

Ernährung im Alter

Wichtige Informationen für eine altersgerechte Ernährung



KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



Inhalt

Wie sieht gesunde Ernährung im Alter aus?	4
Warum ist regelmäßiges Trinken so wichtig?	6
Wie ernähre ich mich vielfältig im Alter?	8
Wissenswertes rund um die Ernährung in besonderen Situationen	12

Sämtliche medizinischen Informationen und Empfehlungen sind neutral und basieren auf den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. oder der anerkannten Lehrmeinung.
Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Dr. med. Michael Prang, MBA, Arzt und Medizinjournalist, erstellt.

Liebe Lesende,

dass wir altern, daran können wir nichts ändern. Wir können jedoch beeinflussen, wie lange wir gesund und fit bleiben. Eine wichtige Rolle spielt dabei die richtige Ernährung: Bekommt der Körper nicht die benötigten Nährstoffe, wird er müde und krank. Daher ist Fehlernährung die häufigste ärztliche Diagnose bei älteren Menschen.

Mit der richtigen Ernährung können wir unsere körperliche Entwicklung positiv beeinflussen und das Risiko für alterstypische Krankheiten langfristig senken. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen gern zeigen, wie das geht. Denn eine ausgewogene Ernährung im Alter ist einfacher als gedacht: Auf den nächsten Seiten erfahren Sie alles, was Sie dazu wissen müssen. Außerdem erhalten Sie viele praktische Tipps für den Alltag.

Wenn Sie nach dem Lesen der Broschüre noch Fragen haben, stehen Ihnen die Mitarbeitenden in unseren Servicestellen gern zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Pflegekasse bei der KKH

Wie sieht gesunde Ernährung im Alter aus?

Das Altern bringt Veränderungen mit sich – nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Zwar braucht Ihr Körper mit zunehmendem Alter weniger Energie, der Bedarf an bestimmten Nährstoffen steigt jedoch an. Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie Ihre Gesundheit in eine positive Richtung lenken und Ihr Wohlbefinden steigern.

Bevor wir zum Essen kommen, das Wichtigste zuerst: Trinken Sie ausreichend! Ohne genug Flüssigkeit kann Ihr Kreislauf schon nach kurzer Zeit zusammenbrechen und der Mineralhaushalt gerät durcheinander. Trinken Sie daher am besten ca. 1,5 Liter am Tag – ideal sind stilles Wasser oder ungesüßter Tee.

Warum nehmen wir im Alter oftmals zu?

„Ich esse nicht mehr als früher und nehme trotzdem zu“ – kommt Ihnen dieser Satz bekannt vor? Dann geht es Ihnen wie vielen anderen Menschen ab Mitte 40 auch. Aber wie kommt das? Mit zunehmendem Alter verändert sich die Zusammensetzung Ihres Körpers. Während die Muskelmasse schwindet, nimmt der Anteil an Fettgewebe zu. Vielleicht bewegen Sie sich auch weniger als früher. Das Ergebnis: Ihr Körper benötigt in der zweiten Lebenshälfte weniger Energie.

Wenn Sie weiterhin genauso viel essen wie all die Jahre zuvor, dann nehmen Sie zu. Es ist also wichtig, dass Sie Ihre tägliche Kalorienaufnahme Ihrem tatsächlichen Bedarf anpassen und sich regelmäßig bewegen. Denn Normalgewicht schont die Gelenke, das Herz und den Kreislauf. Außerdem bleiben Sie so vital und fit bis ins hohe Alter.

Manche Krankheiten können Ihre Ernährung einschränken. Bitte lassen Sie sich bei Bedarf ärztlich beraten.

Makro- und Mikronährstoffe – warum sind sie so wichtig?

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind chemisch betrachtet Zucker – das macht sie zum Energielieferanten Nummer eins. Bewegen Sie beispielsweise Ihre Arme und Beine, stammt die Energie dafür in erster Linie aus den Kohlenhydraten. Kohlenhydrate stecken vor allem in Brot, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Nudeln und Reis. Besonders wertvoll sind Vollkornprodukte, da sie viele Ballaststoffe enthalten und lange satt machen. Allerdings finden sich Kohlenhydrate auch in Süßigkeiten, Kuchen und Gebäck. Mit diesen Nahrungsmitteln sollten Sie sparsam umgehen. Sie liefern wegen ihres hohen Zuckergehalts besonders viel Energie – zu viel davon macht sich schnell als zusätzliches Fettpolster an Hüfte und Bauch bemerkbar.





