



## 10. BZgA-Regionalkonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ in Schleswig-Holstein

### Stark bleiben! (Gesundheits-) Kompetenz im Alter fördern

#### Abstract

## Genussvoll und gesund – die Ernährung dem Alter entsprechend gestalten

In Deutschland steigt die Lebenserwartung immer weiter an. Das bedeutet, dass der Körper auch immer länger „durchhalten“ muss.

Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit soll nach Möglichkeit erhalten bleiben oder wieder gesteigert werden, es gilt Spätfolgen von ernährungsmitbedingten Erkrankungen zu vermeiden, das Immunsystem zu stärken und natürlich mit möglichst viel Genuss und Wohlbefinden eine hohe Lebensqualität zu erzielen.

Auch wenn mit zunehmendem Alter in der Regel die Muskelmasse und -kraft sinken, gleichzeitig das Organfett mehr wird und sich die Knochenmasse und Knochendichte reduzieren, kann mit der richtigen Ernährung in vielen Fällen erfolgreich gegengesteuert werden. Einige Nährstoffe stehen dabei besonders im Fokus.

Gerade beim Fett sollte auf eine sparsame Verwendung geachtet werden. Vor allem fettreiche Lebensmittel tierischen Ursprungs (Wurstwaren, Käse) sollten zugunsten fettärmerer Varianten ausgetauscht werden. Für Eiweiß gilt dies nicht. Im Alter ist die Zufuhr von hochwertigem Eiweiß für die permanente Erneuerung von Zellen, unter anderem z.B. für die Zellen in der Immunabwehr besonders wichtig. Dieses kann aus Fleisch und Milchprodukten aufgenommen werden, genauso gut ist aber auch eine Kombination verschiedener pflanzlicher Produkte wie Getreide, Nüsse und vor allem Hülsenfrüchte. Erbsen, Bohnen und Linsen beinhalten neben hochwertigem Eiweiß gleichzeitig auch jede Menge Ballaststoffe. Diese sorgen nicht nur für eine gute Verdauung, sondern spielen darüber hinaus auch eine wichtige Rolle bei der Prävention bestimmter Krebserkrankungen und Herz-Kreislauf-erkrankungen und senken den Cholesterolspiegel. Auch auf Calcium und Vitamin D muss verstärkt geachtet werden.

Während der Bedarf an Calcium relativ leicht durch die Aufnahme von Käse gedeckt werden kann, gehört zum „Einschleusen“ dieses Mineralstoffes in die Zelle eine ausreichende Menge an Vitamin D im Blut. Damit hier der Bedarf gedeckt werden kann, ist neben einer angemessenen Zufuhr vor allem die Aktivierung der Vitaminvorstufe wichtig, die unter Einfluss von Licht in der Haut geschieht. Neben der Ernährung ist daher auch immer Bewegung an der frischen Luft ein wesentlicher Faktor für ein gesundes Älterwerden!

Vielfach werden mit zunehmendem Alter verschiedene Medikamente eingenommen. Hier gilt es, die Auswirkungen auf den Appetit, die Essgewohnheiten und die Verdauung genau zu beobachten. Eine zunehmende Appetitlosigkeit sollte ernst genommen werden. So schwer es in jüngeren Jahren ist, Gewicht abzunehmen, so schwer ist es mit zunehmendem Alter, verlorene Pfunde wieder aufzuholen.

Die **Vernetzungsstelle Seniorenernährung** in Schleswig-Holstein unterstützt und berät bei:

- der Optimierung der Verpflegungsangebote in Senioreneinrichtungen
- der Optimierung der Verpflegungsangebote von Menüdienstleistern wie „Essen auf Rädern“
- der Umsetzung des „DGE-Qualitätsstandards“

[www.dhe-sh.de/seniorenernaehrung](http://www.dhe-sh.de/seniorenernaehrung)  
0431 - 69664083



**Dr. Petra Schulze-Lohmann**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung,  
Sektion Schleswig-Holstein

