamin D in jungen Jahren abhängt, doch kann man auch im Alter noch etwas tun. Zwar kann der altersabhängige Knochenabbau auch durch eine ausreichende Kalziumaufnahme nicht ganz verhindert werden, da er von verschiedenen anderen Faktoren wie Hormonhaushalt und Bewegung beeinflusst wird, doch trägt die ausreichende Versorgung mit Kalzium dazu bei, den Verlust an Knochenmasse möglichst klein zu halten. Bei Osteoporose ist die Behandlung eines Kalziummangels im Allgemeinen eine Langzeittherapie. Dabei muss auf die Erhaltung des Kalzium-Magnesium-Phosphor-Gleichgewichts geachtet werden. Da Phosphor in unserer Nahrung eher in zu grossen Mengen vorkommt, sollte das Kalzium stets zusammen mit Magnesium in einem Verhältnis von etwa 3 : 1 gegeben werden. Die Schweiz. Vereinigung für Ernährung hat die jüngsten Empfehlungen aus USA übernommen: Tagesbedarf für Erwachsene zwischen 30 und 50: 1000 mg/pro Tag; ab dem 50. Altersjahr ebenfalls 1000 mg/Tag.

Bei Kalziummangel kann es ausserdem zu einer Störung der Blutgerinnung, zu Muskelkrämpfen, zu einer erhöhten Erregbarkeit des Nervensystems, zu schlechten Zähnen und zu Zahnfleischentzündungen kommen. Kalzium ist vor allem enthalten in Käse (fettarmem Tilsiter), Ölsardinen, Sojabohnen, Grünkohl, fettarmem Naturjogurt, Fenchel, Brokkoli, Lauch, Hülsenfrüchten, Vollkornbrot und kalziumreichen Mineralwässern.

Vitamin D

Unentbehrlich für die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung ist Vitamin D. Der tägliche Bedarf steigt von 5 Mikrogramm bis zum 50. Altersjahr auf 10 Mikrogramm ab 70. (Manche Ärzte halten 15 Mikrogramm für über 70-jährige angemessen.) Vitamin D findet sich vor allem in Fischöl, Fisch, Hühnerfleisch, Schweinefleisch und -leber, Kuhmilch und Hefe. Pflanzen und Gemüse enthalten kein Vitamin D, wohl aber Pilze. Zwar wird bei Sonnenbestrahlung Vitamin D in der Haut gebildet, doch da bei Älteren die Vitamin D-Bildung in der Haut um etwa ein Drittel reduziert ist, müssten es schon richtige Sonnenbäder im Badeanzug oder in Shorts sein.

Zink

Die Zinkaufnahme nimmt mit zunehmendem Alter ab. Viele ältere Menschen haben Zinkwerte unter der Norm, etwa jeder Dritte leidet sogar unter einem mehr oder weniger ausgeprägten Mangel. Nicht nur Geschmacksstörungen und Unverträglichkeit von Milch oder Alkohol, sondern auch Alterswarzen, Hautrötungen und -risse, Haarausfall, Durchfälle, Appetitlosigkeit, Infektanfälligkeit und Wundheilungsstörungen sowie Störungen des Zuckerstoffwechsels können Zeichen eines Zinkmangels im Alter sein. Zink ist wichtig für die Prostata und fördert die normale Hirnfunktion, was vor allem bei

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, die Österreichische Gesellschaft für Ernährung, die Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung und die Schweizerische Vereinigung für Ernährung haben in diesem Jahr neue Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr erarbeitet:

Empfohlene Werte pro Tag:

Kalzium
51 Jahre und älter: 1000 mg
Vitamin D
51 bis 64 Jahre: 5 µg
65 und älter: 10 µg
Zink
51 Jahre und älter:
Frauen 7 mg
Männer 10 mg
Eisen
51 Jahre und älter: 10 mg
Chrom
Erwachsene: 30 - 100 µg (geschätzter Wert)
Selen
51 Jahre und älter: 30 -70 µg
Jod:
51 Jahre und älter:
D und A: 180 µg
CH: 150 µg
Vitamin B_6 *(Pyridoxin)*
51 Jahre und älter:
Frauen: 1,2 mg
Männer: 1,5 mg
über 65 Jahre:
Frauen: 1,2 mg
Männer 1,4 mg
Folsäure
51 Jahre und älter: 400 µg
Vitamin B_{12} *(Cobalamine)*
51 Jahre und älter 3,0 µg
Vitamin C
51 Jahre und älter: 100 mg
Vitamin E
51 bis 64 Jahre:
*Frauen: 12 **
*Männer: 13 **
über 65 Jahre:
*Frauen: 11 **
*Männer: 12 **
*** 1 mg RRR-a-Tocopherol-Äquivalent = 1 mg RRR-a-Tocopherol = 1,49 IE = 1,1 mg RRR a-Tocopherolacetat*

beginnendem Altersschwachsinn wichtig ist. Wer Diabetiker ist, eine Schuppenflechte oder eine Lebererkrankung hat, sollte besonders auf ausreichend Zink achten.

