

Ernährung im Alter

Wichtige Informationen für eine altersgerechte Ernährung





Inhalt

Woher kommt die Energie zum Leben?	4
Warum ist regelmäßiges Trinken so wichtig?	6
Wie ernähre ich mich vielfältig im Alter?	8
Wissenswertes rund um die Ernährung	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.

Alle Personenbezeichnungen in diesem Druckstück beziehen sich auf alle Geschlechter (m/w/d). Um unsere Druckstücke einfacher lesbar zu machen, werden jedoch nicht immer alle Geschlechter genannt.

Liebe Leserin,
lieber Leser,

viele Erkrankungen haben nichts mit dem Älterwerden zu tun, sondern sind das Ergebnis einer ungesunden Lebensweise. Die Ernährung spielt dabei – gerade bei älteren Menschen – eine besonders wichtige Rolle. Denn mit dem Alter sinkt der Energiebedarf und der Appetit nimmt ab. Hinzu kommt mitunter eine schwierige Lebenssituation: Wer deckt schon gern mit Bedacht seinen Tisch, wenn er dann allein essen muss? Außerdem können Medikamente wie manche Rheumamittel und Herzmedikamente eine Fehlernährung begünstigen. Und so ist es nicht verwunderlich, dass Fehlernährung die häufigste ärztliche Diagnose bei älteren Menschen ist – mit schwerwiegenden Folgen: Wenn der Körper nicht die benötigten Nährstoffe erhält, wird er müde und krank.

Mit dieser Broschüre wollen wir dazu beitragen, dass ältere Menschen so gesund und leistungsfähig wie möglich bleiben. Denn wer sich auch in der zweiten Lebenshälfte bewusst ernährt, wird mit mehr Wohlbefinden und Vitalität belohnt – wichtige Voraussetzungen für eine gute Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Ältere Menschen brauchen allerdings keine Schonkost, wenn sie gesund sind. Eine gesunde Ernährung im Alter muss auch nicht kompliziert oder aufwendig sein. Auf den nächsten Seiten haben wir die wichtigsten Informationen zu diesem Thema sowie viele praktische Tipps für Sie zusammengestellt. Wenn Sie nach dem Lesen der Broschüre noch Fragen haben, stehen Ihnen die Mitarbeiter in unseren Servicestellen gern zur Verfügung.

Ihre Pflegekasse bei der KKH

Woher kommt die Energie zum Leben?

Ein Mensch muss essen, weil der Körper nur mit der Nahrung bekommt, was er zum Leben braucht. Ohne regelmäßigen Nachschub an Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen rührt sich bald kein Muskel mehr, werden alte Zellen nicht ersetzt, steht der Stoffwechsel still und hört das Gehirn auf zu arbeiten.

Ohne Flüssigkeit bricht außerdem der Kreislauf schon nach kurzer Zeit zusammen und der Mineralhaushalt gerät durcheinander. Ohne Nahrung und Wasser ist Leben unmöglich.

Wie viel Energie benötigt ein älterer Mensch?

Kohlenhydrate und Fette sind die wichtigsten Energielieferanten des Körpers. Eine Faustregel lautet:

Je jünger und aktiver ein Mensch ist, desto mehr Energie braucht er – verständlich, dass der Kalorienbedarf mit dem Älterwerden stetig abnimmt. Eine 30-jährige Büroangestellte z. B. hat einen täglichen Energiebedarf von etwa 2.200 kcal. Dieser Bedarf sinkt mit jedem Lebensjahr und liegt mit 75 Jahren schließlich bei rund 1.500 kcal. Mit dem Älterwerden sollte die Kalorienaufnahme deshalb dem tatsächlichen Bedarf angepasst werden – so bleibt es beim Normalgewicht, die Gelenke sowie Herz und Kreislauf werden geschont und die Vitalität bleibt bis ins hohe Alter erhalten.

Bei einigen Erkrankungen können aus medizinischen Gründen Einschränkungen bei der Ernährung bestehen. Sprechen Sie darüber gegebenenfalls mit Ihrem Arzt.

Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Vitamine & Co. – wozu wird das alles gebraucht?

