



Ernährung und ernährungsbedingte Erkrankungen im Alter

# „Nicht auf Genuss verzichten“

Vorbeugen ist besser als heilen: Ernährungsberaterin Angela Duraes rät zu einem gesunden und ausgewogenen Speiseplan

VON JOSÉE LUDOVICY

**Auf Lieblings Speisen, ein Gläschen Wein oder ein Stück Torte oder Schokolade muss auch im Alter niemand verzichten. Die weit verbreitete Annahme, dass sich die Ernährung eines Menschen mit zunehmendem Alter radikal ändern müsse, ist falsch. Wichtig ist nur, den Akzent auf Qualität und nicht auf Quantität zu legen.**

„Die optimale Ernährung eines älteren Menschen unterscheidet sich nicht wesentlich von der eines 20- oder 40-jährigen – ausgewogen und gesund sollte der Speiseplan sein. Altern bedeutet nicht, auf Genuss zu verzichten oder weniger essen zu müssen, sondern in Maßen zu genießen“, erklärt Angela Duraes, „Diététicienne“ im „Domaine thermal“ in Bad Mondorf.

## Sechs Pfeiler der Ernährungspyramide

Fakt ist, dass der Energiebedarf eines älteren Menschen dem eines jüngeren Erwachsenen gleichgestellt ist (Frauen 1800 kcal/Männer 2000 kcal), Geruchs- und Geschmacksempfinden dagegen abnehmen. Vor allem süß oder salzig können betagte Menschen oft nicht mehr so intensiv schmecken, wie dies in jüngeren Jahren der Fall war. So kann es durchaus vorkommen, dass normal gewürzte Speisen durch den eingedämmten Geschmackssinn plötzlich fade schmecken. Die Folge ist, dass die Gerichte beim Kochen übersalzt werden, wodurch der Salzgehalt im Körper wiederum aus dem Gleichgewicht gerät.

Ähnlich verhalte es sich auch mit dem Durstgefühl, so die Ernährungsberaterin. Ältere Menschen würden oft nicht mer-

ken, dass sie durstig sind und demzufolge zu wenig trinken, wodurch das Risiko einer Dehydrierung (Austrocknen) gegeben sei. Umso wichtiger sei es, den ganzen Tag über regelmäßig zu trinken, auch wenn das Durstempfinden nicht vorhanden sei, denn eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gelte als Grundlage für eine gesunde Ernährung. Dies halte auch die Ernährungspyramide fest (siehe Grafik). Ältere Menschen sollten mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen – am besten Mineralwasser, oder auch Früchte- oder Kräutertee, fettarme Gemüsebrühe oder Fruchtschorlengetränke. Weniger empfehlenswert seien dagegen harntreibende Getränke wie Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee.

An zweiter Stelle der Ernährungspyramide stehen Getreideprodukte. Kartoffeln, Teigwaren, Reis und Brot (wenn möglich Vollkornprodukte) sind wahre Energielieferanten und sollten drei Mal täglich – zum Frühstück, Mittag- und Abendessen – auf den Tisch kommen. Wegen des hohen Gehalts an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien gehören Obst und Gemüse ebenfalls auf einen ausgewogenen Ernährungsplan. Die Ernährungsexpertin rät: „Se-



Ernährungsberaterin Angela Duraes: Nicht Quantität, sondern Qualität macht eine gesunde Ernährung aus. (FOTO: SERGE WALEDBILLIG)

nieren sollten täglich fünf Portionen Gemüse und Obst zu sich nehmen – drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.“ Mit Fetten sollte man dagegen sparsam umgehen und am besten auf pflanzliche Fette wie Olivenöl, Raps- oder Erdnussöl zurückgreifen.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Ernährungspyramide sind die Milchprodukte. Sie liefern dem Körper Eiweiß für den Muskelaufbau und Kalzium für den Knochenaufbau. Das in Milchprodukten enthaltene Kalzium beugt der Osteoporose vor und schützt das Skelett vor Zersetzung, denn durch Kalziummangel werden die Knochen porös und können somit schneller brechen. Drei bis vier Milchprodukte täglich sind zu empfehlen, zum Beispiel: ein Glas Milch, ein Joghurt, ein Stück Käse von 30 Gramm und fünf Suppenlöffel Quark. Im Fall einer Unverträglich-

keit von Milchprodukten empfehlen sich alternativ die leichter verdaulichen Produkte Sauermilch oder Kefir sowie Milchprodukte ohne Laktose, mit Kalzium angereicherte Sojaprodukte und hochkalziumhaltigen Mineralwasser von Hepar, Contrex oder Vittel.

