




Wertvolle Tipps für Ihre Ernährung und Gesundheit **Senioren brauchen keine Schonkost**

Solange keine Krankheit vorliegt, die eine spezielle Kost anzeigt, wie z.B. bei Diabetes, Gicht oder Osteoporose, brauchen gesunde ältere Menschen keine Schonkost. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE empfiehlt eine proteinreiche, fettarme Mischkost mit einer ausreichenden Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Flüssigkeit. Im Folgenden gibt Frau Christiane Krause, studierte Oecotrophologin und langjährige Mitarbeiterin der Familien- und Krankenpflege Bochum, einen Überblick über die Nährstoffe, die für eine gesunde Ernährung im Alter wichtig sind. „Besonders Senioren sollten bei ihrer Ernährung auf eine ausreichende Zufuhr von Proteinen, Fetten, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen achten. Alle diese Stoffe führen dem Körper lebensnotwendige Energie zu und helfen den körpereigenen Energiehaushalt zu regeln“, erklärt Christiane Krause. Gute Eiweißquellen sind zum Beispiel: Mageres Fleisch und Fisch, Milch und Milchprodukte wie fettarme Milch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse und fettarmer Käse. Außerdem ist in Eiern, Hülsenfrüchten und Kartoffeln viel Eiweiß enthalten. „Bei Fetten muss man vorsichtig sein“, rät die Bochumerin. „Viele ältere Menschen vertragen Fett und fette Nahrungsmittel nicht mehr, weil die Fettverdauung, die vor allem im Darm erfolgt, gestört ist. Die Gesamtzufuhr sollte nicht mehr als 80g am Tag betragen. Dabei wird zwischen offenen und versteckten Fetten unterschieden.“ Versteckte Fette treten vermehrt in Wurst auf, hier ist es ratsam lieber Geflügelwurst oder mageren Schinken zu essen, statt Salami oder Fleischwurst. Für die Zubereitung von Salaten bieten sich kaltgepresste Pflanzenöle an: wie Oliven-, Sonnenblumen- oder Distelöl. Auch Gemüse lässt sich hervorragend darin dünsten. Für die Zubereitung von Quarkspeisen ist Leinöl ideal. Als Streichfett oder in der Nahrungszubereitung sollte man Butter oder nicht gehärtete Pflanzenmargarine wählen.



„Die Grundfunktion von Kohlenhydraten für den Körper ist die Energiezufuhr. Kohlenhydrate sind in allen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten: Also in Getreide und Getreideprodukten, Kartoffeln und Gemüse. Zucker, zuckerhaltige Getränke, Kuchen und Gebäck enthalten auch Kohlenhydrate. Diese sollten allerdings nicht in großen Mengen konsumiert werden, da sie Übergewicht fördern“, so die Wissenschaftlerin. Besonders wertvoll sind Vollkornprodukte, da sie reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind. Vitamine unterscheiden sich in wasser- und fettlöslich. Die fettlöslichen Vitamine sind A, D, E und K. Sie benötigen die gleichzeitige Aufnahme von Fett, um im Körper abgebaut zu werden. Vitamine und Mineralstoffe sind an allen Körperfunktionen beteiligt und regeln diese. Ein Mangel äußert sich je nach dem Vitamin oder dem Mineralstoff im Allgemeinen in einer erhöhten Infektanfälligkeit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Vitamine und Mineralstoffe sind in allen vollwertigen Lebensmitteln, vor allem in Gemüse und in vegetarischen Produkten enthalten. „Wichtig ist, dass durch den Mahlzeitendienst („Essen auf Rädern“) der Familien- und Krankenpflege Bochum die Möglichkeit besteht, sich gesund und nahrhaft zu ernähren.

Unser Körper wird es uns danken, wenn wir ihm durch das Mittagsmenü soviel Gutes zukommen lassen“, sagt Christiane Krause.

© Familien- und Krankenpflege Bochum 2010.

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