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind chemisch betrachtet Zucker – das macht sie zum Energielieferanten Nummer eins. Werden beispielsweise die Muskeln in den Armen und Beinen bewegt, stammt die Energie dafür in erster Linie aus den Kohlenhydraten. Kohlenhydrate stecken vor allem in Brot, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Nudeln und Reis. Allerdings finden sie sich auch in Süßigkeiten, Kuchen und Gebäck. Für die Ernährung besonders wertvoll sind jedoch Vollkornprodukte, da sie viele Ballaststoffe enthalten und lange satt machen. Mit zuckerreichen Nahrungsmitteln und Süßigkeiten sollte man auch im Alter sparsam umgehen. Denn werden mehr Kohlenhydrate aufgenommen als tatsächlich gebraucht, wandelt sich der unverbrauchte Rest in Fett um und speichert sich an der Hüfte und am Bauch ab. Auf diese Weise entsteht Übergewicht.





Fette

Es klingt paradox, aber wer sich gesund ernähren will, braucht dazu Fett. Denn zum einen sind die Fette ebenso wie die Kohlenhydrate wichtige Energielieferanten. Zum anderen bestehen Fette aus für den Körper wichtigen Fettsäuren. Davon gibt es drei Varianten, von denen zwei mit der Nahrung aufgenommen werden müssen, weil der menschliche Körper sie nicht selbst herstellen kann. Außerdem brauchen manche lebenswichtige Vitamine die Fette, um mit der Nahrung in den Körper gelangen zu können. Zu viel Fett allerdings verursacht Übergewicht und macht Herz und Kreislauf krank. Weil viele ältere Menschen zudem fette Nahrungsmittel nicht mehr gut vertragen, sollten sie nicht mehr als 80 Gramm davon pro Tag aufnehmen.

Eiweiße

Eiweiße sind die Bausteine des Körpers. Aus den Eiweißen, die mit der Nahrung aufgenommen werden, stellt er z. B. Zellwände, Hormone und Enzyme her. Senioren benötigen täglich rund 50 bis 70 Gramm hochwertige Eiweiße. Gute Eiweißquellen sind mageres Fleisch und Fisch, Milch, Joghurt, Quark und Eier, aber auch Sojaprodukte wie Tofu und Hülsenfrüchte.



Vitamine & Co.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente spielen im Stoffwechsel des Körpers eine wichtige Rolle und sind deshalb lebensnotwendig. Ohne Vitamin D zum Beispiel sind keine stabilen Knochen denkbar und Vitamin K ist für die Blutgerinnung unentbehrlich. Vitamine & Co. stecken vor allem in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Besonders bei älteren Menschen, die zu wenig auf eine gesunde Ernährung achten, droht ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Eine erhöhte Infektanfälligkeit, ständige Müdigkeit und Antriebslosigkeit können erste Anzeichen dafür sein.



Warum ist regelmäßiges Trinken so wichtig?

Ein erwachsener Mensch besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. In jeder Zelle, zwischen den Zellen und vor allem in den Blutgefäßen befindet sich Wasser, denn nur ein „gut gefüllter“ Kreislauf garantiert eine gute Durchblutung der Organe in jeder Situation. Schon ein leichter Mangel kann Konzentrationsprobleme auslösen, ein stärkerer Wassermangel führt zu Verwirrung.

Idealerweise sollte der „Wasserhaushalt“ des Menschen deshalb immer ausgeglichen sein. Normalerweise ist das auch kein Problem, denn was man z. B. mit dem Urin und dem Schweiß an Wasser verliert, nimmt man durch Essen und Trinken wieder auf. Fehlt dem Körper Wasser, meldet sich der Durst und mahnt so Nachschub an.

Doch leider ist Durst kein so zuverlässiges Gefühl wie Hunger, außerdem lässt das Durstgefühl mit dem Alter immer mehr nach. Viele ältere Menschen trinken deshalb zu wenig. Um einem Flüssigkeitsmangel vorzubeugen, sollten ältere wie auch jüngere Menschen deshalb regelmäßig kleine Mengen trinken.

Wie viel und was sollten Sie trinken?

Erwachsene und besonders ältere Menschen ohne Herz- oder Nierenprobleme sollten täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Wer anstrengende Dinge unternimmt oder z. B. Fieber hat und viel schwitzt, braucht natürlich etwas mehr.

