

Gesundheit im besten Alter



Zum Glücklichein gehört eine vollwertige Ernährung

Vitamine und Nährstoffe bleiben wichtig

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch die Körperzusammensetzung. Muskel- und Knochenmasse nehmen ab, ebenso der Wassergehalt, während der Fettgehalt zunimmt. Diese veränderte Körperzusammensetzung bewirkt eine sinkende Stoffwechselrate. Wer jetzt noch zu weniger körperlicher Aktivität neigt, begünstigt den Muskelabbau weiter und senkt damit den Fettstoffwechsel zusätzlich. Für die Ernährung bedeutet dies, dass Best-Ager einerseits einen geringeren Energiebedarf aufweisen, d. h. weniger Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß werden benötigt. Gleichzeitig ist aber der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen gleichbleibend oder teilweise sogar erhöht. Im Klartext: Ältere Menschen sollten Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte bei geringer Energiedichte verzehren.

Schleichende Gefahr – Mangelernährung

Abgesehen von den rein physischen Bedürfnissen gibt es viele Gründe, weshalb gerade ältere Menschen Gefahr laufen, mit ihrer Ernährung ihren Bedarf an Vitalstoffen nicht zu decken. Dazu gehören Ernährungsbesonderheiten, die individuelle Lebenssituation, Krankheiten und Medikation.

Im Bereich der Ernährungsbesonderheiten sind bei älteren Menschen ein verändertes Kau-, Geschmacks- und Geruchsempfinden anzutreffen. Eine eingeschränkte Beweg-

lichkeit führt zu einem geringeren Energieumsatz. Appetit und Durst werden weniger intensiv erlebt und man fühlt sich entsprechend länger satt.

Auch die persönliche Lebenssituation kann zu einer mangelnden Aufnahme lebenswichtiger Nährstoffe führen. Singles haben zum Beispiel weniger Motivation, sich selbst ausgewogene Mahlzeiten zuzubereiten und greifen häufiger zu industriell erstellten Fertigménüs. Wer alleine is(s)t, für den lohnt sich der Einkauf verschiedener Lebensmittel kaum, weil er nicht die Möglichkeit hat, die durch den Handel vorgegebenen Gebinde oder Packungen alleine zu verbrauchen. Eine eingeschränkte Mobilität, Armut oder eine geringe Rente können auch dazu führen, dass geeignete frische Lebensmittel für ältere Menschen nicht zugänglich oder schlicht unerschwinglich sind. Kommen besondere Umstände wie Pflegebedürftigkeit hinzu, kann die Nahrungsaufnahme aufgrund von Scham oder Ablehnung zusätzlich eingeschränkt sein.

Typische altersbedingte Krankheiten wie Demenz, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen können das Ernährungsverhalten älterer Menschen nachhaltig stören. Nicht selten werden diese mit umfangreicher Medikation behandelt, deren Nebenwirkungen zu weiterem Appetitverlust oder Magen-Darm-Beschwerden führen. Von einer

Mangelernährung ist dann die Rede, wenn eine Person ihren Bedarf an Energie, Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen über die Nahrung nicht deckt. Sie leitet einen Teufelskreis ein, weil sie zu einem unkontrollierten Abbau von Körpersubstanz führt und weitere Krankheiten auslöst. Sie entsteht oft schleichend, ohne dass die Betroffenen, ihre Angehörigen oder das Pflegepersonal dies bemerken.

Welche Vitalstoffe im Alter nützlich sind

Für Jung und Alt gilt gleichermaßen das Gebot der möglichst frischen, saisonalen und abwechslungsreichen Küche. Doch während viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für jedes Alter wichtig sind, gibt es einige Vitalstoffe, die für ältere Menschen besonders nützlich sind.

Coenzym Q10

Das Coenzym Q 10 besitzt starke antioxidative Eigenschaften. Diese schützen das Herz-Kreislauf-System vor Schädigung durch freie Radikale. Besonders positive Auswirkungen hat das Q10 auf Patienten mit Krebs, Parkinson und Alzheimer. Insbesondere dunkles Fleisch und Innereien von Tieren, die auf nährstoffreichen Weiden grasen, sind wertvolle Q10 Lieferanten. Außerdem ist viel wertvolles Q10 in Sesamöl, Sesamsamen, Erdnüssen, Makrelen, vollwertigen Sojabohnen, Walnüssen, Pistazien, Spinat und Brokkoli enthalten.

Folsäure

Zu hohe Homocysteinwerte erhöhen das Risiko für Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt. Hier kann Folsäure einen wertvollen Beitrag zum Schutz der Gefäße leisten, denn Folsäure gilt als Gegenspieler des schädlichen Stoffwechselproduktes Homocystein. Experten bescheinigen der Folsäure die Fähigkeit, den Homocysteinspiegel zu regulieren. Folsäure spielt damit eine zentrale Rolle, wenn es um den Kampf gegen Herzkreislauf-Erkrankungen geht. Folsäure ist hauptsächlich im Inneren der Zellen aktiv und damit an allen Wachstums- und Heilprozessen beteiligt. Folsäurequellen aus dem Tierreich sind Rinderleber, Eigelb, Milch, Käse und Milchprodukte. Pflanzliche Folsäurelieferanten sind dunkelgrüne Blattgemüse, Salat, Bohnen, Spargel, Weißkohl, Rosenkohl, Spinat, Brokkoli, Tomaten, Karotten, Orangensaft, Vollkornprodukte, Weizenkeime und Nüsse.

