

Libelle 2005 / 2006 Haus Steinlach

Stand: 29.01.2006

Lebensfreude geht durch den Magen

Ein Plädoyer für Senioren als Besser-Esser

Zunächst einmal scheint doch Essen im Alter alles andere als problembehaftet. Hätte man da nicht Zeit und Muße, sich lecker, locker und leicht zu ernähren? Denn sind es nicht vielmehr die Menschen im Berufsleben, denen zwischen der Besprechung um 12 und der Telefonkonferenz um 12:15 nur noch kurz ein süßes Stückchen, oder eine die in der Tüte schon etwas lammelig gewordene Leberkässemmel zur körperlichen und geistigen Erfrischung bleiben? Man ist, was man ißt ? Oder vielmehr, wie man ißt?

Sehen wir im Gegensatz dazu nicht in Medien und Werbung immer wieder das Bild der aktiven, gesundheitsbewußten und genußorientierten Generation 60+ ? Beste Aussichten also? Oder ist die unausweichliche, traurige Realität der Senioren in Wirklichkeit tatsächlich Essen auf Rädern und das zögerliche Nippen an der Schnabeltasse?

Die gute Nachricht dabei ist:

Sie haben die Wahl !

Natürlich verändern sich mit zunehmendem Alter auch hier die Möglichkeiten. Das Geschmacksempfinden wird schwächer, die eigenen Zähne müßten vielleicht einer etwas beschwerlichen Prothese weichen, und die Verdauung ist manchmal auch nicht mehr ganz mit den eigenen Wünschen einverstanden.

Sie können nun verzichten. Alles, was nicht mehr geht weglassen, den Rest weichkochen oder pürieren. Oder Sie nehmen die Herausforderung an, nutzen die Chance, mit einer neuen Ernährung auch wieder neuen Schwung in Ihre Sinneswelt zu bringen.

Zuerst zum Verzicht. Vielen mag er zunächst einmal einfacher erscheinen. Viele Senioren leben alleine. Warum also frisch einkaufen gehen und Kochen? Ganz einfach: Wer noch selber einkaufen gehen kann, bewegt sich und kommt unter Menschen, und selbst wer auf Hilfe angewiesen ist, bringt so ein wenig Abwechslung in seinen Alltag. Und hält nicht ein gutes Essen „Leib und Seele zusammen“?

Institutionen fürchten höhere Kosten, und wer Angehörige pflegt, fürchtet die zusätzliche Belastung, denn allein die Betreuung fordert oft schon die ganze Kraft. Gerade hier liegt aber der Irrtum. Eine ausgewogene Ernährung senkt auch und gerade im

Alter die Krankheitsanfälligkeit und hilft so zusätzlichen Pflegeaufwand zu vermeiden. Und wer es älteren Menschen erlaubt, auch bei eingeschränkten Möglichkeiten möglichst viele positive Sinneswahrnehmungen zu erfahren, wird dies durch mehr Ausgeglichenheit im Umgang bemerken. Sogar schwer demente Patienten reagieren noch immer auf positive Sinnesreize - warum soll man Ihnen diese, vielleicht dann einzige, Freude vorenthalten?

Mit sehr wenig Aufwand kann man hier sehr viel erreichen - und als pflegender Angehöriger selber noch durch ganz viele Ideen für die eigene Ernährung profitieren!

Es gibt keine Senioren-Diät!

Es gilt nur einige Punkte zu beachten, um alles richtig zu machen. Zunächst einmal benötigen Senioren deutlich weniger Energie aus Kalorien oder Fetten. Denn die Gewebe, die Energie verbrauchen, Muskeln etwa, bilden sich im Alter zurück. Auch der Energieverbrauch durch Bewegung nimmt ab und die Stoffwechselfvorgänge verlangsamen sich. Insgesamt kommen Senioren mit gut 60-70% der Kalorien aus, die ein im Berufsleben stehender, sportlich aktiver Mittvierziger benötigt. Wer mehr zu sich nimmt, wird dies rasch auf der Waage bemerken, Das Diabetes-Risiko steigt, die oft ohnehin schon angegriffenen Gelenke werden mehr belastet und das Herz muß unnötige Mehrarbeit leisten.