Grundsätzlich können Sie trinken, was Sie möchten. Am besten für den Körper sind ungesüßte Tees, Mineralwasser und Fruchtsaftschorlen. Aber auch gegen ein gelegentliches Glas Wein ist nichts einzuwenden, solange medizinisch nichts dagegen spricht. Und sogar Kaffee ist erlaubt. Koffein „entwässert“ zwar den Körper, aber die eine oder andere Tasse am Tag kann er problemlos wieder ausgleichen.



Milch dagegen ist kein Getränk im eigentlichen Sinne, sondern ein Nahrungsmittel. Milch liefert zwar viele wertvolle Nähr- und Mineralstoffe, wie vor allem Kalzium, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken, eignet sie sich aber nur eingeschränkt.

Anregungen für Ihren individuellen Trinkfahrplan

Damit Sie über den Tag verteilt genug trinken, möchten wir Ihnen einige Vorschläge machen. Beachten Sie aber unbedingt: Wenn Sie herz- oder nierenkrank sind, sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt besprechen, wie hoch Ihre Trinkmenge pro Tag genau sein darf. Meist dürfen Personen mit einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) maximal 1 bis 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken.

- Achten Sie jeden Tag aufs Neue bewusst darauf, dass Sie genug trinken. Anzeichen für eine zu geringe Trinkmenge sind eine sehr trockene Haut, Konzentrationsschwierigkeiten und Kreislaufprobleme.
- Niemand trinkt gern immer nur Mineralwasser, wenn er eigentlich lieber Orangensaft mag. Trinken Sie deshalb ruhig bevorzugt Ihr Lieblingsgetränk und sorgen Sie dafür, dass immer genug davon in Ihrer Nähe steht. Meiden Sie aber Getränke, die allzu viel Zucker enthalten.
- Kaufen Sie zudem immer wieder Melonen, Äpfel, Birnen, Tomaten, Gurken oder Blattsalate ein (oder lassen Sie sich etwas davon mitbringen). Diese Obst- und Gemüsesorten enthalten besonders viel Flüssigkeit und sind außerdem gute Vitaminlieferanten.
- Stellen Sie sich zwei Flaschen Mineralwasser auf den Tisch, sodass Sie immer wieder an das Trinken erinnert werden. Trinken Sie die Flaschen über den Tag verteilt leer. Nach einer Weile haben Sie sich dann an die tägliche Trinkmenge gewöhnt.
- Stellen Sie sich Ihre Trinkration schon morgens bereit: z. B. eine Flasche Mineralwasser und eine Kanne Früchte- oder Kräutertee. Wenn Sie beides über den Tag verteilt austrinken, haben Sie eine gute Übersicht, wie viel Sie bereits getrunken haben.
- Stellen Sie abends fest, dass Sie am Tag nicht genug getrunken haben, versuchen Sie es mit einem Trinktraining: Nehmen Sie zu einer bestimmten Tageszeit immer wieder ein bestimmtes Getränk zu sich. Sie werden sehen, mit diesem Trinkfahrplan haben Sie sich bald an eine ausreichende Flüssigkeitsmenge gewöhnt.

Beispiel: Trinkfahrplan

Nach dem Aufstehen:	1 Glas Mineralwasser (200 ml)
Zum Frühstück:	1 Tasse Tee oder Kaffee und 1 Glas Fruchtsaft (zusammen 350 ml)
Vormittags:	2 Gläser Fruchtsaftschorle (400 ml)
Zum Mittagessen:	1 Glas Mineralwasser (200 ml)
Nachmittags:	2 Tassen Tee oder Kaffee (300 ml)
Zum Abendessen:	1 Glas Gemüsesaft (200 ml)
Abends:	1 Glas Mineralwasser und 1 Glas eines Getränks nach Wunsch (400 ml)

Wie ernähre ich mich vielfältig im Alter?

Ab und zu ist zwar das Gegenteil zu hören und zu lesen, doch ältere Menschen brauchen grundsätzlich keine Schonkost! Trotzdem sollten Sie gerade in der zweiten Lebenshälfte Ihrer Ernährung besondere Aufmerksamkeit widmen. In etwa so, wie man auf einen ehrwürdig gereiften Oldtimer achtgeben würde, damit er lange in gutem Zustand erhalten bleibt.

Auf den folgenden Seiten haben wir einige Anregungen für eine gesunde Ernährung im Alter zusammengestellt. Außerdem finden Sie Antworten auf Fragen, die zu diesem Thema häufiger gestellt werden. Wenn Sie darüber hinaus ein Anliegen haben, stehen Ihnen die Mitarbeiter in unseren Servicestellen gern zur Verfügung.

