



Ernährung im Alltag für PensionistInnen

Einen wesentlichen Grundpfeiler zur Erhaltung der Gesundheit stellen eine **ausgewogene Ernährung** sowie **regelmäßige Bewegung** dar. Im Zuge des Älterwerdens kommt es zu Veränderungen im Körper. – Der **Energie- bzw. Kalorienbedarf nimmt ab**. Dies geschieht durch Veränderungen der Körperzusammensetzung und auch durch weniger körperliche Bewegung.

Es nehmen ab: die Muskelmasse, die Knochenmasse, der Wasseranteil

Es nimmt zu: die Fettmasse

Eine Abnahme der Muskelmasse und eine Zunahme der Fettmasse führt häufig zu reduzierter körperlicher Aktivität und Leistungsfähigkeit.

Grundsätzlich bleibt der **Nährstoffbedarf gleich** – bei manchen Nährstoffen ist der Bedarf aber erhöht. Deshalb soll besonderes Augenmerk auf die **Auswahl wertvoller, nährstoffreicher Lebensmittel** gelegt werden.



Ausgewogene Ernährung:

- 3 Mahlzeiten täglich nach der gesunden Mahlzeitenzusammenstellung (1/2 des Tellers Gemüse/Salat, 1/4 Beilagen, 1/4 Eiweiß).
- Nicht ständig dahinessen, Pausen (ca. 4 Stunden) zwischen den Mahlzeiten einhalten.
- Auf eine ausreichende Zufuhr von fettarmen Eiweißquellen achten (Milch, Milchprodukte wie Käse, Topfen, etc., Hülsenfrüchte, Fisch, fettarmes Fleisch, Schinken,...)
- Regelmäßige Bewegung (an der frischen Luft) einplanen.

Wichtige Nährstoffe im Alter:



Vitamin D ...

- Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme und ist somit wichtig für die Knochengesundheit bzw. Knochenstabilität.
- ... ist außerdem am Muskelstoffwechsel und der Infektabwehr beteiligt.
- Vitamin D₂ wird durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet, die Bildung nimmt jedoch mit dem Alter ab.
- ... ist enthalten in fettreichen Meeresfischen, Eigelb, Speisepilzen (Vitamin D₃).

Kalzium ...

- Kalzium ist wichtig für den Knochenaufbau und den Erhalt von Knochen und Zähnen.
- 99,9 % des Kalziums sind im Skelett gespeichert.
- ... ist auch beteiligt an der Reizweiterleitung von Nerven und Muskulatur.
- Die Kalziumaufnahme aus dem Dünndarm nimmt mit dem Alter ab, weshalb besonders auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden soll.
- ... ist enthalten in Milch und Milchprodukten, kalziumreichen Mineralwässern (z. B. Contrex), grünem Gemüse.
- Täglich sollten drei Portionen Milchprodukte auf dem Speiseplan stehen (Joghurt, Käse, Topfen, Cottage Cheese, Buttermilch, etc.)

Omega-3-Fettsäuren ...

- Omega-3-Fettsäuren haben eine entzündungshemmende und somit eine blutgefäß- und herzschützende Wirkung.
- ... sind enthalten in fettreichen Meeresfischen wie Lachs, Makrele, Hering und Thunfisch sowie in Leinöl, Leindotteröl, Walnussöl, Hanföl, Rapsöl und Nüssen.
- Fisch sollte 2 x pro Woche auf dem Speiseplan stehen.



Tipps gegen Heißhunger bzw. Leistungstiefs:

- Regelmäßige Verteilung der Mahlzeiten



- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten! (zuckerfreie Getränke)
- Tägliche Aufenthalte an der frischen Luft und regelmäßige Bewegung
- Wenn notwendig, geeignete Zwischenmahlzeiten einbauen: ein fettarmes Milchprodukt oder ein Stück Obst oder eine kleine Portion Studentenfutter/ Nüsse oder ein kleines Vollkornbrot/Vollkornknäckebrot mit Topfen/ Käse etc. oder Gemüse mit Cottage Cheese/ Kichererbsenaufstrich,...
- Zuckerreiche und fettreiche Hauptmahlzeiten vermeiden: diese fördern Leistungstiefs sowie Heißhunger und machen müde.

Praktische Tipps für den Einkauf – Auswahl gesunder, fett- und zuckerarmer Lebensmittel:

- Vorräte durchgehen
- Planen, was in den nächsten Tagen gekocht werden soll
- Einkaufsliste erstellen
- Nicht mit Hunger einkaufen gehen
- Dunkles Brot bedeutet nicht automatisch Vollkorn!
- Fettsparen mit Milch und Milchprodukten mit 1,5 % Fett
- Auf den Zuckergehalt von Lebensmitteln und Getränken achten (Zutatenliste, Nährwerttabelle, ...)

EINKAUFSLISTE



Nachteile von Diäten:

- Verlust von Muskelmasse (sieht man durch das Wiegen nicht)
- Eine zu schnelle Gewichtsabnahme führt meist zum Jo-Jo-Effekt
- Verstärkte Müdigkeit oder häufige Leistungstiefs
- Schlechte Laune, Frust
- Das Gefühl immer auf etwas verzichten zu müssen
- Eingeschränkte Lebensmittelauswahl
- Verbote
- Nur kurzfristige Veränderungen der Ernährung (und der Bewegung), keine Änderung von alten Gewohnheiten