Fette

Fette gehören zu einer gesunden Ernährung dazu – in jedem Alter! Denn sie liefern neben Energie auch gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Insbesondere ungesättigte Fettsäuren spielen für Ihre Gesundheit eine besondere Rolle. Allerdings kann Ihr Körper sie nicht selber herstellen. Daher sollten Sie möglichst viele Lebensmittel essen, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind. Ihr Körper benötigt aber auch Fett, um zum Beispiel lebenswichtige Vitamine verwerten zu können. Zu viel Fett verursacht allerdings Übergewicht und macht Herz und Kreislauf krank. Idealerweise sollten Sie nicht mehr als 80 Gramm Fett am Tag aufnehmen.

Eiweiße

Eiweiße, auch Proteine genannt, liefern zwar auch Energie, spielen aber im Organismus noch eine andere wichtige Rolle: Sie unterstützen den Aufbau und Erhalt von Muskeln. Außerdem fördern sie das Zellwachstum und die Hormonproduktion. Nehmen Sie täglich ungefähr 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich. Pflanzliche Eiweißquellen sind zum Beispiel Hülsenfrüchte, Pilze, Brokkoli oder Mandeln. Insbesondere in tierischen Lebensmitteln wie Eiern, Fisch, Milchprodukten oder magerem Fleisch steckt viel Eiweiß. Wichtig: Kombinieren Sie verschiedene Eiweißquellen miteinander, um gut versorgt zu sein.



Vitamine & Co.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebensnotwendige Mikronährstoffe. Beispielsweise ist Vitamin K für die Blutgerinnung unentbehrlich. Mikronährstoffe stecken vor allem in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Älteren Menschen fehlen besonders oft Calcium, Zink, Jod, B-Vitamine und Eisen. Mit einer abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl können Sie einem Mangel entgegenwirken. Dieser zeigt sich oftmals durch Symptome wie eine erhöhte Infektanfälligkeit, Antriebslosigkeit oder Müdigkeit.



Warum ist regelmäßiges Trinken so wichtig?

Wasser ist unser Lebenselixier: Es befindet sich in jeder Zelle unseres Körpers, transportiert lebensnotwendige Nährstoffe zu den Organen und „Giftstoffe“ wieder heraus. Schon ein leichter Mangel kann Konzentrationsprobleme auslösen, ein stärkerer Wassermangel führt zu Verwirrung.

Idealerweise ist unser Wasserhaushalt im Gleichgewicht: Was wir zum Beispiel über Urin oder Schweiß an Wasser verlieren, nehmen wir mit dem Essen und Trinken wieder auf. Fehlt dem Körper Wasser, bekommen wir Durst und sorgen für ausreichend Nachschub.

Doch leider ist Durst kein so zuverlässiges Gefühl wie Hunger – oder wir verwechseln es gerne. Deshalb unser Tipp: Stellen Sie sich Ihre Trinkmenge bereit und behalten Sie diese im Blick. Trinken Sie morgens ein Glas warmes Wasser nach dem Aufstehen.

Wie viel und was sollten Sie trinken?

Um einem grundsätzlichen Flüssigkeitsmangel vorzubeugen, sollten Sie regelmäßig kleine Mengen trinken. Wenn Sie keine Herz- oder Nierenprobleme haben, sollten Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit trinken. Wenn Sie viel Sport treiben oder krank sind, brauchen Sie natürlich etwas mehr.

Am besten sind stilles Mineralwasser, ungesüßte Tees und Fruchtsaftschorlen. Und sogar Kaffee ist in Maßen erlaubt. Kaffee trägt zur Trinkmenge bei, vorzugsweise ungesüßt und ohne Milch.

Milch gehört übrigens nicht zu den Getränken in der Ernährungspyramide, sondern ist ein Nahrungsmittel. Als Durstlöscher ist sie ungeeignet. Sie enthält zwar wertvolle Nähr- und Mineralstoffe, aber auch verhältnismäßig viele Kalorien.



Genug trinken – mit unseren Tipps klappt es wieder!

Sind Sie herz- oder nierenkrank? Dann lassen Sie sich bitte unbedingt ärztlich beraten, wie viel Sie täglich trinken dürfen. Bei Personen mit einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) sind dies meist maximal 1 bis 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag.