Bedeutende Zinkgehalte findet man in Fleisch, Leber, Fisch (Hering), Austern, Eiern, Vollkorngetreide und Gemüse (Blumenkohl). Zink aus tierischen Nahrungsquellen wird besser verwertet als aus pflanzlichen. Bei Verdacht auf einen Mangelzustand können alte Menschen über mehrere Wochen pro Tag 10 Milligramm Zinkaspartat einnehmen und beobachten, ob sich die Störung bessert.

Silizium

Silizium ist das zweithäufigste Element in der Natur und zählt zu den essentiellen Spurenelementen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Konzentration von Silizium im Gewebe ab. Es hat eine Bedeutung bei der Entwicklung der Knochen und für die Funktion von Haut und Gefässen. Brüchige Nägel, fehlende Hautelastizität, Haarausfall und Osteoporose können ein Zeichen von Siliziummangel sein.

Der Mineralstoff ist vor allem enthalten in Kartoffeln, Hafer, Hirse, Roggen, Gerste, Mais, Weizen, Topinambur, Rote Beete, Petersilie und Bier. Falls man ausreichend von den genannten Lebensmitteln isst, muss man Silizium im Allgemeinen nicht zusätzlich einnehmen. Bei den oben genannten Anzeichen kann man aber 10 bis 40 Milligramm Silizium pro Tag einnehmen z.B. als Brennessel- oder Schachtelhalmtee, als Silizium-Gel oder als Kieselerde.

In Heidel- oder Blaubeeren und schwarzen Johannisbeeren befinden sich bioaktive Stoffe, welche dazu beitragen, Alterungsprozesse im Gehirn zu bremsen, zum Teil sogar rückgängig zu machen, haben Forscher in Boston jetzt herausgefunden. Schon länger weiss man, dass die dunklen Beeren bestimmte Stoffe enthalten, welche die Blutgefässe (vor allem im Gehirn) vor den zerstörerischen Ablagerungen des Cholesterins schützen.
Die Beeren dürfen auch gekocht oder tiefgefroren sein.

Eisen

Zu hohe Eisenwerte wirken insbesondere im Alter prooxidativ, d.h. sie erzeugen mehr zellschädigende freie Radikale. Eisen sollte als Nahrungsergänzung nur eingenommen werden, wenn vom Arzt ein Mangel festgestellt wurde. Gute Eisenquellen in der Nahrung sind: Brot, Gemüse (Hülsenfrüche, Mais) und Fleisch(-waren).

Chrom

Je älter jemand ist, desto weniger Chrom hat er in den Geweben. Parallel dazu verschlechtert sich der Glukosetoleranztest d.h. Zucker kann weniger gut verwertet werden. Die wichtigste Funktion hat Chrom im Kohlenhydratstoffwechsel. Es verstärkt die Wirkung des Insulins. Diabetiker können oft aus Chromverbindungen keinen Glukosetoleranz-Faktor (GTF) mehr bilden. Sie benötigen den «fertigen» GTF in Form von Bierhefe. Chrom ist aber nicht nur bei erhöhten, sondern auch bei erniedrigten Blutzuckerwerten und deren Symptomen wie Energielosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen wirksam. Mit seiner Wirkung auf den Zuckerstoffwechsel hängt sicher auch zusammen, dass Chrom die Lust nach Süssigkeiten senkt. Auffallend ist, dass Herzinfarkt- und Angina-pectoris-Patienten im Durchschnitt etwa fünf- bis achtmal tiefere Chromwerte im Blut haben. Bei grünem Star (hohem Augendruck) finden sich oft niedrige Chromwerte. Chrom spielt auch eine Rolle im Ei-

weissstoffwechsel und bei der Zellteilung. Als positive Nebenerscheinung einer reichen Chromzufuhr kann eine markante Abnahme des Körperfettes zugunsten eines Zuwachses an Muskelmasse festgestellt werden.