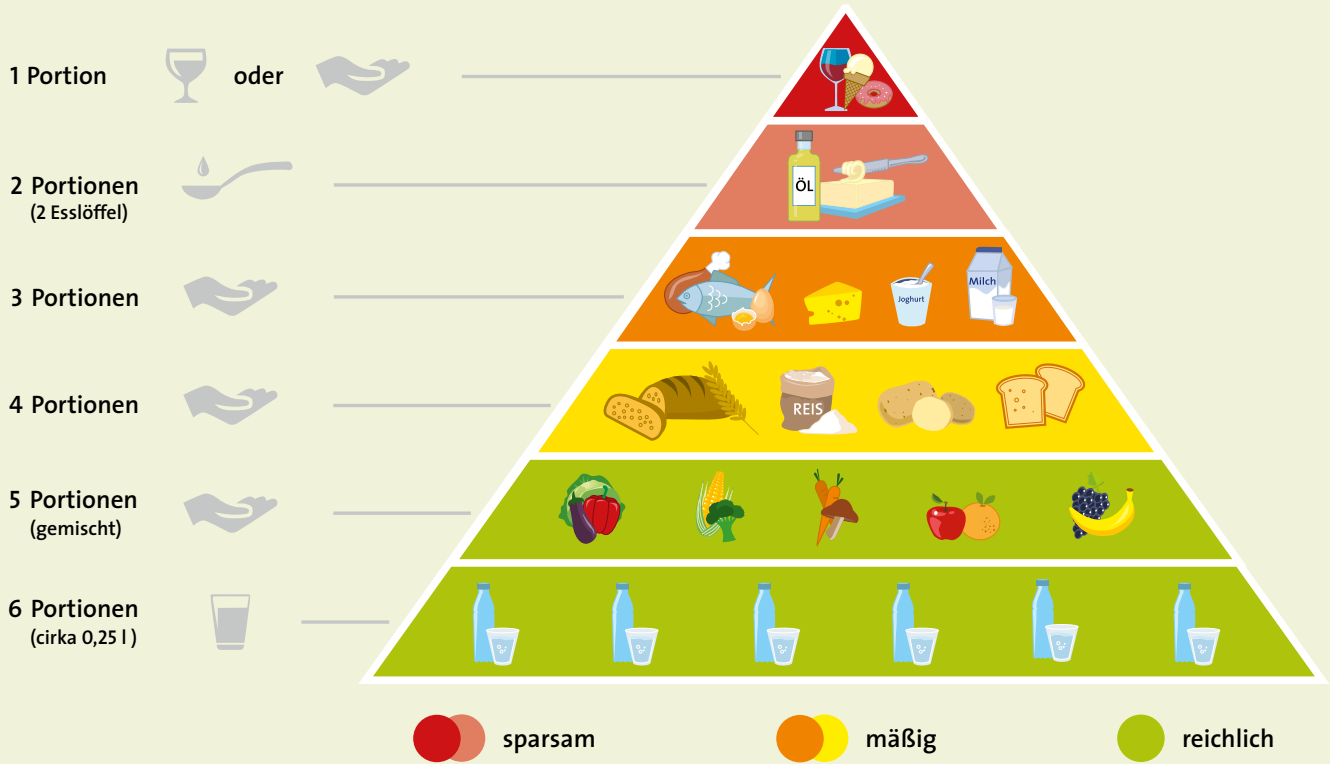
Wann ist eine Diät im Alter sinnvoll?

Diese Frage lässt sich leicht beantworten: nur, wenn ein Arzt sie verordnet! Es gibt keine spezielle Altersdiät, ganz gleich, was man Ihnen auch erzählen mag. Mit dem Alter wird die Auswahl geeigneter Lebensmittel allerdings schwieriger, weil der Energieverbrauch des Körpers sinkt, der Nährstoffbedarf aber gleich bleibt. Außerdem lassen oft das Durst- und Geschmackempfinden nach. Ein guter Weg zu einer gesunden Ernährung im Alter ist, wenn Sie versuchen, die Empfehlungen im nächsten Kapitel so weit wie möglich umzusetzen.

Was genau bedeutet „ausgewogene Ernährung“?