- Achten Sie täglich auf Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel: sehr trockene Haut, Hautfalten, Urinfarbe, Konzentrationsschwierigkeiten oder Kreislaufprobleme.
- Was trinken Sie am liebsten: Wasser, Tee oder Fruchtschorle? Was es auch sein mag, Sie sollten Ihr Lieblingsgetränk immer griffbereit haben. Zwingen Sie sich nicht, etwas zu trinken, was Sie nicht mögen – meiden Sie aber Getränke mit zu viel Zucker.
- Essen Sie Obst und Gemüse mit einem hohen Wasseranteil. Dazu gehören zum Beispiel Melonen, Äpfel, Birnen, Tomaten, Gurken oder Blattsalate. Außerdem liefern sie wertvolle Mikronährstoffe.
- Stellen Sie Ihre tägliche Trinkration schon morgens in einen Raum, in dem Sie sich oft aufhalten. So werden Sie immer wieder an das Trinken erinnert. Versuchen Sie, Ihre Ration über den Tag verteilt auszutrinken. Nach einer Weile haben Sie sich an die tägliche Trinkmenge gewöhnt.
- Erstellen Sie einen individuellen Trinkfahrplan: Nehmen Sie zu festen Tageszeiten ein bestimmtes Getränk zu sich.

Beispiel: Trinkfahrplan

Nach dem Aufstehen:	1 Glas Mineralwasser (200 ml)
Zum Frühstück:	1 Tasse Tee oder Kaffee und 1 Glas Fruchtsaft (zusammen 300 ml)
Vormittags:	2 Gläser Fruchtsaftchorle (300 ml)
Zum Mittagessen:	1 Glas Mineralwasser (200 ml)
Nachmittags:	2 Tassen Tee oder Kaffee (150 ml)
Zum Abendessen:	1 Glas Gemüsesaft (200 ml)
Abends:	1 Glas Mineralwasser und 1 Glas eines Getränks nach Wunsch (300 ml)

Wie ernähre ich mich vielfältig im Alter?

Auch wenn Sie es vielleicht schon anders gehört haben: Ältere Menschen brauchen keine besondere Schonkost. Dennoch sollten Sie Ihrer Ernährung gerade jetzt mehr Aufmerksamkeit schenken – denn gesund essen hält fit.

Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen einige Anregungen für eine abwechslungsreiche Ernährung im Alter. Außerdem erhalten Sie Antworten auf Fragen, die zu diesem Thema häufiger gestellt werden. Wenn Sie darüber hinaus noch etwas wissen möchten, helfen Ihnen die Mitarbeitenden unserer Servicestellen gern weiter.

Muss ich im Alter eine Diät machen?

Sie müssen keine Diät machen, nur weil Sie älter werden. Allerdings sollten Sie immer daran denken, dass der Energiebedarf im Alter sinkt und der Nährstoffbedarf an Protein und Vitalstoffen gleich bleibt oder steigt. Greifen Sie daher überwiegend zu unverarbeiteten, pflanzlichen Lebensmitteln und orientieren Sie sich an der Ernährungspyramide. Anders sieht es natürlich aus, wenn eine Diät Ihnen ärztlich verordnet wird. In so einem Fall ist sie medizinisch sinnvoll und sollte auch befolgt werden, damit Sie langfristig davon profitieren können.

Ausgewogene Ernährung – was ist damit gemeint?

Eine ausgewogene Ernährung ist vielseitig, abwechslungsreich und bunt. Außerdem sollten Sie überwiegend frische Lebensmittel essen. Mit den folgenden Regeln wird Ihnen das besonders leicht fallen.