Bei der Vorbeugung gegen die Osteoporose spielt das Vitamin D, das in fettigen Fischen wie Lachs oder Sardinen enthalten ist und dafür sorgt, dass die Knochen das Kalzium besser aufnehmen, eine bedeutende Rolle. Durch Sonneneinstrahlung produziert der Körper von sich aus Vitamin D. Da länger anhaltender Sonnenschein in unseren Breitengraden jedoch oft Mangelware ist, kann der Körper nicht die erforderliche Menge an Vitamin D produzieren. In Verbindung mit Kalziummangel fördert der Mangel an Vitamin D wiederum die Osteoporose. Ältere Menschen sollten diese Mängel deshalb durch kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung ausgleichen. Auch körperliche Aktivität – 30 Minuten täglich joggen oder spazieren gehen – beugt der Osteoporose vor.

Eine weitere Plattform in der Ernährungspyramide ist das Eiweiß, das ebenfalls in Milchprodukten sowie im Fleisch, Geflügel und Fisch, Eiern und Hülsenfrüchten enthalten ist. Bei zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse ab, das Eiweiß stärkt die Muskulatur. Die Spitze der Pyramide bilden die sogenannten Genussmittel wie Gebäck, Süßigkeiten, Alkohol oder Salz-Knabbereien. Die Ernährungsexpertin rät: „Auch diese Genussmittel sind Teil einer ausgewogenen Ernährung, sollten jedoch nur in Maßen verzehrt werden.“ Allgemein rät Angela Duraes, die Speisen anstatt mit Salz lieber mit anderen Gewürzen und mit Kräutern abzuschmecken, um so eine Übersalzung der Gerichte zu vermeiden. Auch sollten die Lebensmittel nicht gekocht, sondern gegart, gedünstet oder in der Mikrowelle zubereitet wer-

den. So bleiben die Aromen und die wichtigen Inhaltsstoffe erhalten.

## Diabetes – und dann? Ernährungsexpertin gibt Tipps

Im Alter sinkt die Insulinproduktion oder wird weniger effektiv vom Körper genutzt. Parallel dazu steigt der Blutzuckerspiegel leicht an – was aber noch nicht dramatisch ist, solange er sich innerhalb der normalen Werten bewegt. Diabetes entsteht erst, wenn der Blutzuckerspiegel drastisch ansteigt. Dann ist Vorsicht geboten.

Was sind nun die Kriterien für diese Erkrankung? Diabetes ist zum Teil genetisch bedingt. Auch Übergewicht, schlechte Ernährung oder Bewegungsmangel können die Erkrankung auslösen oder zumindest fördern. Auch hier sei die Vorbeugung in jungen Jahren das A und O für die Gesundheit im Alter, so Angela Duraes. Wer sich von klein auf gesund ernähre, sportlich aktiv sei und auf sein Gewicht achte, sei im Alter weniger anfällig für eine Diabetes-Erkrankung. Das Gleiche gelte für Herz- und Kreislauferkrankungen.

„Die Ernährung von Diabetikern unterscheidet sich nicht wesentlich von einer ganz normalen, gesunden und ausgewogenen Ernährung. Es gelten die gleichen Regeln und Richtlinien. Eine wesentliche Ausnahme gibt es dennoch: Menschen, die an Diabetes leiden, müssen nicht völlig auf Süßspeisen verzichten, aber diese äußerst vorsichtig und streng rationieren. Diabetiker können zuckerhaltige Lebensmittel sehr selten und dann auch nur in ganz geringen Mengen essen. In solchen Fällen sollten Süßspeisen direkt nach dem Essen verzehrt werden, da der Impact des Zuckers auf den Blutzuckerspiegel dann am geringsten ist“, empfiehlt die Ernährungsexpertin.