Immer mal wieder ist zu hören oder zu lesen, man soll sich ausgewogen ernähren – allerdings weiß kaum jemand, was sich hinter dem Begriff „ausgewogene Ernährung“ genau verbirgt. Zum Glück gibt es leicht umsetzbare Regeln für eine ausgewogene Ernährung. Sie gelten für junge und für ältere Menschen gleichermaßen.

- Essen Sie möglichst viele verschiedene Lebensmittel und probieren Sie ruhig auch mal etwas Neues aus.
- Stellen Sie sich kleine Portionen zusammen – auch wenn Ihr Hunger mal größer erscheint, weil die Augen „mitessen“.
- Nehmen Sie mehrmals am Tag kleinere Mahlzeiten 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: Ihrer Gesundheit zuliebe sollten Sie des Öfteren auch nur für sich allein kochen.
- Würzen Sie mal mit Kräutern statt mit Salz.
- Gehen Sie mit Fett grundsätzlich sparsam um und bevorzugen Sie pflanzliche Fette oder Öle.
- Fleisch sollte nicht öfter als dreimal in der Woche auf Ihrem gedeckten Tisch stehen.
- Essen Sie einmal pro Woche Seefisch wie Kabeljau, Seelachs oder Schellfisch.
- 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.
- Bauen Sie häufiger Vollkornprodukte wie z. B. Vollkornnudeln, Vollkornbrot oder Naturreis in Ihren Speiseplan ein.



- Garnieren Sie Ihre Mahlzeiten mit frischem Gemüse und Obst. Zwei Stücke Obst sollten es täglich mindestens sein, fünf wären ideal.
- Milch und Milchprodukte sollten täglich zu Ihrer Ernährung gehören. Ideal sind Buttermilch, Magerquark, Frischkäse und andere fettarme Käsesorten.
- Bevorzugen Sie bei Wurst die fettarmen Varianten wie Geflügelbrust, Schinken ohne Fettrand oder Corned Beef.
- Gönnen Sie sich ab und zu kleine 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: Tauschen Sie aus, was ungesund ist

Eine ausgewogene Ernährung im Alltag durchzuhalten oder Gewicht abzunehmen ist gerade für ältere Menschen oft schwer. Etwas leichter geht es mit einer Ernährungsumstellung. Doch wie fängt man damit an? Unser Vorschlag dazu lautet: Tauschen Sie aus, was ungesund ist! Öffnen Sie Ihre Speise-

kammer oder Ihren Kühlschrank und schauen Sie nach, welche Lebensmittel darin besonders viel Fett oder Zucker enthalten. Tauschen Sie diese Lebensmittel dann bei nächster Gelegenheit aus. Kaufen Sie z. B. statt eines Käses mit 60 Prozent Fett einen mit 45 Prozent oder weniger. Ein anderes Beispiel: Limonaden enthalten oft viel Zucker und damit viele Kalorien. Wenn Sie beim nächsten Einkauf zu zuckerfreien Getränken greifen, sparen Sie pro Tag mehrere hundert Kalorien. Das Etikett auf der Rückseite der Flasche oder Lebensmittelverpackung verrät Ihnen, mit welcher Menge Zucker oder Fett Sie es zu tun haben. Wenn Sie so vorgehen, tauschen Sie die unvorteilhaften Lebensmittel nach und nach aus, indem Sie grundsätzlich die fett- und zuckerärmeren Varianten bevorzugen. Damit stellen Sie langsam, aber sicher Ihre Ernährung um und ernähren sich gesund und ausgewogen.

Wie viele Süßigkeiten sind gesund?

Den Heißhunger auf Süßigkeiten kennt wohl jeder. Er kann durch eine Unterzuckerung im Körper – die Ursache ist dann unregelmäßiges Essen – oder durch eine falsche Ernährung ausgelöst werden. Wer bevorzugt Nahrungsmittel mit viel Zucker wie Kuchen, Weißbrot oder Pudding isst, treibt seinen Blutzuckerspiegel so in die Höhe, dass der Körper ungewöhnlich große Mengen Insulin ausschütten muss, um die Zuckermenge verarbeiten zu können.

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 jederzeit stabil und die eine oder andere Süßigkeit kann Ihnen nicht mehr schaden.

Welche Mengen Alkohol sind im Alter erlaubt?