OPC

OPC steht für „Oligomere Proanthocyanidine“ und bezeichnet eine Klasse von sekundären Pflanzenstoffen. Die bekanntesten OPC-haltigen Pflanzenextrakte sind Ginkgo biloba, Resveratrol (rote Weintraube), Pinienrindenextrakt und Traubenkernextrakt. Sie kommen vor in Rotwein, roten Weintrauben (Schalen), Heidelbeeren, Äpfeln und Erdbeeren. OPC ist ein antioxidativ wirkender Pflanzenstoff und gleichzeitig Spezialist für ganz besondere Körperteile. OPC wirkt insbesondere auf die Haut, die Augen, das Immunsystem und sogar auf den Hormonhaushalt.

Vitamin B12

Der Körper braucht Vitamin B12, um Blut zu bilden, Zellen zu teilen, Fettsäuren abzubauen und Myelin aufzubauen. Letzteres wird für die Hülle von Nervenfasern benötigt. Der menschliche Körper kann Vitamin B12 nicht selbst herstellen. Deshalb muss es von außen zugeführt werden, normalerweise über das Essen. Es ist beispielsweise enthalten in Fleisch, Sauerkraut oder Algen. Viele Medikamente, die ältere Menschen häufig zu sich nehmen, darunter Magensäureblocker, blutverdünnende Medikamente, Cortison oder schmerzstillende Mittel gegen Rheuma, hemmen die natürliche Aufnahme von Vitamin B12. Deshalb leiden gerade ältere Menschen an Vitamin B12 Mangel. Er führt zu Blutarmut, Gedächtnisstörungen, Depressionen, Kribbeln in Armen und Beinen, ein pelziges Taubheitsgefühl, Gangunsicherheit, Zungenbrennen, Müdigkeit, Schwindel, Ausfall der Reflexe und erhöhter Sturzneigung.

Beta Glucane

Beta Glucan ist ein langkettiges Zuckermolekül (Polysaccharid), welches hauptsächlich in den Zellwänden von Hafer, Gerste und Pilzen vorkommt. In dem aus dem chinesischen Heilpilz Maitake gewonnenen Extrakt liegen Beta-D-Glucane in ihrer reinsten und auch bioaktivsten Form vor. Beta Glucane tragen bei einer täglichen Aufnahme zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei und sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt. Der Anstieg des Blutzuckerspiegels hat einen starken Einfluss auf die Fettverbrennung. Ist der Blutzuckerspiegel hoch, schüttet der Körper das Transport-Hormon Insulin aus und blockiert die Fettverbrennung. Es liegt also im Interesse von Menschen, die Körperfett abbauen möchten, die Insulinausschüttungen möglichst zu begrenzen.

Vorbeugen gegen Mangelernährung

Feste Zeiten und ein bewusster auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmter Ernährungsplan helfen älteren Menschen, gegen Mangelernährung vorzubeugen. Zudem sollte in angenehmer Atmosphäre und in Gemeinschaft gespeist werden. Auch ein Getränk sollte stets in Reichweite sein, sodass dem Körper genügend Flüssigkeit zugeführt wird. Ist das eigene Einkaufen und Zubereiten von frischen Speisen nicht möglich, kann eine Hilfe wie „Essen auf Rädern“ organisiert oder eine sich ergänzende Wohngemeinschaft (Mehr-Generationen-Haus) erwogen werden.





so aufeinander abgestimmt sind, dass sie sich in ihrer Wirkung verstärken. Sie sind außerdem geschmacklich so zusammengestellt, dass sie nicht nur äußerst gesund, sondern sogar ziemlich lecker sind. Als Getränk lassen sie sich einfach und ohne Widerstände in den Alltag der Senioren integrieren. Der Bundesverband Initiative 50Plus macht regelmäßig mit seinen Verbraucherempfehlungen auf solche Produkte aufmerksam. «

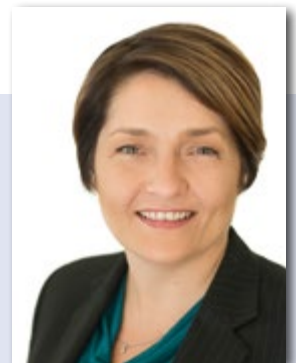
Fotos: detailblick-foto – Fotolia (S. 16),
ExQuisine – Fotolia (S. 17), Halfpoint – Fotolia (S. 18)

Neben diesen organisatorischen Möglichkeiten, können Nahrungsergänzungsmittel helfen, die Gefahr von Mangelerkrankungen für ältere Menschen einzudämmen bzw. bestehenden Mangelerscheinungen entgegenzuwirken. Wer jedoch sowieso schon regelmäßig auf Medikamente angewiesen ist, möchte nicht auch noch Vitalstoffe in Form von Pillen und Pulvern dargeboten bekommen. Einige Hersteller setzen deshalb auf die Kombination von Genuss und Funktion. So sind beispielsweise All-in-One Getränke verfügbar. Der Clou dieser Produkte ist, dass ihre Rezeptur ausschließlich aus hochwertigen, pflanzlichen Inhaltsstoffen bestehen, die nachhaltig produziert und sorgfältig

Autorin

Daniela Lipgens
Geschäftsführerin
hajoona GmbH

Kontakt
hajoona GmbH



/ Anzeige /

Ihr Plus an Vitalität!

hajoona
YOUR FUTURE



Sie wollen eine gesunde und aktive Lebensweise und gleichzeitig finanziell frei sein? Dann gibt es gleich zwei Gründe, weshalb Sie hajoona kennenlernen sollten.

Jetzt loslegen!

Informationen unter:
hajoona GmbH

Helmholtzstr. 8
69120 Heidelberg
Telefon: +49 (0) 6221 72566-03
Telefax: +49 (0) 6221 72566-79
E-Mail: office@hajoona.com
Internet: www.hajoona.com



Türverbauarbeiten empfohlen von

Bundesverband
Initiative 50Plus