Zeitschrift: Bauen, Wohnen, Leben Herausgeber: Bauen, Wohnen, Leben

Band: - (1965)

Heft: 61

Artikel: Der Kalorienbedarf älterer Menschen

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-651031

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: 22.11.2025

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

Ernährung im «Zeitalter der Jugend»

Die einen Kinder essen am Tisch mehr, die andern weniger; die mei-sten reagieren aber sofort auf das Stoppsignal ihres Magens. Es hat keinen Sinn, dann noch zu insistieren, auch wenn man oft versucht ist, das atte Erziehungsprinzip «Was auf den Tisch kommt, muß gegessen werden», aufrechtzuerhalten. Kin-der und Jugendliche wissen oft ganz von selbst, was ihnen be-kommt. Gerade bei den Kleinkindern ist es erstaunlich zu beobachten, wie eine Speise ihren Abscheu erwecken kann. Selbstverständlich muß man unterscheiden können, ob das Kind nun wirklich nicht mag (vielleicht weil es zuvor geschleckt hatte), oder ob es nur ein wenig trotzen will. Eine «Ueberfütte-rung» sollte aber auf jeden Fall vermieden werden. Sie ist der Gesund-heit und Leistungsfähigkeit des Heranwachsenden keineswegs zuträglich. Die Mütter sind ohnehin in den letzten Jahren davon abgekommen, ihre Kinder nur mit Suppe und Breien zu ernähren, wie man das früher für richtig hielt, und damit ist auch das Bild des Va-ters, der allein am Familientisch seine Wurst verzehrt, verschwun-

Die Gefahr ist nur daß man jetzt ins Gegenteil verfällt. Das Zeitalter der Jugend ist angebrochen, wie man allenthalben bemerken kann, und was für die Erwachsenen recht ist, scheint für die Sprößlinge bil-

Aber Kinder sind keine kleinen

und besonders nicht, wenn es um die Ernährung geht. Mit raffiniert gewürzten, ausgefallenen Speisen tun wir unseren Kleinen und Grö-Beren gar keinen Gefallen, auch wenn sie dem Erwachsenen noch so munden mögen. Die Ernährungs-verhältnisse liegen im Wachstumsstadium vollkommen anders als bei ausgewachsenen Leuten, wie sehr anschaulich aus einem Aufsatz von Prof. Dr. N. Urban (Neuß) hervor-

Ein Leitsatz ist: «Je jünger das Kind, desto mehr Nährstoffe benötigt es je Kilogramm Körpergewicht, also mehr an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten, an Vitaminen und Mineralien.» So braucht z. B. ein Kind von zwei Jahren ungefähr 1000 Gesamtkalorien, während für einen normal beschäftigten Erwachsenen der Verbrauch zwischen 2000 und 2500 Kalorien liegt. Oder ein Säugling benötigt 3,5 bis 3,0 g Eiweiß pro Kilogramm Körperge-wicht, doch dem ausgewachsenen Menschen genügt 1 Gramm.

Ebenso auffällig liegen die Verhältnisse bei Fett und Kohlenhydraten, die für das aufwachsende Kind viel mehr Bedeutung haben als für den Erwachsenen. Das darf die Hausfrau, die für eine ganze Fami-lie zu kochen hat, nicht außer acht lassen, auch wenn sie für sich am liebsten ganz auf Fett und Kohlenhydrate verzichten würde! Die Kinder brauchen diese Kalorienträger als wichtige Bauelemente ihres Körpers und als Energiespender. Deshalb ist eine sinnvolle, zweck-mäßige Zusammensetzung der täglichen Kost wichtig. Mangel oder Einseitigkeit haben beim Heran-wachsenden gern negative Folgen: der Körper verliert seine Widerstandskraft, die Leistungen sinken.

Wie sollen wir unsere Kinder ernähren?