Je älter ein Mensch wird, desto weniger Alkohol verträgt er. Denn während die Lebensjahre zunehmen, sinkt gleichzeitig der Wasseranteil im Körper. Die gleiche Menge getrunkenen Alkohols verteilt sich dann auf weniger Körperflüssigkeit – und das führt automatisch zu einem höheren Alkoholspiegel. Zugleich braucht die Leber länger, um den Alkohol abzubauen. Eine geringe Menge Alkohol, die einst problemlos vertragen wurde, kann nun zu ungewollter Trunkenheit und Unfällen führen. Außerdem ist im Alter wegen chronischer Krankheiten wie Bluthochdruck, Osteoporose oder Herzschwäche oft die regelmäßige Einnahme von Medikamenten erforderlich. 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 deshalb mit Ihrem Arzt besprechen, ob Sie dennoch 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?

Alles zwischen einmal am Tag und einmal in der Woche ist beim Stuhlgang normal – so lautet eine Faustregel. Zu einer Verstopfung kann es vor allem kommen, wenn die Ernährung zu wenig Ballaststoffe enthält. Auch ein Unterdrücken des Stuhlganges, Stress, eine zu geringe Trinkmenge oder manche Medikamente können eine Verstopfung verursachen. Mitunter führen auch Erkrankungen wie Morbus Parkinson, Schlaganfall oder Depression zu einer Verstopfung. Weil es ernste gesundheitliche Folgen haben kann, eine vermeintliche Verstopfung mit Abführmitteln zu behandeln – oder eine echte Verstopfung zu übersehen – sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, wenn Sie glauben, unter Verstopfung zu leiden. Bitte nehmen Sie nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt Abführmittel ein!

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. Auch Buttermilch, Leinsamen und Joghurt fördern die Verdauung.
- 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 viel Flüssigkeit, damit die Ballaststoffe aus Ihrer Nahrung im Darm aufquellen und ihre verdauungsfördernde Wirkung entfalten können. Bei einem Flüssigkeitsmangel würde der Stuhl hart und trocken bleiben und damit eine Verstopfung begünstigen.
- 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.

- Bauen Sie Lebensmittel wie Joghurt, Buttermilch und Kefir in Ihre tägliche Ernährung ein. Die darin enthaltene Milchsäure regt die Darmtätigkeit an. Schokolade, Kakao, hart gekochte Eier und Weißbrot fördern dagegen eine Verstopfung.
- Essen Sie bewusst und kauen Sie gründlich, denn: Gut gekaut ist halb verdaut!

Was hilft bei Geschmacksstörungen?

Im Alter nimmt die Zahl der Geschmacksknospen im Mund stark ab. Die Geschmacksrichtungen „süß“ und „salzig“ werden dadurch weniger deutlich geschmeckt, dafür dominieren „sauer“ und „bitter“. Außerdem können Rauchen, Mundtrockenheit, Zahnentzündungen, manche Medikamente und Krankheiten wie Diabetes oder Morbus Parkinson zu Geschmacksstörungen führen. Bei Geschmacksstörungen lässt das Interesse am Essen oft deutlich nach. Es kommt zu Gewichtsabnahme, Mangelerscheinungen und Problemen mit dem Stoffwechsel. Unter alledem leiden schließlich die Lebensqualität und die Vitalität.

Die folgenden Anregungen sollen Ihnen helfen, bei Geschmacksstörungen Ihren Appetit trotzdem zu behalten:

- Würzen Sie Gerichte stärker, z. B. mit frischen Kräutern, Paprika, Curry oder Pfeffer. Sie intensivieren damit deren Geschmack.
- Kochen Sie öfter mal Ihre Lieblingsgerichte.
- Richten Sie Ihre Speisen so appetitlich wie möglich an und schaffen Sie eine gemütliche Atmosphäre bei Tisch.
- Trinken Sie ausreichend viel Flüssigkeit zum Essen, um einer Mundtrockenheit vorzubeugen.

Was tun bei Appetitlosigkeit?

Eine Appetitlosigkeit kann körperliche (siehe links unten) und seelische Ursachen haben. Weil bei Appetitlosigkeit eine gesunde und ausgewogene Ernährung auf der Strecke bleibt, muss die Ursache dafür schnell gefunden werden.



