Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2013)
Heft: 1

Artikel: Freut euch des Essens
Autor: Kistler-Elmer, Helena
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-820836

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Freut euch des Essens

In der zweiten Lebenshälfte gilt es, das positive Lebensgefühl und den Schwung zu bewahren. Zwar lässt sich trotz ausgewogener Ernährung das Altern nicht verhindern, doch bleibt der ältere Mensch damit länger fit und gewinnt dadurch mehr Lebensqualität. Was alles dazugehört, zeigen die folgenden Aspekte.

VON HELENA KISTLER-ELMER, DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus:

GETRÄNK
Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüsster Tee oder Kaffee

GEMÜSE UND/ODER FRÜCHTE
(mind. 2/5 des Tellers)
Roh und/oder gekocht, als Beilage, als Hauptgericht, als Dessert, als Salat, als Suppe, als Rohkost zum Knabbern usw.

STÄRKEREICHE LEBENSMITTEL
(ca. 2/5 des Tellers)
z.B. Kartoffeln, Getreideprodukte (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot …), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen usw.), Maniok, Quinoa usw.

EIWEISSREICHE LEBENSMITTEL
(ca. 1/5 des Tellers)
Einmal pro Tag eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn oder Seitan.
Zu den anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse

Mit den Jahren laufen die Stoffwechselvorgänge im menschlichen Körper langsamer ab. Man bewegt sich vielleicht auch nicht mehr so viel wie früher. Der Energiebedarf des Körpers wird kleiner und reduziert sich um knapp ein Drittel. Dies bedeutet aber nicht, dass man nun einfach weniger essen sollte. Es gilt zwar, weniger zu essen, aber die Qualität der Nahrung beizubehalten, weil der Bedarf an gewissen Nährstoffen im Alter gleich oder sogar erhöht ist.

Mahlzeiten decken nicht nur die Bedürfnisse des Körpers ab. Sie unterteilen den Tag und laden zum Geniessen und Verweilen ein. Ein schmackhaft zubereitetes Essen macht Freude und bringt positives Wohlbefinden. Darum soll sich auch der ältere Mensch täglich drei- bis fünfmal etwas Feines gönnen.

Ein schwungvoller Start in den Tag gelingt mit einem ausgewogenen Frühstück. Damit lassen sich die Energiereserven am Morgen prima auffüllen. Wichtige Starthilfen auf dem Teller sind Milch und Milchprodukte, Brot oder Flocken und eine Frucht. Dazu passt ein warmes Getränk.

Helena Kistler-Elmer
Dipl. Ernährungsberaterin FH,
Beraterin in Angewandter Psychologie, Ausbilderin SVEB 1

Das Mittagessen dient im Sinne der Hauptmahlzeiten zur eigentlichen Stärkung. In der Mitte des Tages braucht der Körper eine vollwertige Mahlzeit. Dabei kommt es auf die richtige Mischung an mit Nährstoffen, die dem Körper guttun. Eine ausreichende Menge wichtiger Nährstoffe bringen Gemüse und Früchte. Empfehlenswert sind fünf Portionen am Tag, wobei eine Portion einer Handvoll entspricht. Wichtig zu wissen: Mit einer reichhaltigen Gemüsesuppe oder einer grösseren Salatbeilage ist man schon mit zwei Portionen abgedeckt, obwohl man nur einmal isst.

Zur körperlichen und geistigen Stärkung benötigt der ältere Mensch zudem täglich Getreideprodukte wie Brot, Kartoffeln, Reis oder Teigwaren. Diese werden vorzugsweise zu den Hauptmahlzeiten gegessen. Zur Ergänzung des Tellers dienen Nahrungsmittel, wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch oder Milchprodukte, und der optimale Nährstoffmix ist komplett (siehe Abbildung oben «der optimale Teller»).

Für den Abend braucht es eine Mahlzeit, die im Zentrum des Ausgleichs steht. Das, was man noch nicht gegessen hat, aber noch braucht oder auch möchte, kann hier eingeplant werden. Hier kann auch eine üppige Mittagsmahlzeit mit einem leichten Abendessen ausgeglichen werden, und die ideale Ergänzung ist perfekt. Ein leichtes Essen garantiert ausserdem erholsamen und guten Schlaf. Auch diese Mahlzeit sollte reich an Nährstoffen sein. So lässt sich zum Beispiel ein Café complet mit einer frischen Frucht oder einer stärkenden Gemüsesuppe zur Vorspeise aufpeppen. Optimale Energie liefern auch eine Portion Hörnli mit Reibkäse und Apfelstückli oder Gschwellti mit Kräuterquark und einer Portion fein geraffeltem Rüeblisalat.