Tierisches Eiweiß erhalten sie aus Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch und Ei; pflanzliches aus Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Fett ist natürlich in Butter und Oel enthalten, aber auch unsichtbar in der Milch, dem Fleisch und sogar in den Eiern. Von Brot, Kartoffeln, Gemü-sen, Obst, Zucker usw. stammen die Kohlenhydrate. Aus dieser Aufzäh-lung ergibt sich schon, was Kinder täglich als Grundnahrung essen sollten. Dazu kommen aber natür-lich noch Vitamine und Mineral-stoffe als lebensnotwendige Ergänzungs- und Aufbaustoffe für den wachsenden Organismus, die vor allem in Obst und Fruchtsäften aller im Gemüse, in dunklem Brot Vollkornbrot und in der Milch mit ihren Produkten enthalten sind. Beim Mittag- und Abendessen

sollte auch für die Kinder stets ein Fleisch- oder Eiergericht aufgestellt werden, Dazu Kartoffeln, Reis oder Hülsenfrüchte und natürlich ein ge-kochtes Gemüse und — viel Salat. Auch der Imbiß ist wichtig, gerade weil manche Kinder am Tisch nicht große Mengen zu vertilgen vermögen. Es ist eine schlechte Angewohnheit, auch eine etwas bequeme, wenn man zwischenhinein Schokolade und Biskuits verteilt, denn es ist keine vollwertige Nahrung und vor allem auch sehr schädlich für die Zähne. Gerade beim Imbiß hat man am besten Gelegenheit, dem Kind die Vitamine und Mineralien noch zusätzlich zu geben. Obst, Voll-kornbrot und Fruchtsäfte oder auch Milch - eventuell als so bekömmlicher und beliebter Frucht-Milch-«Shake» — sind geradezu ideal für den Imbiß, weil sie zwar nähren, aber den Appetit für die nächste Hauptmahlzeit doch nicht nehmen. Und wie gerne knabbern Kinder auch rohes Gemüse, Blumenkohl, Wirsing und alles mögliche. Ja, das rohe Rübchen sollte eigentlich bei keinem Schul-Znüni fehlen, eben-sowenig wie der Apfel.

Unsere Kinder sind in den letzten hundert Jahren durchschnittlich um zehn Zentimeter größer gewor-den, aber nicht auch entsprechend reifer. Im Gegenteil machen sich vermehrte Nervosität und Labilität bemerkbar. Wenn wir aber mit einer sinnvollen Ernanrung wacnstum und Leistungsfähigkeit der Jugend unterstützen, wird sie mit stets frischen Kräften ihren Alltag bewältigen.

E. S. ner sinnvollen Ernährung Wachs-

Der Kalorienbedarf älterer Menschen

Einer Darstellung von Dr. Daniela Schlettwein-Gsell (Institut für experimentelle Gerontologie, Basel), über «Die besonderen Verhältnisse der Ernährung im Alter» sind auszugsweise und stark gekürzt die nachstehenden Erkenntnisse über den Kalorienbedarf alter Menschen

Die körperliche Aktivität

ändert sich heute in den meisten Berufen erst nach der Pensionie-rung; zwischen dem 40. und 65. bis 70. Lebensjahr ist die Aktivität abgesehen von den immer seltener werdenden Berufen mit eigentlicher Schwerarbeit - relativ konstant. Anstelle eines aufgegebenen Sportes kommen z. B. vermehrte Spaziergänge. Wesentlich ist eigentlich

nur die Abnahme körperlicher Aktivität bei Frauen, deren Hausarbeit nach dem 50. Lebensjahr — wenn die Kinder das elterliche Heim ver-

lassen haben — leichter wird. Ueber physiologische Altersver-änderungen der Körpergewebe existieren nur wenige experimentelle Arbeiten, und dort, wo sie nachge-wiesen werden konnten, sind sie gering. Wissenschaftlich wurde (1955 durch Shock u. a.) nachgewiesen, daß eine Einheit aktives Körper-gewebe vom 45. bis 85. Lebensjahr denselben Sauerstoffumsatz hat. Solange sich also weder die körperliche Aktivität noch die Zusammensetzung des Körpers wesentlich ändert, ist demnach auch keine Abnahme des Grundumsatzes zu er-warten. Viele Publikationen über eine Abnahme des Grundumsatzes