Sprechen Sie deshalb Ihren Arzt darauf an, wenn Sie oft unter Appetitlosigkeit leiden und die folgenden Tipps keine Abhilfe schaffen:

- Kaufen Sie nur kleine Lebensmittelpackungen. So erliegen Sie nicht der Versuchung, immer die gleiche Mahlzeit an aufeinanderfolgenden Tagen zu kochen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt, falls Ihre dritten Zähne nicht so sitzen sollten, dass Sie unbeschwert essen können.
- 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“. Offene Mittagstische gibt es z. B. in Altenbegegnungszentren, Altentagesstätten oder Altenheimen.
- Falls Sie wegen einer Erkrankung nicht selbst einkaufen und kochen können, leistet eine Haushaltshilfe oder eine Einrichtung, die „Essen auf Rädern“ liefert, gute Dienste. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stadtverwaltung danach.

Wissenswertes rund um die Ernährung

Essen und Medikamente? Das ist wichtig!

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, warum sich Nahrungsmittel und Medikamente nicht vertragen: Ein Nahrungsmittel beeinträchtigt ein Medikament und schwächt z. B. seine Aufnahme aus dem Magen in den Blutkreislauf. Oder ein Medikament wirkt sich deutlich auf das Gewicht aus. Psychopharmaka, Cortisonpräparate, Betablocker und Diabetesmittel beispielsweise können als Nebenwirkung zu Übergewicht führen.

Setzen Sie Ihre Medikamente bitte nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt ab! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihre Medikamente Ihre Ernährung beeinflussen oder umgekehrt. Vielleicht ist ein Medikamentenwechsel möglich. Falls nicht, gilt es, Geduld zu bewahren und die Nahrungsaufnahme im Blick zu behalten. Denn durch eine bewusste Ernährung kann auch die Gewichtszunahme im Rahmen gehalten werden.

Medikamente können starke Nebenwirkungen haben. Sie sollten deshalb ausschließlich durch einen Arzt verordnet und 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. Fragen Sie immer einen Arzt, wenn Sie unsicher sind. Medikamente sollten Sie außerdem nie zusammen mit Alkohol einnehmen.

Gemeinsam essen bedeutet Lebensqualität!

Gutes Essen bedeutet auch für ältere Menschen Genuss, Lebensqualität und Abwechslung im oft monotonen Tagesablauf. Niemand isst jedoch gern immer nur allein, sondern speist gern auch mal in Gesellschaft. Und das gemeinsame Einkaufen, Kochen und Anrichten eines Essens macht zu zweit oder mit mehreren Freunden sicher größeren Spaß.

Um Sie dabei zu unterstützen, gemeinsam mit anderen ein gutes Essen planen und genießen zu können, haben wir wieder einige Anregungen für Sie zusammengestellt:

- Planen Sie für Mahlzeiten, die Sie zusammen mit anderen einnehmen wollen, genug Zeit ein.
- Wenn Sie selbst kochen: Servieren Sie nur Portionen, die Ihre Gäste auch wirklich schaffen können.
- Wünschen Sie zu Beginn des Essens allen einen „Guten Appetit“ und geben Sie dabei ruhig Ihrer Freude über das gemeinsame Essen Ausdruck.



- 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.
- Überlegen Sie sich vor dem Essen, welche Gesprächsthemen bei Tisch interessant sein könnten. Das Fernsehprogramm? Neues aus der Nachbarschaft? Gesellschaftliche Ereignisse?

„Essen auf Rädern“: Darauf sollten Sie achten!

Wenn im Alter das Einkaufen oder Kochen zu beschwerlich ist, kann „Essen auf Rädern“ gute Dienste leisten. Zur Auswahl stehen bei den meisten Anbietern mehrere Menüvarianten und geliefert wird zu einer vereinbarten Zeit bis an die Wohnungstür. Als eine Alternative kann oft auch Tiefkühlkost für mehrere Tage bestellt werden, die dann nur noch aufgewärmt werden muss. Angeboten wird dieser Service meist von Sozialstationen, Wohlfahrtsverbänden und anderen sozialen Einrichtungen. Fragen Sie bei Ihrer Stadtverwaltung nach solchen Diensten in Ihrer Umgebung.