In der Nahrung findet man nennenswerte Mengen an Chrom vor allem in Fleisch, Leber und Eiern, aber auch in Haferflocken, Kopfsalat, Tomaten, Pilzen, Vollkornbrot, Schwarzer Melasse, Bierhefe und Roh-Rohrzucker. Die Chromverwertung kann durch gleichzeitige Gabe von Vitamin C deutlich verbessert werden. Ältere Menschen sollten etwa 100 Mikrogramm am Tag einnehmen, z.B. in Form von 10 Gramm Bierhefe oder als Chromaspartat.

Nichts schmeckt mehr

Ein Fall aus der ärztlichen Praxis: Die 83-jährige Anna K. klagte darüber, nichts mehr schmecken zu können, auch der Geruchssinn habe nachgelassen. Alle Speisen seien gleich fad und langweilig. Bei einer intensiven Befragung kam dann heraus, dass Frau K. Süssigkeiten über alles liebte und somit grosse Mengen weissen Zuckers konsumierte. Gleichzeitig gab sie an, Milch nicht zu vertragen. Der Zuckerkonsum wies auf eine Fehlernährung hin, und die Unverträglichkeit von Milch ist ein Symptom eines Zinkmangels. Eine Laboruntersuchung bestätigte den vermuteten Zinkmangel. Die Patientin erhielt täglich 10 Milligramm Zinkaspartat. Nach zwei Wochen war der Geruchs- und Geschmackssinn wieder hergestellt. • Dr. WF

Jod, Selen und Lecithin

Die Schilddrüse ist auf die Zufuhr von Jod angewiesen. Wer selten oder gar keinen Seefisch isst und auch jodiertes Kochsalz ablehnt, sollte auf die Zufuhr von Jod achten, z.B. durch Tabletten mit pflanzlichem Jod aus der Meeresalge Kelp in *Kelpasan N* von A. Vogel (in D: *Algasan V*)

Da unsere Böden zu wenig antioxidativ wirkendes, also zellschützendes Selen enthalten, kann auch diese Zugabe ihre Berechtigung haben.

Lecithin beeinflusst den Fettstoffwechsel und den Cholesterinhaushalt positiv. Ganz besonders wichtig ist es beim Nachlassen der Gedächtnis- und Merkfähigkeit und bei Konzentrationsschwäche. In grösseren Mengen ist Lecithin in Sojabohnen, Eiern, Makrelen, Heringen, Haferflocken und im Distelöl enthalten. Auch mehrwöchige Kuren mit Naturlecithin können sinnvoll sein. Lassen Sie sich in Drogerien oder Apotheken beraten.

Zum Weiterlesen:
«Lebenselixier Lecithin» von Prof. Hademar Bankhofer
Kneipp-Verlag, 1997
ISBN 3-901794-05-0
SFr. 25.60/DM 27.80/ ATS 195.-

B-Vitamine und Folsäure

Auch hier kann die Aufnahme im Alter gestört sein, und es wird eine erhöhte Zufuhr empfohlen. Vitamin B_6, das im Eiweissstoffwechsel, für die Blutbildung und das Nervensystem wichtig ist, kommt in tierischen und pflanzlichen Produkten vor. Hohe Gehalte finden sich in Hefe, Fleisch, Fisch, Erbsen, Karotten, Eiern und Milch. Wichtig: Je eiweisshaltiger die Ernährung, desto höher der Bedarf.

Vitamin B_{12} kommt nur in tierischen Produkten vor, so dass bei Vegetariern, die auch auf Milch/-produkte und Eier verzichten, oft ein Mangel zu verzeichnen ist. Auch wenn im Alter die Salzsäuresekretion im Magen erniedrigt ist, was bei 10 bis 30 Prozent der Menschen über 50 Jahre der Fall ist, muss Vitamin B_{12} in Form von Supplementen zugeführt werden. Injektionen von 1000 Mikrogramm Vitamin B_{12} alle ein bis zwei Monate helfen oft bei Leistungsschwäche und depressiven Zuständen.

Folsäuremangel ist bei Senioren nicht selten. Die Resorption des Vitamins kann durch bestimmte Darmkrankheiten und die Einnahme verschiedener Medikamente gehemmt werden. Folsäure ist in Bierhefe, Vollkorngetreide, Leber, grünen Gemüsen, Austernpilzen, Obst, Milch, Käse und Eiern enthalten, gehört aber auch zu den Stoffen, bei denen häufig eine Supplementierung empfohlen wird.

Vitamin B_{12} und Folsäure spielen auch im Gehirnstoffwechsel eine Rolle, und man weiss, dass Personen, die unter dem Grenzwert liegen, schlechtere Gedächtnisleistungen erbringen.