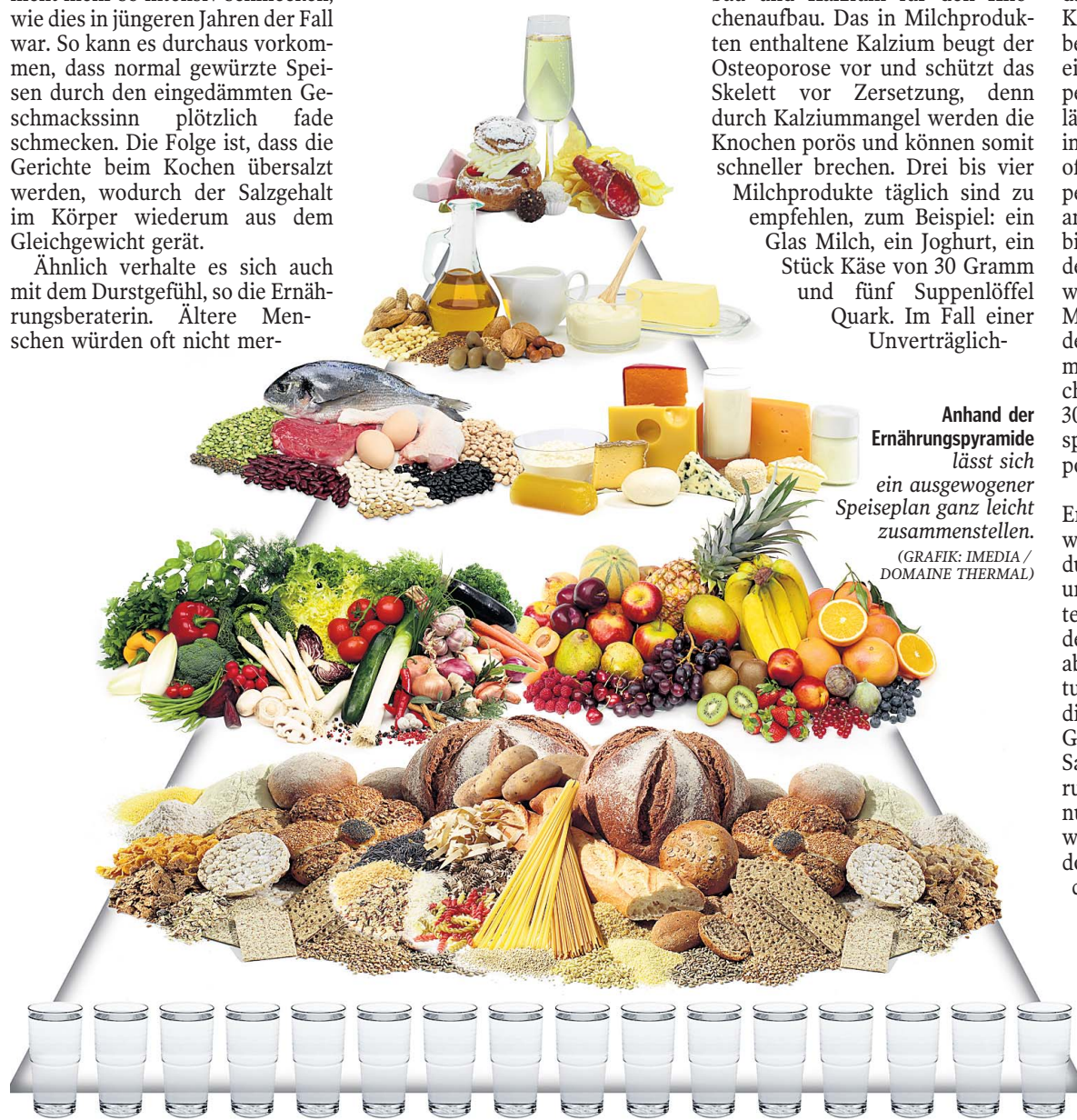
## Fisch-Couscous für Diabetiker

### Zutaten für vier Personen:

- 600 g frisch zubereitete oder tiefgefrorene Ratatouille.
- 640 g frischer oder tiefgefrorener Kabeljau.
- 180 g Vollkorn-Couscous
- Kräuter und Gewürze nach Belieben
- wenig Salz
- 1 Portion Fett in Form von: 20 g Pesto Genovese (Barilla) oder 30 g Pesto Rosso (Barilla) oder 60 g Olive Pomodoro (Sacla).

### Zubereitung:

- Den Kabeljau in der Mikrowelle ca. 7 Minuten garen.
  - Die Ratatouille mit dem Couscous 7 - 8 Minuten in die Mikrowelle geben.
  - Umrühren und würzen, dann den Fisch, die Tomatenpaste, Gewürze und Kräuter beifügen und weitere 2 Minuten garen.
  - Umrühren, abschmecken und servieren.
- Guten Appetit!



Anhand der Ernährungspyramide lässt sich ein ausgewogener Speiseplan ganz leicht zusammenstellen. (GRAFIK: IMEDIA / DOMAINE THERMAL)