- Essen Sie möglichst viele verschiedene Lebensmittel und probieren Sie auch mal etwas Neues aus.
- Stellen Sie sich erst einmal kleine Portionen zusammen. Manchmal erscheint der Hunger größer, als er ist – nachnehmen können Sie sich immer noch.
- Nehmen Sie am Tag drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten zu sich, anstatt sich nur einmal am Tag richtig satt zu essen.
- Planen Sie ein wenig Zeit ein, um Ihr Essen appetitlich und schonend zuzubereiten.
- Auch wenn Sie allein wohnen: Kochen Sie frisch und verzichten Sie auf Fertiggerichte.
- Würzen Sie mal mit Kräutern statt mit Salz.
- Gehen Sie mit Fett grundsätzlich sparsam um und bevorzugen Sie pflanzliche Fette oder Öle.
- Essen Sie Fleisch und Wurst nicht öfter als dreimal die Woche.
- Fetter Seefisch wie Kabeljau, Seelachs oder Schellfisch sollte einmal pro Woche auf Ihrem Speiseplan stehen.
- Verfeinern Sie Soßen mit Dickmilch oder saurer Sahne statt mit Schlagsahne oder Crème fraîche.
- Kochen Sie auf Vorrat und frieren Sie einen Teil davon ein. Gut dazu eignen sich Reis, Nudeln und Gemüse.
- Greifen Sie zu Vollkornprodukten. Auch Buchweizen, Quinoa oder Amaranth bringen Abwechslung zu Reis oder Nudeln auf den Tisch.
- Pro Tag sollten Sie mindestens 400 g Gemüse und 250 g Obst essen.
- Milch und Milchprodukte sollten täglich zu Ihrer Ernährung gehören. Ideal sind Buttermilch, Magerquark, Frischkäse und fettarme Käsesorten.
- Bevorzugen Sie bei Wurst die fettarmen Varianten.



* 3 Portionen Milch oder Milchprodukte, zusätzlich eine Portion Fleisch etc.

- Knabbereien, Süßigkeiten, fette Snacks und Alkohol
- Fette und Öle

- Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier
- Brot, Getreide und Beilagen

- Gemüse, Salat und Obst
- kalorienarme Getränke

ten wie Geflügelbrust, Schinken ohne Fettrand oder Corned Beef.

- Gönnen Sie sich ab und zu Süßigkeiten – wenn Sie mögen.
- Nicht vergessen: Ausreichend trinken ist wichtig! Ihr Körper benötigt unter normalen Voraussetzungen mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag.

Der Speisekammer-Trick: Ungesundes einfach austauschen

Für mehr Gesundheit ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung besonders wichtig. Doch wie fängt man damit an? Unser Vorschlag: Tauschen Sie Lebensmittel einfach aus! Öffnen Sie die Speisekammer oder den Kühlschrank und schauen Sie nach, was drin ist. Welche Lebensmittel enthalten besonders viel Fett oder Zucker? Schauen Sie sich dazu kurz das Etikett auf der Rückseite der Flasche oder Lebensmittelverpackung an – dort steht alles, was Sie wissen müssen. Ersetzen Sie diese Lebensmittel bei nächster Gelegenheit durch geeignetere Alternativen. Kaufen Sie zum Beispiel statt eines Käses mit 60 Prozent Fett einen mit 45 Prozent.

Ein anderes Beispiel: Limonaden enthalten oft viel Zucker und damit viele Kalorien. Greifen Sie daher beim nächsten Einkauf zu zuckerfreien Getränken (Wasser, ungesüßte Tees oder Diätlimonade) und Sie sparen pro Tag mehrere hundert Kalorien. Damit stellen Sie langsam, aber sicher Ihre Ernährung um und ernähren sich gesund und ausgewogen.

Wie viel Süßes ist erlaubt?

Den Heißhunger auf Süßigkeiten kennen wir alle. Er kann durch eine Unterzuckerung im Körper (z. B. durch unregelmäßiges Essen) oder durch eine ungünstige Lebensmittelauswahl ausgelöst werden. Wer bevorzugt Nahrungsmittel mit viel Zucker wie Kuchen, Weißbrot oder Pudding isst, treibt seinen Blutzuckerspiegel in die Höhe. Der Körper muss dann große Mengen Insulin ausschütten, damit er die Zuckermengen verarbeiten kann. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel fällt kurz darauf wieder steil ab und es entsteht erneut Heißhunger auf Süßes. Damit beginnt ein Teufelskreis – ohne Zucker kann es zu Schwindel, Zittern oder Müdigkeit kommen. Verbote bringen jedoch nichts, sie fördern den Heißhunger höchstens. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Ernährung deshalb besonders ballaststoffreiche

Nahrungsmittel wie Vollkornbrot, Gemüse und Obst. Damit bleibt Ihr Blutzucker stabil und die eine oder andere Süßigkeit fällt nicht ins Gewicht.

Darf ich im Alter noch Alkohol trinken?

