

Ernährung im Pensionsalter

Gewichtsproblemen und Mangelernährung vorbeugen!

Mit 65 Jahren verbrennen wir etwa ein Viertel weniger Energie als mit 20 Jahren, aber wir benötigen noch genau so viele Nährstoffe wie Eiweiss, Vitamine und Mineralstoffe. Während im frühen Pensionsalter das Übergewicht als häufigstes Ernährungsproblem gilt, stehen bei Hochbetagten die Folgen von Mangelernährung im Vordergrund. Erfahren Sie, worauf wir mit zunehmendem Alter achten sollten, damit wir unsere Widerstandskraft, Energie und Gesundheit optimal unterstützen.

Mit jedem Jahrzehnt sinkt der Energieverbrauch

Ein junger Erwachsener verbrennt je nach Aktivität 2000 bis über 3000 Kalorien pro Tag. Über 75-Jährige benötigen meist nur noch 1400 bis 1700 Kalorien (siehe Tabelle „Energieverbrauch älterer Menschen“). Der Energieverbrauch sinkt nicht nur, wenn wir weniger aktiv sind, sondern weil mit zunehmendem Alter die Muskelmasse, der Stoffwechsel und die Leistung vieler Organe abnehmen.

Dies ist für die meisten spürbar, denn mit jedem Jahrzehnt hinterlassen Festtage, häufige Restaurantbesuche und Ferien immer schneller an Beinen, Bauch und Po ihre Spuren. Deshalb gehören Gewichtsprobleme im frühen Pensionsalter zu den häufigsten Ernährungsproblemen, während sich mit zunehmendem Alter die Folgen von Appetitmangel und der veränderten Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane bemerkbar machen.

Der reduzierte Energiebedarf muss über eine geringere Zufuhr von Fett und Zucker erreicht werden, denn der Vitamin-, Mineralstoff- und der Eiweissbedarf bleiben unverändert hoch. Es gilt also, auf eine ausreichende Zufuhr an Obst, Gemüse, eiweisshaltigen Lebensmitteln und Vollkornprodukten zu achten.

Besonders bei Gewichtsproblemen und häufigen Völlegefühlen sollte der Fett- und Zuckergehalt bereits vor dem Pensionsalter reduziert werden:

Tipp: Qualität statt Quantität

- Auf eine fettarme Ernährung achten (Nahrungsmittelauswahl und –zubereitung).
- Täglich zwei bis dreimal eine Frucht und zwei Portionen gekochtes Gemüse, beispielsweise:
 - 1 dl Fruchtsaft zum Frühstück
 - je ein Obst zum Znüni und Zvieri
 - Gemüsesuppe oder gekochtes Gemüse zum Abendessen
 - gemischter Salat zum Mittagessen
 -
- Vollkornprodukte regelmässig einsetzen (je nach Verträglichkeit).
- 4 Mal täglich einen hochwertigen Eiweisslieferanten, beispielsweise:
 - eine kleine Portion Fleisch oder Fisch
 - ein Glas Milch (2-3 dl) oder Milchmixgetränk
 - 30-50 g Käse
 - 2-3 dl Joghurt
 - 100 g Quark oder Hüttenkäse

Energieverbrauch älterer Menschen (über 65 Jahre)

Aktivität	Durchschnittlicher Kalorienverbrauch bei vorwiegend sitzender und leichter körperlicher Betätigung	
	Frauen	Männer
Körperlich aktive Menschen*	2100 kcal / Tag	2800 kcal / Tag
Vorwiegend sitzende Betätigung mit zusätzlichen Aktivitäten	1800 kcal / Tag	2300 kcal / Tag
Wenig körperliche Anstrengungen	1600 kcal / Tag	2000 kcal / Tag
Alte Menschen mit sitzender oder liegender Betätigung	1400 kcal / Tag	1700 kcal / Tag

* Bei sehr hoher körperlicher Aktivität (mehrere Stunden Sport/Tag, Wandertage) liegt der Energieverbrauch höher.
Aus: DACH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2012 (DGE, ÖGE, SGE, SVE)

Die Belastbarkeit der Verdauungsorgane nimmt ab

Mit zunehmendem Alter sinkt die Aktivität der Verdauungsorgane. Eine verlangsamte oder verminderte Produktion von Verdauungssäften (z.B. Magensäure) kann die Aufnahme einiger Nährstoffe (z.B. Vitamin B₁₂) beeinträchtigen und zu Verstopfung, Völlegefühl, Sodbrennen und Durchfall führen.

Und schliesslich kann im höheren Alter der fehlende Appetit ein Problem sein: eine länger anhaltende Wirkung der Sättigungshormone sowie abnehmende Geschmacks- und Geruchsempfindungen können die Esslust beeinträchtigen. Falls Kau-, Schluckprobleme oder eine reduzierte Speichelbildung bestehen, muss die Konsistenz der Nahrung angepasst werden (z.B. klein schneiden, pürieren).

Tipp: Den Verdauungstrakt entlasten und regelmässig essen

- Sich an einen festen Mahlzeitenrhythmus gewöhnen, keine Hauptmahlzeiten ausfallen lassen.
- Nicht zu viel auf einmal essen, dafür drei bis vier Stunden nach der Hauptmahlzeit eine Zwischenmahlzeit einbauen (z.B. ein Joghurt mit einem Obst).
- Fettreiche und schwer verdauliche Mahlzeiten, Rohkost und Restaurantbesuche eher mittags statt abends einplanen.