Umgekehrt benötigen Senioren etwas mehr Ballaststoffe, denn auch der Darm läßt es im Alter gerne etwas langsamer angehen. Anstatt dann die Verstopfung mit Abführmitteln zu lösen, ist es besser, im Vorfeld vorzubeugen: Mit Gemüse, Vollkornprodukten und, sehr wichtig, viel Flüssigkeit. Gerade auf die ausreichende Versorgung mit Getränken kommt es an. Denn bei einem Mangel holt sich der Körper zunächst einmal alle Flüssigkeit aus dem Darm – mit den bekannten Folgen. Senioren sollten auch darauf achten, eiweißreiche Nahrung zu sich zu nehmen. Zwar sinkt der Bedarf auch hier etwas mit zunehmendem Alter, aber ein Mangel an Proteinen würde den altersbedingten Muskelabbau beschleunigen.

Das Märchen von der Nährstofffülle

So einfach diese Grundsätze zu beachten wären- die gelebte Realität sieht leider noch ganz anders aus. Wir ändern natürlich nicht gerne unsere Gewohnheiten, wer also in den ganzen Jahren von FastFood und Bäckersnack gelebt hat, wird dies im Alter nicht unbedingt von sich aus ändern. Nur: Was ein jüngerer Körper noch klaglos erträgt, wird einen älteren Organismus aus dem Gleichgewicht bringen.

Wir haben in den Industrieländern ein erschreckendes Ungleichgewicht zwischen Energieträgern (Fette, Kohlenhydrate) und lebenswichtigen Vital- oder Mikronährstoffen.

Während wir uns in den Industrieländern an den Energieträgern kugelrund essen, leiden wir an den wirklich wichtigen Vitalstoffen Mangel. Gerade im Alter spitzt sich die Situation zu. Senioren essen gerne süß. Denn Süßspeisen sind in der Regel leicht zuzubereiten, angenehm zu essen und leicht verdaulich. Zudem bleibt der im Alter langsam abnehmende Geschmackssinn im Bereich Süß am längsten erhalten. Süß wird also als besonders intensiv und lecker empfunden. Nur leider enthalten Süßspeisen bei all ihren Kalorien nur minimale Anteile an Vitalstoffen. Auch viele Medikamente beeinflussen das Geschmacksempfinden zusätzlich, Cholesterinsenker, Blutdruckmedikamente oder Rheumamittel lassen das Geschmacksempfinden weiter zurückgehen und führen unter Umständen so zu noch ausgeprägterer Fehlernährung.

Leider sinkt im Alter zusätzlich die Aufnahmefähigkeit des Darmes für Vitalstoffe. Und während die Fettverdauung etwas abnimmt, werden Kalorien aus Kohlenhydraten (die Süßspeisen von oben etwa) fast unverändert gut aufgenommen. Hier droht also Übergewicht bei massivem Mangel an Vitalstoffen.

Kleine Fluchten

Verstärkt wird das Problem noch, wenn die betroffenen Menschen versuchen, sich vom Alltag mit kleinen oder nicht mehr so kleinen Lastern abzulenken.

Bei den einen sind es Pralinen, Schokolade oder Likör – bei anderen Bier, Wein oder Schnaps. Was in jungen Jahren "nur" ein Gesundheitsrisiko ist, wird im Alter schnell fatal: Im Alter führt Essucht zu Diabetes, Alkohol wird langsamer abgebaut, die Wirkung von Medikamenten wird vielfach verändert und der Körper ist nicht mehr in der Lage, entstandene Schäden zu reparieren. Zusätzlich wird die Aufnahme von Vitalstoffen behindert, da speziell Alkohol die Darmschleimhaut schädigt.

Der programmierte Mangel

Schon wenn wir uns normal und ausgewogen ernähren, 5x am Tag Obst und Gemüse essen, uns an Vollkornbrot und Magerquark laben, Möhren statt Chips knabbern und um Alkohol und Schokolade einen großen Bogen machen, wird es, wenn überhaupt, nur knapp gelingen, uns mit allen notwendigen Vitalstoffen zu versorgen.