Je älter wir werden, desto weniger Wasser befindet sich in unserem Körper. Die Menge getrunkenen Alkohols verteilt sich somit auf weniger Körperflüssigkeit – und das führt automatisch zu einem höheren Alkoholspiegel. Dadurch vertragen wir weniger Alkohol als früher und sind schneller betrunken. Es gibt aber noch einen anderen Grund, weswegen Alkohol kein guter Begleiter ist: Chronische Krankheiten wie Bluthochdruck, Osteoporose oder Herzschwäche erfordern oft die regelmäßige Einnahme von Medikamenten. Zwischen den Wirkstoffen vieler Medikamente und Alkohol können gefährliche Wechselwirkungen entstehen. Besonders problematisch ist die Kombination von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten wie Beruhigungsmitteln und Antidepressiva. Sobald Sie ein Medikament einnehmen müssen, sollten Sie sich ärztlich beraten lassen, ob Sie noch Alkohol trinken dürfen. Das gilt auch für frei verkäufliche Arzneimittel.

Eine Alkoholabhängigkeit kann sich auch noch im hohen Alter entwickeln. Wer trinkt, um körperliche Beschwerden zu lindern oder Trauer, Einsamkeit oder Angst besser ertragen zu können, ist gefährdet. In diesem Fall sollte man sich vertrauensvoll an seinen Hausarzt oder an eines der öffentlichen Beratungstelefone wenden.

Was tun gegen Verstopfung?

Von funktioneller Obstipation (Verstopfung) spricht man, wenn Stuhlfrequenzen von weniger als drei pro Woche vorliegen und gleichzeitig Beschwerden auftreten. Zu einer Verstopfung kann es vor allem kommen, wenn die Ernährung zu wenig Ballaststoffe enthält. Weitere Ursachen können ein Unterdrücken des Stuhlganges, Stress, eine zu geringe Trinkmenge oder manche Medikamente sein. Auch Erkrankungen wie Morbus Parkinson, Schlaganfall oder Depression können eine Verstopfung begünstigen.

Leiden Sie unter Verstopfung? Dann greifen Sie bitte nicht ohne eine ärztliche Beratung zu Abführmitteln. Dies kann ernste gesundheitliche Folgen haben – klären Sie stattdessen zunächst die Ursachen ab.

Die folgenden Anregungen können Ihnen helfen, eine Verstopfung von vornherein zu verhindern:

- Essen Sie bevorzugt Vollkornbrot, Obst, Gemüse, Haferflocken und Trockenfrüchte. Diese Lebensmittel enthalten viele Ballaststoffe und können einen trägen Darm wieder in Gang bringen.
- Wenn Sie an Abführmittel gewöhnt sind, besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie Ihr Darm davon entwöhnt werden kann. Abführmittel können bei langjährigem Einsatz paradoxerweise zu einer Verstopfung führen.
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und über den Tag verteilt jeweils ein Glas Wasser. Nur so können die Ballaststoffe im Darm aufquellen und ihre verdauungsfördernde Wirkung entfalten. Bei einem Flüssigkeitsmangel bleibt der Stuhl hart und trocken, was eine Verstopfung begünstigt.
- Gehen Sie immer gleich zur Toilette, wenn Sie den Drang verspüren. Stellen Sie gegebenenfalls einen Toilettenstuhl neben Ihr Bett, wenn Sie bettlägerig sind oder nachts öfter mal raus müssen.
- Bewegen Sie sich möglichst viel oder machen Sie regelmäßig Gymnastik, denn Bewegung fördert die Verdauung.
- Essen Sie täglich Lebensmittel wie Joghurt, Buttermilch oder Kefir. Die darin enthaltene Milchsäure regt die Darmtätigkeit an. Schokolade, Kakao, hart gekochte Eier und Weißbrot können dagegen eine Verstopfung fördern.
- Essen Sie bewusst und kauen Sie gründlich, denn: Gut gekaut ist halb verdaut!



Was hilft bei Geschmacksstörungen?

Schmeckt Ihnen das Essen nicht mehr, weil es Ihnen nicht salzig oder süß genug ist? Das ist ganz normal: Mit zunehmendem Alter nimmt die Zahl der Geschmacksknospen im Mund ab. Außerdem können Rauchen, Mundtrockenheit oder Zahnentzündungen den Geschmack beeinträchtigen. Auch manche Medikamente und Krankheiten wie Diabetes oder Morbus Parkinson können zu Geschmacksstörungen führen. Weil das Essen nicht mehr so gut schmeckt, essen viele ältere Menschen zu wenig. Die Folgen sind Gewichtsabnahme, Mangelerscheinungen und Probleme mit dem Stoffwechsel. Dies wiederum beeinträchtigt die Lebensqualität und Vitalität.