mit steigendem Alter, die seit An- jedoch bei beinahe 70jährigen Mänfang dieses Jahrhundertserschienen nern während der Erntezeit Umsind, stützen sich fast ausschließlich auf Beobachtungen an untätigen alten Menschen. Sie führten zu vielen Vorurteilen über die Ernährung

Eine Abnahme des Wirkungsgra-des der Muskulatur scheint jedoch wahrscheinlich. Die bewiesene Abnahme der Nervenzellen mit fort-schreitendem Alter führt zu einer Abnahme der neuromuskulären Ko-ordination. Zufolge dieser ver-schlechterten Präzision muß ein alter Mensch für die gleiche Arbeit mehr Einzelbewegungen ausführen und daher mehr Energie verbrauchen als ein jüngerer. Als Kurio-sum sei vermerkt, daß die Unter-schiede bei bestimmten Arbeiten (z. B. Mähen mit der Sense) nur ge-

Es ist anzunehmen, daß bei Män-nern keiner dieser drei Faktoren bis zur Pensionierung eine wesentliche Rolle spielt und damit der Energiebedarf im wesentlichen unverändert ist.

Frauen lassen in der Aktivität eher nach, oft gefolgt von einer Ge-wichtszunahme. Bei den über 70jäh-rigen steht die Abnahme der Aktirigen steht die Abnahme der Akti-vität oft im Vordergrund; sie brau-chen in diesem Fall weniger Kalo-rien. In Fällen jedoch, in denen praktisch dieselbe Arbeit geleistet wird wie in jüngeren Jahren, könnte sogar mehr Energie benötigt wersogar mehr Energie benotigt wer-den. Es gibt nämlich immerhin alte Menschen, die körperliche Schwer-arbeit leisten. Wirths fand (1962) unter den von ihm untersuchten Bauern Schwerstarbeiter noch bis zum 64. Lebensjahr, Schwerarbeiter bis zum 73. Lebensjahr und Mittelschwerarbeiter noch bei über 80jährigen. Solche Spekulationen über den Energiebedarf alter Menschen verlangen dringend nach Un-terlagen über Kalorienverbrauch und Energieumsatz.

Untersuchungen über den Kalorienverbrauch

alter Menschen sind in den letzten Jahren von rerschiedenen Seiten publiziert de den Die frühesten Untersuchungen stammen aus Al-tersheimen und fanden teilweise extrem niedrige Werte. 1955 berichteten zwei Wissenschafter von einer Frau, die von nur 400 Kalorien lebte. Derartige Befunde führten eine Zeitlang zu Verallgemeinerun-gen hinsichtlich der Abnahme des Kalorienbedarfs im Alter.

Untersuchungen über den Kalorienbedarf unabhängig lebender al-ter Menschen fanden dagegen wesentlich höhere Werte. Bei 50- bis 70jährigen englischen Industriear-beitern beträgt er um 3000 Kalorien, bei Rentnern zwischen 70 und 90 Jahren unabhängig vom Alter rund 2100 (Sinclair 1965), was auch Untersucher aus Deutschland (Ober-disse 1962) bestätigten. Bei schwei-zerischen Bergbauern (Gsell 1959) oder den in Amerika untersuchten Handwerkern (Daum 1952) betrug der Verbrauch weiterhin um 3000 Kalorien täglich oder mehr.

Bei Frauen zeigten englische Un-tersuchungen an zu Hause lebenden 60- bis 90jährigen Rentnerinnen ganz geringe Schwankungen zwischen der jüngsten und der ältesten Altersgruppe; der mittlere Verbrauch lag um 1900 Kalorien. Dieser Befund wurde in vier anderen Ländern bestätigt. Aufnahmen bei alteren schweizerischen Bergbäue-rinnen fanden einen mittleren Ka-lorienwert von 2700 pro Tag.