Auf das Durstgefühl ist kein Verlass

Das Durstempfinden kann schon in jungen Jahren vermindert sein. Hinzu kommt, dass die Harnkonzentrationsfähigkeit der Nieren mit zunehmendem Alter sinkt, und der ältere Körper bereits einen geringeren Wassergehalt hat. Ein Flüssigkeitsmangel kann deshalb mit zunehmendem Alter viel schneller zu einer kritischen Lebenssituation führen. Bei Leistungseinbussen, Schwäche, Schwindel, Verwirrtheit, Herz- und Kreislaufproblemen, Verstopfung, vermehrten Harnwegsinfekten muss an einen Flüssigkeitsmangel gedacht werden.

Der Bedarf liegt bei etwa 1,5 Liter Trinkmenge pro Tag, wobei alkoholische Getränke nicht eingerechnet werden dürfen. Bei Hitze, Fieber und Durchfall steigt er auf über 2 Liter pro Tag.

Beim Trinken ist es wie mit dem Zähneputzen: es muss einfach sein, regelmässig und ausreichend!

Tipp: mindestens 1,5 Liter täglich trinken, auch ohne Durst!

- ❑ Je einen ½ Liter Trinkmenge:
 - bis vor dem Mittagessen
 - bis vor dem Zvieri
 - ab dem Zvieri bis zum Nachtessen ... einplanen
- ❑ Das Trinken fest in den Tagesablauf einplanen:
 - mind. 2 dl vor oder zu jeder Hauptmahlzeit
 - mind. 3 dl zum Znüni und Zvieri
- ❑ Geeignete Durstlöcher auswählen: Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure), Leitungswasser, Früchte-, Kräutertee (z.B. Hagebutten, Pfefferminze, Eisenkraut, Karkade/Malventee), Rotbusch-/Rooibos-Tee, Bambustee, verdünnte Fruchtsäfte.
- ❑ Variieren Sie Ihre Getränke je nach Vorliebe: kalt oder warm, mit oder ohne Kohlensäure, mit oder ohne Geschmack (z.B. Wasser mit etwas Fruchtsaft).

Den Muskel- und Knochenmassenabbau aufhalten

Mit zunehmendem Alter nehmen die Muskelmasse und die Knochenmasse (Osteoporose) ab. Genug Sonnenlicht und Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung kann diesen Prozess entschleunigen. Auf eine ausreichende Zufuhr von Eiweiss, Calcium und Vitamin D ist deshalb zu achten:

Tipp: Ausreichend Milchprodukte, Licht und Bewegung

- ❑ Mindestens 3 Portionen Milchprodukte pro Tag, eine Portion entspricht:
 - 2 dl Milch oder Joghurt
 - 30 g Hartkäse oder 50 g Weichkäse
 - 100 g Frischkäse (Quark Hüttenkäse)
- ❑ Sich täglich an der frischen Luft bewegen
- ❑ Vitamin D- und eventuell Calcium-Ergänzungen mit dem Hausarzt absprechen

Hilfestellungen in Anspruch nehmen

Es macht Sinn, bereits im frühen Pensionsalter die Ernährung anzupassen und bei Beschwerden rechtzeitig den Hausarzt um Rat zu fragen (siehe Tabelle „Mögliche ernährungsabhängige Beschwerden im Alter“).

Vielleicht gibt es in Ihrer Gemeinde Hilfestellungen wie das Angebot von einem Mahlzeitendienst oder von Seniorentellern in Restaurants Ihrer Nähe? Auch fertig gerüsteter frischer Salat oder eine (fettreduzierte) Fertigsalatsauce sowie Tiefkühlgemüse können das Zubereiten erleichtern.

Tipp: Rechtzeitig handeln

- ❑ Lassen Sie Ihre Blutwerte regelmässig kontrollieren (Proteine, Eisenstatus, Zink, Folsäure, Vitamin D, Vitamin B-Komplex usw.).
- ❑ Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt mögliche oder notwendige Supplemente (Ergänzungen).
- ❑ Sicherheit und praktische Tipps kann auch ein Gespräch mit einer dipl. Ernährungsberaterin FH/HF geben.

Mögliche ernährungsabhängige Beschwerden im Alter

Veränderungen mit zunehmendem Alter	Mögliche Folgen
<ul style="list-style-type: none"> • Altersbedingte Abnahme der Muskelmasse 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ sinkende Muskelkraft ➤ geringere Eiweiss- und Energiereserven
<ul style="list-style-type: none"> • Verminderte Geschmacks- und Geruchswahrnehmung • Appetitmangel • Kau- und Schluckprobleme • reduzierte Speichelbildung 	<p>Mangelernährung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gewichtsverlust ➤ Verminderte körperliche Energie ➤ Reduzierte Immunabwehr, Wundheilung und Verdauung
<ul style="list-style-type: none"> • Reduziertes Durstempfinden • Verminderte Urinkonzentrierung 	<p>Flüssigkeitsmangel :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schwindel, reduzierte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Müdigkeit ➤ trockene Haut und Schleimhäute, verminderte Speichelproduktion ➤ Verstopfung und Verdauungsprobleme
<ul style="list-style-type: none"> • Geringere Aufnahme oder Umsetzung einiger Nährstoffe. Daher ein erhöhter Bedarf an Vitamin D, Calcium, Vitamin B₁₂, Folsäure, Zink, usw. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Müdigkeit, Erschöpfung, Waden- und Muskelkrämpfe, geringere Belastbarkeit, Osteoporose (Knochenmassenschwund) usw.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Gelingen!

Herzlichst

Heike Hinsen (www.hinsen.ch)
 dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Psychologische Beraterin
 Thun im Mai 2016