So schmeckt es wieder:

- Würzen Sie Gerichte stärker, z. B. mit frischen Kräutern, Paprika, Curry oder Pfeffer. Sie intensivieren damit den Geschmack.
- Machen Sie Ihre Mahlzeiten zu einem besonderen Erlebnis, indem Sie die Speisen zum Beispiel besonders schön anrichten – das Auge isst schließlich mit.
- Trinken Sie ausreichend viel Flüssigkeit zum Essen, um einer Mundtrockenheit vorzubeugen.

Was tun bei Appetitlosigkeit?

Fehlender Appetit kann körperliche und seelische Ursachen haben. Da eine gesunde und ausgewogene Ernährung dabei auf der Strecke bleibt, muss die Ursache dafür schnell gefunden werden. Lassen Sie sich ärztlich beraten, wenn Sie häufig keinen Hunger haben.

Mit unseren Tipps kommt der Appetit zurück:

- Kaufen Sie nur kleine Lebensmittelpackungen. Dadurch bringen Sie automatisch mehr Abwechslung auf den Speiseplan.
- Manchmal sind die Dritten Schuld am fehlenden Appetit! Bitte lassen Sie sich zahnärztlich beraten, wenn Sie Schmerzen beim Kauen haben.
- Laden Sie öfter mal Freunde, Angehörige und Bekannte ein, wenn Sie allein leben und eine einsame Mahlzeit scheuen. Oder treffen Sie sich mit anderen zum Essen „auswärts“. Falls Sie nicht alleine essen möchten: Offene Mittagstische gibt es zum Beispiel in Altenbegegnungszentren, -tagesstätten oder -heimen.
- Wenn Sie krank sind und daher nicht einkaufen oder kochen können, kann eine Haushaltshilfe oder ein Lieferdienst Ihnen weiterhelfen.

Wissenswertes rund um die Ernährung in besonderen Situationen

Essen und Medikamente? Das ist wichtig!

Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, kann es manchmal zu Wechselwirkungen mit dem Essen kommen. So können einige Nahrungsmittel die Wirksamkeit von Medikamenten beeinträchtigen. Zum Beispiel, weil sie deren Aufnahme aus dem Magen in den Blutkreislauf erschweren. Oder ein Medikament wirkt sich deutlich auf das Gewicht aus. Psychopharmaka, Cortisonpräparate, Beta-blocker und Diabetesmittel beispielsweise können als Nebenwirkung zu Übergewicht führen.

Wenn Sie bei sich solche Wechselwirkungen feststellen, setzen Sie die Medikamente bitte nicht einfach ab. Lassen Sie sich ärztlich beraten – vielleicht ist ein Medikamentenwechsel möglich. Falls nicht, bewahren Sie Geduld und ernähren Sie sich bewusst. Dadurch können Sie die Gewichtszunahme im Rahmen halten.

Medikamente können starke Nebenwirkungen haben. Sie sollten deshalb ausschließlich ärztlich verordnet oder abgesetzt werden. Das gilt auch für rezeptfreie und pflanzliche Medikamente. Lesen Sie außerdem bei jedem Medikament die Gebrauchsanweisung. Achten Sie dabei besonders auf mögliche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sowie auf Einnahmевorschriften wie „vor“ oder „nach“ dem Essen. Lassen Sie sich ärztlich beraten, wenn Sie unsicher sind. Medikamente sollten Sie außerdem nie zusammen mit Alkohol einnehmen.

Gemeinsam essen bedeutet Lebensqualität

Gutes Essen bedeutet auch Genuss, Lebensqualität und Abwechslung im oft monotonen Tagesablauf. Niemand isst jedoch gern immer nur allein. Außerdem macht gemeinsames Einkaufen oder Essen viel mehr Spaß – probieren Sie es doch mal aus!

