




Wertvolle Tipps für Ihre Ernährung und Gesundheit

Beweglich und mobil im Alter

Unzureichende oder fehlerhafte Ernährung kann gerade bei älteren Menschen erhebliche Folgen haben. Dazu gehört zum Beispiel eine zunehmende körperliche Schwächung verbunden mit einer mobilen Unbeweglichkeit. Das führt nicht selten zu einem größeren Sturzrisiko. Für die Ernährungswissenschaftlerin Ingeborg Twarkowski gibt es einen klaren Zusammenhang zwischen einer warmen Mahlzeit und der körperlichen Beweglichkeit: „Mit einer Mahlzeit nehmen wir die nötige Energie auf, die unser Körper braucht. Erst, wenn der Körper durch das Essen gestärkt ist, fällt es uns leichter, uns zu bewegen.“ Besonders Senioren neigen dazu, sehr wenig zu essen, weil sie auf Grund von Krankheit oder Unwohlsein keinen Appetit verspüren: „Gerade für Senioren ist eine ausgewogene Ernährung sehr wichtig. Es reicht nicht, nur ein Butterbrot zu essen, eine warme Mahlzeit gehört auf jeden Fall auf den täglichen Speiseplan“, erklärt die Bochumerin. Mangelhafte Ernährung im Alter führt auch zu einem verstärkten Abbau geistiger Fähigkeiten und das Krankheitsrisiko steigt. „Herz-Kreislauf Erkrankungen, Diabetes Typ 2 und Gicht lassen sich häufig auf falsche Ernährung zurückführen“, sagt die studierte Oecotrophologin. Circa 20 % der 65-Jährigen sind von der Zuckerkrankheit betroffen. Ein Großteil der Typ 2 Diabetiker ist übergewichtig, was auch häufig die Ursache für die Erkrankung ist, insbesondere bei ausgeprägtem Fettansatz am Bauch. Damit einher gehen oft auch Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. „Für diese Patienten ist eine regelmäßige, aber vollwertige Ernährung sehr wichtig“, sagt Ingeborg Twarkowski. Hier bietet der Speiseplan des Menüservice „Essen auf Rädern“ der Familien- und Krankenpflege Bochum genau die Mahlzeiten an, die eine gesunde Ernährung ausmachen: Menüs für Diabetiker sowie vegetarische Gerichte unterstützen die Gesundheit. „Ich finde es gut, dass es so etwas wie den Menüservice „Essen auf Rädern“ gibt, denn eine warme Mahlzeit ist gerade für ältere



Menschen extrem wichtig. Oft hilft sie schon dem Körper mehr Wärme zuzuführen. Besonders ältere Menschen beklagen sich häufig über kalte Füße. Den Satz "Ich friere" oder "Mir ist kalt" hört man sehr oft von Senioren. Hier hilft es manchmal schon, eine warme Mahlzeit zu sich zu nehmen. Die dadurch zugeführte Energie hilft dem Körper, körpereigene Wärme zu produzieren und den eigenen Wärmehaushalt auszugleichen", beschreibt Ingeborg Twarkowski.

© Familien- und Krankenpflege Bochum 2010.

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung und/oder Weitergabe (auch in Teilen) bedarf der schriftlichen Genehmigung.