Untersuchungen über den Energieumsatz

Wesentlich seltener als Untersuchungen über die Nahrungsaufnahme sind solche über den Energieumsatz alter Menschen. Solange geemiaata der Männern — um tätige Arbeiter handelt, war der Energieumsatz (nach englischen Untersuchungen) zwischen 55 und 72 Jahren unverändert und betrug je nach Tätigkeit 2700 bis 3500 Kalorien pro Tag. Bei Rentnern betrug er nur 2300, bei über 60jährigen deutschen Bauern im Mittel 3200 Kalorien, bei Puschlaver Bergbau-ern während der Erntezeit 3500, in Einzelfällen konnte die Referentin

sätze von 5000 Kalorien im Wochendurchschnitt feststellen, resp. 5800 Kalorien an einzelnen Tagen. Erstaunlich ist, daß derart hohe Umsätze von alten Menschen überhaupt erreicht werden können. Bei Frauen geben die wenigen vorhandenen Energieumsatzmengen ähnliche Werte wie die Nahrungsaufnahmen, d. h. um 2000 Kalorien für in städ-tischen Verhältnissen lebende und um 3000 für alte Bäuerinnen. Eine fast 60jährige schweizerische Berg-bäuerin erreichte einen Umsatz von 3800 Kalorien im Wochendurch-schnitt. Theoretische und praktische Untersuchungen stimmen also überein, daß kein Grund besteht, den Kalorienbedarf eines alten Men-schen nur deshalb herabzusetzen, weil er älter wird. Daß wegen Beschäftigungswechsel oder Krank-heit die Kalorienmenge herabge-setzt werden muß, um Uebergewicht zu verhindern, gilt für alle Lebensalter.

Die vom Expertenkomitee FAO 1957 aufgestellten Empfehlungen für den Kalorienbedarf im Al-ter, die eine Reduktion der Kalorien vorsehen, sind dahingehend zu erklären, daß eine Abnahme der Aktivität im Alter häufig anzunehmen, diese jedoch keineswegs die

Regel ist. Die FAO kam auf Werte von 2500 Kalorien für 60- bis 70-jährige und 2100 Kalorien für über 70jährige Männer, Werte, die den in Städten durchgeführten Untersuchungen über den Nahrungsverbrauch an nicht mehr tätigen alten Menschen recht gut entsprechen. Für Frauen gibt die FAO 1800 Kalorien zwischen dem 60. bis 70. und 1600 Kalorien nach dem 70. Lebensjahr an. Diese Empfehlungen sind niedriger als die selbst bei untäti-gen in Städten lebenden Rentnerinnen gefundenen Werte, die durchschnittlich 2000 Kalorien (60. bis 70. Lebensjahr) und 1900 Kalorien (nach 70) fanden.

Ein praktisch mindestens ebenso wichtiges Ernährungsproblem im Alter ist aber anderseits die Ge-fahr einer chronischen Unterernährung. Die daraus entstehende Mü-digkeit, Apathie und Unlust führt zu weiterer Nahrungsverweigerung, die oft nur noch durch einschnei-dende soziale Maßnahmen zu durchbrechen ist. Viele der in Altersheimen beobachteten minimalen Kalo-rienaufnahmen dürften auf diese Weise zustande kommen.

Es ist die große Aufgabe der sozialen Altersfürsorge, das Leben solcher Menschen so zu gestalten, daß sie nicht den Ausweg ins langsame Verhungern suchen. PIM

Abwaschen – gehört zu den unbeliebtesten Arbeiten der Hausfrauen

E. B. An der Kölner Internationalen Hausratsmesse zeigte es sich wieder aufs Neue, daß das Abwaschen, das sogenannte Geschirrspülen, zu den «bösesten» Haus-frauenarbeiten zählt. Die diesbezüglichen Messepresseberichte über die Haushaltsgeräte-Situation in der westdeutschen Bundesrepublik sind auch für die Schweiz, besonders für die Region Zürich, von Interesse und Bedeutung, denn es zeigt sich einwandfrei:

Die Hausfrauen begrüßen jede Arbeitserleichterung und Zeit-ersparnis, die durch die Verwen-dung rationell arbeitender Maschinen gegeben wird.