Gemeinsam essen – so klappt's:

- Überlegen Sie sich vor dem Essen, welche Gesprächsthemen bei Tisch interessant sein könnten. Das Fernsehprogramm? Neues aus der Nachbarschaft? Gesellschaftliche Ereignisse?
- Planen Sie gemeinsam, was Sie essen möchten: Stellen Sie sich zum Beispiel ein Menü mit Lebensmitteln zusammen, die Sie schon immer mal probieren wollten.
- Teilen Sie Aufgaben zu: Wer ist Profi am Grill, wer schneidet besonders schnell Gemüse? Alle sollten das machen, was sie am besten können.



- Bereiten Sie nur so viel Essen zu, wie Sie gemeinsam aufessen können.
- Nutzen Sie das Beisammensein für nette Gespräche und den persönlichen Austausch.
- Fragen Sie nach dem Essen, ob es allen geschmeckt hat, und ermuntern Sie Ihre Gäste zu Vorschlägen für die nächsten Mahlzeiten.
- Räumen Sie das Geschirr nicht zu hastig ab. So bleibt allen Beteiligten das Erlebnis des gemeinsamen Essens länger erhalten.
- Planen Sie nach jeder gemeinsamen Mahlzeit gleich das nächste gemeinsame Essen.

„Essen auf Rädern“: Darauf sollten Sie achten.

Wenn im Alter das Einkaufen oder Kochen zu schwer fällt, kann „Essen auf Rädern“ die Lösung sein. Zur Auswahl stehen bei den meisten Lieferdiensten mehrere Menüvarianten und geliefert wird zu einer vereinbarten Zeit bis an die Wohnungstür. Alternativ können Sie auch Tiefkühlkost für mehrere Tage bestellen, die Sie dann nur noch aufwärmen müssen. Diesen Service bieten meist Sozialstationen, Wohlfahrtsverbände und andere soziale Einrichtungen an.



So wählen Sie einen geeigneten Lieferdienst aus:

- Das Essen sollte gut schmecken und alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Oftmals sind die gelieferten Gerichte zu fettig und zu salzig. Bitten Sie deshalb um eine Übersicht der Nährwerte.
- Auch beim Lieferdienst gilt: nicht jeden Tag das gleiche! Bestellen Sie verschiedene Gerichte. Achten Sie auf viel Gemüse und Obst, nicht zu viel Fleisch und einmal die Woche Fisch.
- Damit Ihre Knochen stets genug Kalzium erhalten, sollten in Ihrem wöchentlichen Menüplan auch Quarkspeisen und kalziumreiche Gemüse wie Brokkoli oder Lauch enthalten sein. Für den Magnesiumhaushalt sind Vollkorn- und Milchprodukte sowie Geflügel wichtig.
- Folsäuremangel gilt als Risiko für Herzerkrankungen. Besonders viel Folsäure ist in Tomaten, Kohl, Spinat, Orangen, Weintrauben und Vollkornprodukten enthalten – diese Nahrungsmittel sollten ebenfalls regelmäßig auf Ihrem Menüplan stehen.
- Vitamin D sorgt zusammen mit Kalzium für gesunde Knochen und beugt der Osteoporose (Knochenschwund) vor. Der beste Lieferant dafür ist die Sonne. Etwa 80 bis 90 Prozent unserer wichtigsten Vitamin-D-Reserven stellt unser Körper unter Sonneneinstrahlung selbst her. Es ist aber in geringen Mengen auch in Fisch, vor allem Hering, Heilbutt und Lachs enthalten.
- Fragen Sie den Lieferdienst, ob Sie Mahlzeiten am selben Tag kurzfristig bestellen, stornieren oder umbestellen können. Wichtig ist auch eine genaue Lieferzeit der Mahlzeiten, denn viele Anbieter behalten sich einen dreistündigen Lieferzeitraum vor.

Gehen Sie auch mal auswärts essen!

Auch im hohen Alter spricht nichts gegen einen Restaurantbesuch.



Essen im Urlaub? Darauf müssen Sie achten!

Ältere Menschen sind anfälliger für Infektionen. Bei einem Urlaub in fernen Ländern sollten Sie deshalb einmal mehr auf Ihre Gesundheit achten. Bakterien wachsen sehr gut bei hohen Temperaturen und feuchtem Klima. Daher können sie sich bei Hitze auf Fleisch, Fisch, Eis, Obst und Gemüse besonders stark vermehren.