Der Grund liegt in der Menge der zugeführten Nahrungsmittel - und in deren Qualität. Wir sind von der Natur auf etwa die doppelte Nahrungsaufnahme hin ausgelegt. Denn als früher Homo Sapiens mußten wir ständig körperliche Schwerstarbeit leisten, bei der Nahrungssuche, auf der Jagd, bei der Herstellung von Werkzeug oder Behausungen.

Dabei waren Zucker oder Weißmehl unbekannt. Die Nahrung war abwechslungsreich, denn es wurde alles, wirklich alles gegessen, was essbar war und sich gerade leicht ernten oder fangen ließ. Das Essen war ballaststoffreich und Fett war Mangelware. Dafür gab es reichlich Vitalstoffe, denn die Böden waren mineralstoffreich und die natürlich gereiften Früchte etwa konnten ihre Vitamine voll entwickeln. Dafür mangelte es an der Hygiene: Parasiten und Krankheiten durch verdorbene Lebensmittel forderten ihren Tribut.

Heute ist unsere Nahrung hygienisch so gut wie nie zuvor. Doch statt Ballaststoffen gibt es Weißmehl, Zucker und reichlich Fett. Und die bunte Vielfalt im Supermarkt ist trügerisch. Tatsächlich essen wir in der Hauptsache immer die gleichen 5 -10 Gemüsesorten und Früchte. Und diese sind meist auf ausgelaugten Böden oder künstlichen Substraten angebaut. Oft werden sie, wie Tomaten oder Bananen etwa, halb grün geerntet und künstlich nachgereift. So gibt es Untersuchungen, daß die gleiche Apfelsorte um 1970 bis zu 3x mehr Vitamin C enthielt als 2001.

Wir müssen heute weniger essen, um in unserer Bewegungsarmut nicht zuzunehmen. Gleichzeitig ist der Vitalstoffgehalt in der Nahrung deutlich verringert. Dies macht eine ausreichende Versorgung schon unter normalen Umständen schwierig.

Senioren sind davon aber besonders betroffen. Durch eine weiter verringerte Nahrungsaufnahme, eventuell noch eingeschränktere Ernährungsmöglichkeiten und eine schlechtere Verwertung der Vitalstoffe ist hier der Mangel vorprogrammiert.

Genuß ohne Reue

Was wir also zunächst brauchen, ist eine ausgewogene Ernährung, frisch, aus naturnahem Anbau, ballaststoffreich, mit ausreichend Eiweiß, wenig Fett und Zucker, einfach zuzubereiten, mit vielfältigen Geschmackserlebnissen und leicht bekömmlich. Dabei kann man sich ruhig vom althergebrachten Schema Fleisch – Beilage - Gemüse lösen.

Ideal sind Eintopfgerichte. Anders als bei einzeln gegarten Speisen verliert man hier keine wertvollen Vitalstoffe im Kochwasser und die Zutaten haben minimalen Kontakt zur Luft. So halten sich Vitaminverluste auch dann in Grenzen, wenn etwas weicher gekocht werden muß. Die Aromastoffe werden in der Brühe konzentriert und gibt man etwas Pflanzenöl hinzu, hat man ideale Voraussetzungen für ein intensives Geschmackserlebnis. Und da die Zutaten in der Brühe vor dem Luftsauerstoff geschützt sind, kann man Teilportionen ideal aufheben. Geschmacklich können Sie von deftig-deutsch bis exotisch-asiatisch alle Kontinente durchqueren.

Sehr empfehlenswert sind auch Magerquark-Kartoffel-Kombinationen. Hier verbindet sich das Kartoffel- mit dem Milcheiweiß zu einer hochwertigen Kombination, der Quark kann ebenfalls in vielen Variationen abgeschmeckt werden. Die Kartoffel ist ein leicht verdaulicher Energielieferant der auch für Diabetiker geeignet ist. Wer mag, kann die Kartoffeln mit Schale servieren, das bessert die Ballaststoff-Bilanz auf.

