

Ernährung für Senioren: Gesund und fit im Alter

Bis ins hohe Alter gesund und fit zu sein, das wünscht sich wohl jeder. Zwar versprechen viele Pillen, Pulver und Cremes ewige Jugend. Doch wer auch im fortgeschrittenen Alter noch rüstig und mobil sein will, sollte vor allem auf eine gesunde Lebensweise achten. Dabei ist die Ernährung ein wichtiger Baustein. "Senioren verbrauchen weniger Energie als jüngere Menschen. Deshalb benötigen sie auch nicht mehr so viele Kalorien", sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin der AOK.

Zu viel Fett - zu wenig Gemüse und Obst

Viele Senioren essen zu fett. Überdies nehmen sie zu viel Fleisch und zu wenig Obst und Gemüse zu sich. So kommt es schnell zu überflüssigen Pfunden, die den Organismus unnötig belasten.

An Vitaminen, Eiweiß und Mineralstoffen darf es dem Körper aber auch im Alter nicht fehlen. Deshalb sollten ältere Menschen darauf achten, dass ihre Lebensmittel zwar kalorienarm aber dennoch reich an Nährstoffen sind.

Abwechslungsreich und regelmäßig

Anita Zilliken: "Spezielle Diät oder Schonkost brauchen gesunde Senioren nicht. Sie sollten aber abwechslungsreich und regelmäßig essen." Dabei sind fünf oder sechs kleinere Gerichte über den Tag verteilt bekömmlicher als drei üppige Mahlzeiten.

Auf den täglichen Speiseplan gehören vor allem Gemüse, Salat und Obst. Sie belasten das Gewicht kaum und können reichlich verzehrt werden. Neben fettarmem Fleisch sollte ein- bis zweimal in der Woche auch Seefisch auf den Tisch kommen.

Kalzium für die Knochen

Der wichtigste Baustein für unsere Knochen ist Kalzium. "Um dem Knochenabbau im Alter entgegenzuwirken, sollten Senioren mehrmals täglich kalziumreiche Milchprodukte verzehren. Dazu gehören zum Beispiel Milch, Käse, Joghurt oder Quark", so die Expertin.

Vollkorn- und Graubrotarten enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als helles Brot und fördern außerdem die Verdauung. Zucker, Fett und Alkohol sollten nur in kleinen Mengen genossen werden. Sie begünstigen die Gewichtszunahme und enthalten kaum Nährstoffe.

Das Trinken nicht vergessen

Neben dem Essen darf aber auch das Trinken nicht zu kurz kommen. Im Alter lässt das Durstgefühl oft nach, so dass viele Senioren zu wenig trinken. Die Folgen können niedriger Blutdruck, Verdauungsprobleme und Kopfschmerzen bis hin zu mangelnder Durchblutung oder geistiger Verwirrung sein.

"Über den Tag verteilt sollten ältere Menschen deshalb mindestens anderthalb Liter Flüssigkeit trinken, bei Hitze oder Krankheit sogar mehr", rät Anita Zilliken. Gut geeignet sind Mineralwasser, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte oder ungesüßte Kräutertees.

Wenn der Appetit fehlt, nützen auch alle Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung nichts. Im Alter lassen der Geschmacks- und Geruchssinn automatisch nach. Zusätzlich können Medikamente und Krankheiten ältere Menschen beim Schmecken beeinträchtigen.

Anita Zilliken: "Frische Kräuter geben Speisen den nötigen Geschmack. Kochsalz sollte aber nur sparsam verwendet werden." Oft ist salzarmes Essen ein guter Weg, um den Blutdruck zu senken.

Mahlzeiten liebevoll anrichten

Manchmal verleiden Beschwerden beim Kauen oder Schlucken das Essen. Dann kann es helfen, die Mahlzeiten in mundgerechten Portionen zu bereiten. Leicht essbar und gut verdaulich sind zum Beispiel gedünsteter Fisch, geraspeltes Gemüse, Joghurt oder Quark.

Ebenso kann eine liebevoll angerichtete Mahlzeit die Lust am Essen fördern. Auch eine gemeinsame Mahlzeit regt den Appetit an. Anita Zilliken: "Ältere Menschen, die alleine leben, sollten hin und wieder Gäste zum Essen einladen oder sich einladen lassen. Das sorgt für Abwechslung im Tagesablauf und erhöht die Lebensfreude."

(Quelle: Presseservice Gesundheit)