Nach Bedarf lohnt sich auch zwischen den Mahlzeiten, also vormittags und nachmittags, je «ein Tankstellen-Stopp». Vormittags hängt es meist davon ab, wann gefrühstückt wurde. So reicht nach einem ausgiebigen Frühstück oft einfach eine Frucht. Nachmittags bewältigt man dann mit einem kleinen Imbiss elegant das nachmittägliche Leistungstief. Als optimale Energiespender gelten hier zum Beispiel: Früchte, Milch oder Milchprodukte, ein Früchtebrot oder auch Darvida. Ab und zu darf es auch mal etwas Süsses sein.

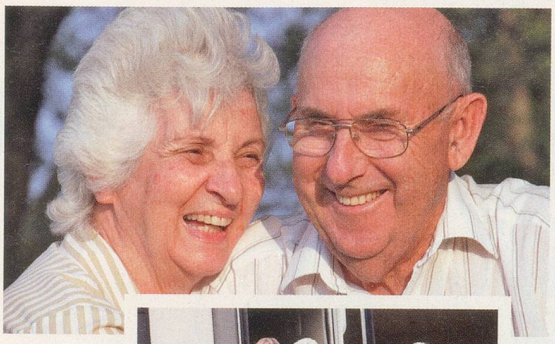
Auf das Durstempfinden ist kein Verlass

Im Alter wird das Durstempfinden schwächer. Spätestens jetzt muss sich insbesondere der ältere Mensch ans Trinken ohne Durst gewöhnen. Mit zu wenig Flüssigkeit reagiert der Körper mit verminderter Leistungsfähigkeit des Gehirns. Die Konzentration nimmt ab, das Gedächtnis und die Leistungen leiden, und es können sogar Kopf-

ZENIT – die Informations- und Serviceplattform für Menschen im AHV-Alter

Dank der Unterstützung unserer treuen Inserenten realisieren wir viermal jährlich für Seniorinnen und Senioren im Kanton Luzern dieses informative und interessante Magazin.

Die Geschäftsleitung von Pro Senectute Kanton Luzern und die Redaktion ZENIT dankt allen Inserenten herzlich für die gute Zusammenarbeit.



PRO SENECTUTE KANTON LUZERN

GRAND CASINO LUZERN

RENT A BOX SCHMUCK & UHREN

vbl carreisen

coop Für mich und dich. @home

SEEMATT Eich

KREMATIONS VEREIN LUZERN

ARNOLD & SOHN Bestattungsdienst AG

krebsliga zentralschweiz

Magic Bath www.Badewannentüre.ch

SONNMATT LUZERN KURHOTEL RESIDENZ PRIVATKLINIK

HÖRZENTRUM SCHWEIZ

textstelle.ch

mip

GELBART ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK

Kurhaus Seeblick
CH-6353 Weggis
Tel +41 (0)41 392 02 02 Fax +41 (0)41 392 02 03
info@kurhaus-seeblick.ch
www.kurhaus-seeblick.ch

Luzerner Kantonalbank

NEUROTH Besser hören. Besser leben.

Hotel Ascona

RÖLLI AUKTIONEN Ihren Briefmarken zuliebe

SCHMID Ideen verwirklichen.

Sörenberg BERGBAHNEN

SAMINA ich schlafe lebensenergie

HALLENBAD ALLMEND

CRUISE-CONSULT -LUZERN.CH

CSS Versicherung

Luzerner Garten

schmerzen auftreten. Es lohnt sich darum, eine tägliche Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern anzustreben.

Der gesündeste und billigste Durstlöscher ist sicherlich Wasser in Form von Leitungswasser oder Mineralwasser. Passend sind auch ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees oder verdünnte Fruchtsäfte. Dabei darf ruhig mit den Getränken variiert werden, um Abwechslung hineinzubringen und die Flüssigkeitsaufnahme zu erleichtern. Nicht zu vergessen: Auch Suppen liefern viel Flüssigkeit und sind mit einzuberechnen.