Vitamine C und E

Diese beiden Vitamine gehören zu den besten «Fängern» von freien Radikalen, welche die Membrane und andere Bestandteile der Zellen zerstören können. Dadurch sind sie mitverantwortlich für die Entstehung von Krebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Nervenschäden (wahrscheinlich auch Alzheimer).

Das Zellschutz-Vitamin E ist vor allem in pflanzlichen Fetten und Ölen enthalten, deren verstärkte Zufuhr jedoch aus anderen Gründen nicht ratsam ist. Eine tägliche Ergänzung mit 200 I.E. (= Internationale Einheiten) natürlichem Vitamin E (z.B. *Weizenkeimöl-Kapseln* von A. Vogel) ist daher sinnvoll.

Ihren erhöhten Bedarf an Vitamin C sollten Senioren mit 100 Milligramm pro Tag decken (natürliches Vitamin C in *Bio-C-Lutschtabletten* von A. Vogel).

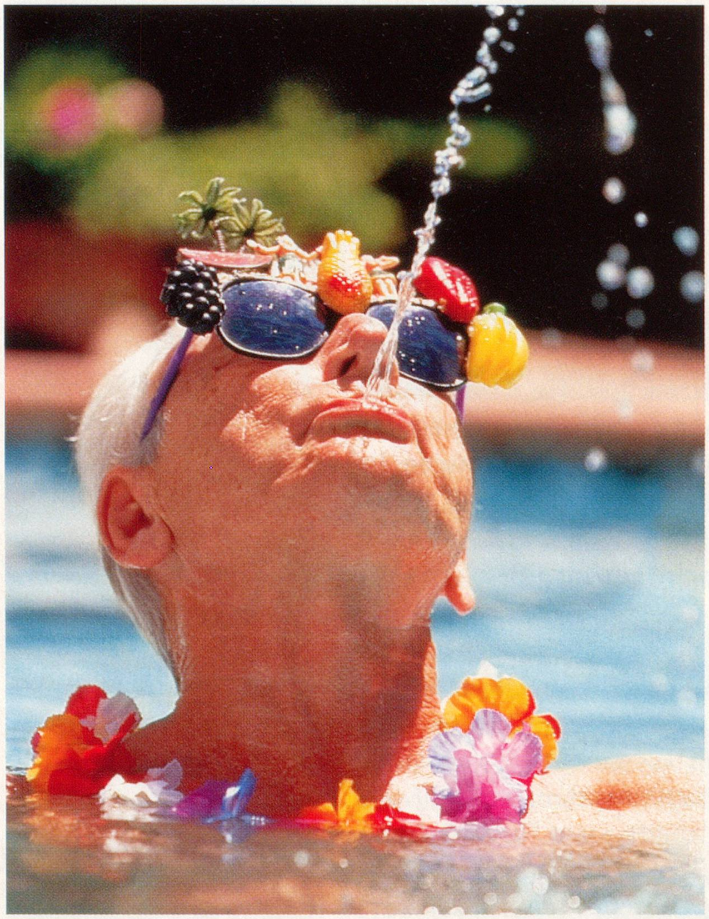
Nicht nach eigenem Gutdünken vorgehen!

Seien Sie, was die zusätzliche Einnahme von Einzelstoffen betrifft, sowohl übertriebenen Werbeanpreisungen als auch Empfehlungen von Bekannten («hat mir prima geholfen») gegenüber skeptisch, denn eines ziemt sich nicht für alle.

Durch die regelmässige Einnahme einzelner Zusatzstoffe kann das subtile und komplizierte Gleichgewicht in unserem Körper empfindlich gestört werden. Wenden Sie sich in Fragen der Ernährung und der zusätzlichen Einnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen an Fachpersonen.

Denken Sie auch daran, dass Präparate kein Ersatz für frisches Obst und Gemüse sind. Darin sind zusätzlich viele gesunde Stoffe enthalten, welche antibiotisch, entzündungs- und krebshemmend wirken. Auf sie kann und sollte niemand verzichten. • IZR/WF

Essen und Trinken sollen zeitlebens ein Genuss sein. Gesunde Senioren brauchen, sofern sie nicht stark übergewichtig sind, auch keine spezielle Diät. Aber sie brauchen hochwertige und möglichst frisch und schonend zubereitete Lebensmittel. Konserven, Fertiggerichte und -zigmal Aufgewärmtes



sollten nur in Ausnahmefällen auf dem Speiseplan stehen.
Wer sich im Alter ausgewogen, vielseitig, vitamin- und mineralstoffreich ernährt, bleibt auch geistig länger fit.