Für Waschmaschinen ist der Markt weiterhin sehr aufnahme-bereit. Die Haushalte der westdeutschen Bundesrepublik sind erst zu 41 Prozent mit Waschmaschinen versorgt, davon rund zehn Prozent mit Vollautomaten.

Die Vollautomatisierung macht Fortschritte, ebenso das Angebot von kleineren Modellen, die in kleineren Wohnungen aufgestellt werden können. Von zuständiger Fach-seite wird in diesem Jahre eine Produktionswachstumsrate von 10 Prozent von 1,32 Millionen Waschma-schinen im vergangen Jahr auf 1,5 semmen im Vergangen Jam aur 1,5 Millionen erwartet. Im Jahre 1953 zum Beispiel waren erst 265 000 Stück hergestellt worden. Der Pro-duktionswert im ersten Halbjahr 1965 stieg gegenüber dem gleichen Zeitraum 1964 um 14 Prozent auf Zeitraum 1964 um 14 Prozent auf 730,5 (640,3) Millionen DM an. Die Herstellung von Trommelwasch-maschinen ist der Nachfrage ent-sprechend im vergangenen Jahr von 446 000 auf 545 000 Stück gestiegen, während die Bottichwasch-maschinen in der gleichen Zeit von 230 000 auf 150 000 Stück abnah-

Haushalt-Geschirrspülmaschinen

kommen auch in Westdeutschland, wie bei uns in der Schweiz nur langsam «ins Geschäft», nachdem die technischen Anfangsmängel be-seitigt und die Produktion von fast großen Elektrokonzernen in der Bundesrepublik aufgenommen worden ist.

Die Werhung hat überdies die Die Werbung hat überdies die Verbraucherwünsche geweckt. Eine Befragung bei 2000 Haushalten hat nach Angaben der Industrie ergeben, daß 51 Prozent der Befragten das Spüllen in der Maschine für hygienischer hielten als mit der Hand, Geschirrspülen gehört neben den Ferstrutzen nech wie von Zul dem Fensterputzen nach wie vor zu den unbeliebtesten Hausfrauenarbeiten.

Der Neubedarf bei Geschirrspül-Der Neubedarf bei Geschrispur-maschinen ist entsprechend groß— aber der Kauf scheitert meistens am hohen Preis. Daher stehen in den 21 Millionen westdeutschen Haushaltungen bis jetzt nur 120 000

Der Produktionswert ist von 1963 bis Ende 1964 um über 50 Prozent auf 47 (30) Millionen DM gestiegen. Vorwiegend wurden vollautomatische Typen als Stand- und Tischmodelle abgesetzt. Der Export ist um 27 Prozent gewachsen, die Ein-fuhren sind um 40 Prozent zurückgegangen. Die Industrie führt dies auf die besser werdenden Qualitäten ihrer Produktion zurück. Im ersten Halbjahr 1965 hat sich der Produktionswert an Geschirrspülmaschinen auf weit über 100 Prozent gegenüber dem ersten Halb-jahr 1964 mit 51,4 (18,9) Millionen DM ausgeweitet.

Wie bei uns, so hilft auch in Westdeutschland erstens der steigende Lebensstandard und zweitens der immer noch weiter wachsende Mangel an Haushalthilfen aller Art, den Kaufreiz und das Bedürfnis nach Haushaltgeräten steigern. Die Maschine ist auch im Haushalt weiter im Vormarsch! Denn abgewa-schen und gespült werden muß halt