Damit Sie unter den verschiedenen Anbietern eine gute Auswahl treffen, haben wir für Sie wieder ein paar Tipps zusammengestellt:

- Das Essen sollte nicht nur gut schmecken und ansprechend aussehen, sondern auch alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Mitunter enthalten die Gerichte große Mengen Fett, viel Salz und zu wenig Nährstoffe. Bitten Sie deshalb den Anbieter um eine Nährwerte-Übersicht der angebotenen Menüs.
- Stellen Sie sich einen abwechslungsreichen Menüplan zusammen. Dazu zählen vor allem einmal in der Woche ein Fischgericht, eine vegetarische Mahlzeit sowie täglich frisches Gemüse, Obst und Salat.
- 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 Fisch, vor allem Hering, Heilbutt und Lachs.
- Fragen Sie den „Essen auf Rädern“-Anbieter, ob Sie Mahlzeiten am selben Tag kurzfristig bestellen, stornieren oder umbestellen können. Wichtig ist auch die genaue Lieferzeit der Mahlzeiten, denn viele Anbieter behalten sich einen dreistündigen Liefertermin vor.

Restaurantbesuche im Alter – warum nicht?

Es spricht nichts dagegen, im hohen Alter ein Restaurant zu besuchen, ganz gleich, ob Sie dort allein oder gemeinsam mit Angehörigen oder Freunden essen.



Die folgenden Tipps können zu einem reibungslosen Restaurantbesuch beitragen:

- Vergewissern Sie sich, ob Sie das Restaurant und die Toiletten (gerade als Rollstuhlfahrer) problemlos erreichen können.
- Fragen Sie nach Menüs für Senioren – und bitten Sie den Kellner oder den Koch ruhig um eine Empfehlung.
- Bitten Sie darum, Ihr Gericht besonders reichhaltig zu würzen, wenn Ihr Geschmacksempfinden beeinträchtigt ist.
- Bringen Sie, wenn nötig, Ihre eigenen Esshilfen mit.
- Äußern Sie Ihren ganz persönlichen Menüwunsch, wenn auf der Speisekarte nichts Ihren Vorstellungen entspricht.

Essen im Urlaub? Darauf müssen Sie achten!

Ältere Menschen sind anfälliger für Infektionen. Bei einem Urlaub in fernen Ländern sollten Sie deshalb noch besser auf Ihre Gesundheit achten.

Bakterien wachsen sehr gut bei hohen Temperaturen und feuchtem Klima und können sich bei Hitze auf Fleisch, Fisch, Eis, Obst und Gemüse besonders stark vermehren.

Die folgenden einfachen Verhaltensregeln sollen dazu beitragen, dass Sie gesund wieder nach Hause kommen:

- In manchen Reiseländern lauern Infektionen wie Hepatitis A. Sprechen Sie schon ein paar Wochen vor Ihrer Abreise mit Ihrem Arzt, ob Ihr Impfstatus auf dem aktuellen Stand 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.

Bei Fragen steht Ihnen die Pflegeberatung gern zur Verfügung. Kontakt über die KKH Gesundheitshotline 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 Dornen und einem Anschlag können Brot und Aufschnitt sicher festgehalten werden, sodass sie nicht verrutschen.

2 Tellerranderhöhung

Speisen können leicht über den Tellerrand hinausrutschen, wenn beim Essen nur eine Hand verwendet werden kann. Dies verhindert die aus flexiblem, weißem Kunststoff bestehende Tellerranderhöhung. Durch die Erhöhung des Tellerrands kann das Essen auf Löffel oder Gabel geschoben werden. Die Tellerranderhöhung kann mit den Spannhaken leicht an Tellern befestigt werden. Sie eignet sich für verschiedene Tellergrößen.

3 Griffröhren aus Gummi oder Kunststoff

Sie sind der einfachste Weg, die Griffe des Bestecks aufzupolstern, damit es sicherer in der Hand liegt. 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 sich leicht und haltbar nach rechts oder links biegen und damit individuell auf die Bedürfnisse eines Benutzers einstellen lässt.

Ohne Abbildung: Spezial-Rillenbecher

Neben den dargestellten Eshilfen gibt es auch Trinkhilfen, z. B. einen speziellen Rillenbecher (nicht abgebildet). Es handelt sich hierbei um einen für kalte und warme Getränke geeigneten Spezialbecher, der wegen seiner ergonomischen Form besonders sicher in der Hand liegt und sich auch im Liegen verwenden lässt.





Die Pflegekasse bei der KKH

30125 Hannover

Service-Telefon 0800 5548640554

service@kkh.de

kkh.de