So kommen Sie gesund wieder nach Hause:

So finden Sie ein geeignetes Restaurant:

- Falls Sie im Rollstuhl sitzen: Fragen Sie vorher nach, ob Sie das Restaurant und die Toiletten problemlos erreichen können.
- Fragen Sie nach kleinen Portionen für ältere Menschen und sprechen Sie das Küchenpersonal oder die Bedienung wegen einer Empfehlung an.
- Bitten Sie darum, Ihr Gericht besonders reichhaltig mit Kräutern zu würzen, wenn Ihr Geschmacksempfinden beeinträchtigt ist.
- Bringen Sie, wenn nötig, Ihre eigenen Esshilfen mit.
- In manchen Reiseländern lauern Infektionen wie Hepatitis A. Lassen Sie sich schon ein paar Wochen vor Ihrer Abreise ärztlich beraten, ob Ihr Impfstatus aktuell ist.
- Essen Sie kein rohes Fleisch oder rohen Fisch.
- Schälen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Essen.
- Meiden Sie offenes Eis und Softeis.
- Bewahren Sie Ihre Speisen nicht bei Zimmertemperatur auf.
- Kochen Sie Wasser für Tee oder Kaffee und nicht pasteurisierte Milch mindestens eine Minute lang ab.
- Trinken Sie Getränke nur aus fest verschlossenen Behältern. Benutzen Sie zum Zähneputzen ebenfalls Wasser aus der Flasche.
- Viele ältere Menschen haben Angst, bei Bedarf unterwegs keine Toilette zu finden, und trinken deshalb weniger. Erkundigen Sie sich nach der nächsten Toilette, wenn Sie unterwegs sind – aber trinken Sie besonders in warmen Ländern stets genug Flüssigkeit.
- Waschen Sie sich häufiger als sonst die Hände – auch das hilft, Infektionen zu vermeiden.

Haben Sie Fragen? Die beantworten wir Ihnen gern telefonisch über unsere Gesundheitshotline unter 089 950084188 oder per E-Mail unter gesundheitsshotline@kkh.de

Kleine Eshilfen – eine Übersicht

Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag spielen auch für die Ernährung eine wichtige Rolle. In Fachgeschäften gibt es eine große Auswahl an Alltagshilfen (frei verkäufliche Produkte), die die Nahrungsaufnahme für Ältere und Menschen mit einer Behinderung erleichtern können. Eine kleine Auswahl davon stellen wir Ihnen hier vor.

1 Frühstücksbrett

Fragen Sie nach Modellen, die durch Saugnäpfe oder mit einer Schraubzwinge auf der Tischplatte befestigt werden. Mit einer rostfreien Dorne und einem Anschlag können Sie Brot und Aufschnitt sicher festhalten, sodass diese nicht verrutschen.

2 Tellerranderhöhung

Speisen können leicht über den Tellerrand hinausrutschen, wenn Sie beim Essen nur eine Hand verwenden können. Eine Tellerranderhöhung aus flexiblem Kunststoff kann Ihnen dabei behilflich sein, weil Sie das Essen ganz einfach auf Löffel oder Gabel schieben können. Die Tellerranderhöhung können Sie mit den Spannhaken befestigen. Sie eignet sich für verschiedene Tellergrößen.

3 Griffröhren aus Gummi oder Kunststoff

Damit werden die Griffe des Bestecks aufgepolstert, damit sie besser in der Hand liegen. Es gibt sie in teilbaren Meterstücken oder als Kunststoffhülse zum Aufstecken auf den Griff des Besteckteils. Das Material saugt nichts auf, wird mit der Zeit nicht klebrig und ist spülmaschinenfest.

4 Leichtes Essbesteck

Essbesteck mit einem besonders niedrigen Gewicht eignet sich vor allem bei geringer Hand- oder Armkraft. Das Material ist abwaschbar und spülmaschinenfest. Neben dem hier abgebildeten Löffel gibt es außerdem Messer und Gabeln, speziell auch für Rechts- oder Linkshänder.

5 Spezialbesteck

Die Spezialmodelle bestehen aus einem Material, das Sie ganz leicht biegen und dadurch an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Ohne Abbildung: Spezial-Rillenbecher

Es gibt auch Trinkhilfen, zum Beispiel einen speziellen Rillenbecher. Er ist ergonomisch geformt und liegt so besonders sicher in der Hand. Sie können ihn für kalte sowie warme Getränke und sogar im Liegen verwenden.





Die Pflegekasse bei der KKH

30125 Hannover

Service-Telefon 0800 5548640554

service@kkh.de

kkh.de