

**Kassel, 21. März 2017**

Leben ist Veränderung – Ernährung dem Alter anpassen

Im Laufe des Lebens verändert sich viel. Nicht nur das Äußere, sondern auch manche Prozesse im Körper, die nicht so offensichtlich sind. Diese Veränderungen ergeben sich automatisch mit dem Alter.

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ab welchem Alter ein Mensch alt ist? Nach einer Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören über 60-jährige Menschen zur älteren Generation.

Alter ist individuell

Abgesehen von dem tatsächlichen Alter in Jahren gibt es viele weitere Faktoren, die das gefühlte Alter mitbestimmen. So kann zum Beispiel sportliche Betätigung und die körperliche Fitness das gefühlte Alter beeinflussen, ebenso wie Krankheiten und der Allgemeinzustand, beispielsweise Mobilitätsprobleme, belastende Wohnsituation, Einsamkeit oder finanzielle Mittel. Somit können die Veränderungen einer Person sehr unterschiedlich sein und hängen unter anderem von der genetischen Veranlagung und der Lebensweise ab. Das „Alter“ ist individuell. Es gibt Personen mit einem Alter von über 80 Jahren, die noch vollkommen selbstständig wohnen und sich versorgen, wogegen andere, die wesentlich jünger sind, nicht mehr in der Lage sind, sich um sich selbst zu kümmern.

Veränderungen im Alter

Mit zunehmenden Alter können sich körperliche Veränderung ergeben, die in der Folge zu einer unzureichenden Aufnahme von Energie, Vitaminen, Mineralstoffen und Flüssigkeit führen – also zu einer beginnenden Mangelernährung und damit zu einer Verschlechterung des Allgemeinzustandes führen können:

- Die Körperzusammensetzung verändert sich, indem der Körperfettgehalt zunimmt und die Knochenmasse, die Muskelmasse sowie der Wassergehalt abnehmen.
- Der Energiebedarf verringert sich.
- Geruchs- und Geschmacksempfinden können abnehmen.
- Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme können durch verringertes Schluck-, Kau- oder Sehvermögen auftreten.
- Eventuelle geistige Veränderungen können zu Schwierigkeiten beim Essen führen.
- Fehlendes Bedürfnis zur Essensaufnahme wegen Einsamkeit oder Depression.
- Appetitlosigkeit durch Medikamente.
- Abnehmendes Durstempfinden.

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 9359-0
Fax: 0561 92830-1600

Internet: www.svlfg.de

E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Erich Koch
Telefon: 0561 9359-106

Martina Opfermann-Kersten
Telefon: 0561 9359-171

Die Mischung macht's

Der Körper braucht Hauptnährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate ebenso wie Vitamine und Mineralstoffe. Um die Bedürfnisse des Körpers optimal zu bedienen, sollte aus den Lebensmittelgruppen Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln, Gemüse und Salat, Obst, Milch- und Milchprodukte Fleisch, Fisch, Wurst, Ei, Öl und Fett sowie Getränke täglich eine gesunde Mischung verzehrt werden.

Die Fett- und Öl-Auswahl sollte vielfältig sein, beispielweise eine Kombination aus Rapsöl, Olivenöl und Sonnenblumenöl. Untergewichtigen Personen dürfen auch fettreiche Produkte angeboten werden.

Fisch sollte zweimal pro Woche verzehrt werden. Fleisch, Wurst und Ei haben einen hohen Eiweißanteil, allerdings auch oft viel Fett und Purine, die Gicht begünstigen können. Daher sollte die Verzehrmenge eventuellen Begleiterkrankungen angepasst werden.

Wenn das Kauen Probleme macht

Milch- und Milchprodukte liefern ebenfalls viel Eiweiß, Calcium und B-Vitamine. Durch ihre weiche Konsistenz können sie in der Regel gut von Personen mit Kau- und Schluckbeschwerden gegessen werden.

Obst liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Wenn das Kauen Probleme macht, kann das Obst in kleinen Stückchen oder püriert pur sowie eingerührt in Quark oder Joghurt angeboten werden. Auch Obstsaft ist empfehlenswert, wenn das Kauen Probleme bereitet.

Gemüse kann ebenfalls kleingeschnitten oder püriert angeboten werden. Wenn möglich, ist eine Portion Rohkost/Salat am Tag empfehlenswert. Getreide und Getreideprodukte sind wertvolle Ballaststofflieferanten. Bei Kaubeschwerden sollten fein gemahlene Vollkornprodukte bevorzugt werden. Ausreichend Flüssigkeit ist für die Ballaststoffverdauung notwendig.

Viel trinken

Die Trinkmenge sollte täglich 1,5 Liter betragen. Bei speziellen Erkrankungen, wie zum Beispiel einer starken Herzinsuffizienz, kann nach Angabe des Arztes eine Trinkmengenbilanzierung erforderlich sein.

Andrea Otto
Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten
und Gartenbau

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 9359-0
Fax: 0561 92830-1600
Internet: www.svlfg.de
E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Erich Koch
Telefon: 0561 9359-106
Martina Opfermann-Kersten
Telefon: 0561 9359-171