Getränke sollen als fester Bestandteil jeder Mahlzeit eingeplant sein. Zur Erinnerung und hilfreichen Unterstützung ist auch ein Getränk in Reichweite fürs regelmässige Trinken nützlich. Oder man trinkt stündlich ein Glas à 1 bis 2 dl, dann ist man auf der sicheren Seite und erreicht eine ausreichende Trinkmenge für den Tag.

Mit zunehmendem Alter können der tägliche Einkauf und das regelmässige Zubereiten von Mahlzeiten schwierig werden. Vielleicht kocht man auch nicht mehr so gerne für sich alleine. In diesen Situationen ist es wichtig, sich zu organisieren. Ein gemeinsamer Mittagstisch mit Gleichgesinnten kann eine wertvolle Unterstützung sein, sodass man trotzdem regelmässig zu einem ausgewogenen Essen kommt. Zusammen kochen halbiert zudem die Arbeit und fördert auch entspannende Gespräche.

Eine andere Variante sind die tischfertigen, nährstoffmässig ausgewogenen Mahlzeiten, die nur gewärmt oder aufgebacken werden müssen. Viele dieser Angebote sind ihren Preis wert, und gerade bei tiefgefrorenen Fertigmahlzeiten bleiben die Nährstoffe erhalten. Diese zu kaufen und mit einem frischen Salat oder einer Frucht zu ergänzen, hat durchaus auch seinen berechtigten Platz in der Ernährung des älteren Menschen. Heute gibt es auch Gaststätten, die ganze Mahlzeiten nach Hause liefern.

Eine weitere sinnvolle Möglichkeit ist die Nutzung des Mahlzeitendienstes von Pro Senectute. Ideal zur Unterstützung von älteren Personen, die zwar noch selbstständig ihren Alltag bewältigen, aber nicht mehr regelmässig kochen können oder wollen. Diese Mahlzeiten werden nach modernsten Ernährungsgrundsätzen zubereitet (siehe unten), und der Hauslieferdienst trägt dazu bei, dass ältere Menschen länger unabhängig und selbstständig bleiben können.

Feines vom Eichhof

Pro Jahr liefert der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Luzern rund 80 000 Mahlzeiten an über 750 ältere Menschen. Diese Mahlzeiten werden vom Team der Gastronomie Eichhof zubereitet. Im Vordergrund dabei stehen die Abwechslung, die Saisonalität und die Qualität. Zu den bewährten Menüs werden immer wieder neue Kreationen angeboten. Rückmeldungen von Kundinnen und Kunden werden monatlich an die Verantwortlichen rapportiert. Deren Wünsche und Anregungen sowie Ernährungsgewohnheiten gelangen so direkt zu den Verantwortlichen bei der Gastronomie Eichhof. Themen wie altersgerechte Portionen, Bissfestigkeit der Speisen und Geschmack werden thematisiert und berücksichtigt. Täglich werden auch fleischlose Menüs und ein mediterranes Menü (für Diabetiker geeignet) angeboten. Die Menüs werden ohne Zusatzstoffe nach dem modernen Kochverfahren «Cook & Chill» (kochen und kühlen) hergestellt. Die Produkte werden frisch eingekauft und rasch verarbeitet. Die Menüs sind gekühlt bei normaler Kühlschranktemperatur (+5 bis +7 Grad) zwei bis drei Tage haltbar.

INSERAT

Luzerner Tulpenschau

Besuchen Sie die grösste Tulpenschau der Schweiz im Luzerner Garten, Ebikon.

Tausende blühende Tulpen in den Schaugärten, täglich, auch sonntags geöffnet. Geniessen Sie den Frühling und "Holland" in Luzern sowie unser Gartencafé mit frischen Kuchen und Torten.

Eintritt nur am Sonntag: 5.00 CHF, sonst Eintritt frei.
Öffentliche Verkehrsmittel: Ab Luzern HBF mit Postauto 73.
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 8-18.30, Sa. 8-16, So. 10-16 Uhr.

www.tulpenschau.ch
Täglich, vom 16. März bis 12. Mai geöffnet.

Luzerner Garten, Adligenswilerstr. 113
6030 Ebikon
Tel.: 041 375 60 70
www.luzerner-garten.ch

Luzerner Garten
www.luzerner-garten.ch