

**Vortragssammenfassung für:
„Ernährung 50 +“**

Wir Menschen werden immer älter, so dass es immer relevanter wird, dass der Körper mit allen Nährstoffen versorgt wird, so dass er lange fit und leistungsfähig bleibt. Mit steigendem Alter verändert sich jedoch unser Körper, so dass die angemessene Versorgung immer schwieriger wird. Mit zunehmendem Alter bauen wir allmählich Skelettmuskulatur ab, so dass prozentual der Körpermuskelanteil abnimmt und der Fettanteil zunimmt. Dies hat zur Folge, dass unser Kalorienbedarf sinkt und auch die körperliche Mobilität abnimmt. Zudem nimmt unser Durstempfinden ab, der Geruchssinn wird schlechter und die Anzahl der Geschmacksknospen wird weniger. Der Einsatz von Kräutern wird immer wichtiger. Erschwerend hinzu kommt eine schlechtere Ausnutzung der Nährstoffe. Zusammen mit einem sinkenden Energiebedarf wird es sehr schwer, seinen Nährstoffbedarf zu decken, denn dieser bleibt auch mit steigendem Alter gleich. Bleibt der Appetit und die gewohnten Portionsgrößen gleich, hat das aufgrund des sinkenden Energiebedarfs eine Gewichtszunahme zur Folge, was das Risiko für das metabolische Syndrom erhöht.

Häufige Ernährungsbedingte Krankheiten sind die Zuckerkrankheit, der Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte, steigende Harnsäurewerte bis hin zum Gichtanfall und Osteoporose. Das Risiko für einen Diabetes Typ 2 hängt an mehreren Faktoren, mit steigendem Alter sinkt die Insulinproduktion, zudem sinkt die Insulinwirkung an den Zellen (Glucose wird nicht mehr so effektiv in die Zellen aufgenommen). Kommen jetzt noch Übergewicht, kaum Bewegung und eine genetische Disposition dazu steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Erkrankung stark an.

Nimmt der Appetit wegen mangelndem Geschmacks- und Geruchssinn und ggf. mit Kau- und Schluckproblemen ab, gerät man schnell in den Teufelskreis der Fehl- und Mangelernährung, da der Nährstoffmangel Krankheiten zur Folge hat, die zudem die Nahrungsaufnahme erschweren, das Immunsystem mehr schwächen und weitere Krankheiten zur Folge haben. Im Alter kommt es also darauf an, auch in Bezug auf das Essen, die Lebensqualität und die Selbstständigkeit so lang wie möglich aufrecht zu erhalten und den Körper vor Immunschwäche und Erkrankung zu schützen.

Im Alter gibt es einige Nährstoffe, die kritisch sind, das heißt, viele Menschen sind damit unterversorgt.

Für die Techniker Krankenkasse



Dazu zählt Vitamin D, unter anderem aufgrund unzureichender Synthese über die Haut), Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin B6. Vitamin B12-Mangel wird bei nahezu 80% der alten Menschen beobachtet und ist meist durch eine chronische Gastritis verursacht, welche die Funktion des Intrinsic Faktors stört, welches dann das Vitamin B12 nicht mehr in den Körper leiten kann. Sehr Hohe Dosen helfen dann, dass ein Teil passiv über den Darm aufgenommen werden kann. Calcium ist für die Knochenstabilität wichtig. Eine unzureichende Zufuhr erhöht das Osteoporoserisiko. Man sollte sich, v. a. als Frau (sie haben ein höheres Risiko für Osteoporose) schon frühzeitig eine ausreichende Zufuhr angewöhnen.

Das Trinken ist bei älteren Menschen schwierig, da unter anderem das Durstgefühl nachlässt. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist jedoch wichtig, damit die Zellen ausreichend mit Flüssigkeit gefüllt sind und die Reizweiterleitung funktionieren kann und die Nährstoffe transportiert werden können. Außerdem bleibt der Kreislauf stabil und das Blut bleibt dünn, so dass es gut zirkulieren kann. Für heute alte Menschen war es üblich, zu den Mahlzeiten nicht zu trinken, da die Mahlzeitaufnahme aufgrund des damaligen Essenmangels im Vordergrund stand. Hinzu kam, dass man dann der Meinung war, dass das Trinken zum Essen die Magensäure verdünnt, so dass die Verdauung gestört ist, was nicht richtig ist. Außerdem ist ein häufiger Toilettengang für alte Menschen mitunter mit Scham, Hilfe, Inkontinenz... verbunden. Regelmäßiges Trinken sollte man sich frühzeitig angewöhnen und trainieren! Eine Flüssigkeitsaufnahme über die Lebensmittel kann besonders bei älteren Menschen helfen, einem seltenen Trinken entgegen zu wirken, denn wir nehmen ja auch über die Nahrung Flüssigkeit auf.

Im Großen und Ganzen gelten für älter werdende Menschen die gleichen Empfehlungen wie für jüngere Menschen. Jedoch müssen ältere Menschen besonders auf den Nährstoffgehalt und die Qualität der Mahlzeiten achten, damit sie lange fit und gesund bleiben! Das heißt, regelmäßig trinken, viel Obst und Gemüse (Bestandteil einer jeden Mahlzeit), Getreide in Vollkornform, fettarme Milchprodukte sowie Fleisch und Wurst, sparsam mit den Fetten umgehen (auf versteckte Fette achten!) und sparsam mit den „leeren Kalorien“ umgehen! Dann steht der guten Lebensqualität bis ins hohe Alter nichts entgegen.

Für die Techniker Krankenkasse