Auch Fisch ist (nicht nur...) für ältere Personen ideal. Mit eher wenig Fett, kaum Cholesterin, hochwertigem Eiweiß und, im Falle von Seefisch, auch einer guten Portion Jod, sollte er 1-2 Mal wöchentlich auf dem Speisezettel stehen. Besonders angenehm: Fisch ist meist sehr weich im Biss und, von den ganz fetten Sorten wie etwa Aal einmal abgesehen, auch leicht verdaulich. Dazu vielleicht noch etwas gedämpftes Gemüse und Kartoffeln - ausgewogener kann man eine Mahlzeit kaum gestalten.

Suppen-Kasper ?

Für die Mahlzeit zwischendurch sollten Sie ruhig einmal nach der Devise "Suppe statt Süßes" verfahren.

Nicht nur, daß man hier gleich seine Flüssigkeitsbilanz mit aufbessert: Eine warme Suppe oder Brühe belebt mindestens so stark wie der aufputschende Zuckerschock aus dem Schokoriegel. Dabei wird auch das Hungergefühl nachhaltig gemindert - und das ohne den Blutzuckerspiegel in die Höhe zu treiben

Keine Scheu vor dem Mixer !

Um einfach nur herkömmlich zubereitete Speisen zu pürieren, ist dieses Gerät allerdings viel zu schade. Dafür eignet es sich hervorragend für alle Arten von Suppen und Desserts. Mit frischen Zutaten sind selbst pürierte Suppen in Geschmack und Vitalstoffgehalt jedem Fertigprodukt überlegen. Dabei bietet der Mixer die Möglichkeit, auf schmackhafte Weise auch größere Mengen an Ballaststoffen einzuarbeiten. Hier bieten sich etwa teillösliche Kleieflocken an, die gleichzeitig noch den Soßenbinder ersetzen können.

Leckere Desserts oder kleine Mahlzeiten lassen sich mit Magerquark, Früchten in den verschiedensten Zusammenstellungen, Hafer- oder Kleieflocken und etwas Milch zaubern. Besonders wenn wenig Appetit auf eine herzhafte Mahlzeit besteht, kann man so eine vollwertige und sehr vitalstoffreiche Versorgung sicherstellen. Der Quark deckt den Proteinbedarf, die Früchte können zusätzlich einen Teil des Kalorienbedarfs decken (Bananen etwa) und bei Bedarf kann der Energiegehalt durch Zugabe von Honig und Verwendung eines etwas fetteren Quarks erhöht werden. Die Kleieflocken sorgen für die nötigen Ballaststoffe und geben, bei Bedarf zusammen mit der Milch, die gewünschte Konsistenz. Vom Milchshake bis zur Quarkschnitte (mit etwas Gelatine) ist hier alles realisierbar.

Das gewisse Extra...

Mit etwas Fantasie und guten Zutaten ist es also ganz leicht, für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zu sorgen. Um jedoch Mangelerscheinungen wie oben angesprochen vorzubeugen, sollte man den Speiseplan noch mit einem ausgewogenen Vitalstoffpräparat abrunden. In guten Produkten sind knapp 30 verschiedene Vitamine und Mineralstoffe enthalten, oft ergänzt durch essentielle Aminosäuren oder Heilpflanzen wie Ginko oder Ginseng. Auch gute Produkte kosten meist unter einem Euro am Tag, also sollte hier nicht auf Kosten der Qualität gespart werden. Bei Grunderkrankungen wie Diabetes oder bei Behandlung mit Medikamenten zur Blutverdünnung sollten Sie in jedem Falle Ihren Apotheker fragen, welches Präparat für Sie geeignet ist.

Diese Produkte können eine gesunde Ernährung für ein optimales Wohlbefinden ergänzen, ersetzen können sie einen ausgewogenen Speiseplan natürlich nicht. Aber das sollen sie ja auch nicht, denn wo bliebe sonst der Spaß am Besser-Essen?

