

Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen



Gesunde Ernährung im Alter

Nützliche Hinweise für Ihre Gesundheit

Liebe Patientinnen & Patienten,

Ernährung spielt im Alter eine wichtige Rolle. Richtig Essen und Trinken trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei, fördert das Wohlbefinden, erhöht die Lebensqualität und die Vitalität.

Essen ist Genuss!

Eine ausgewogene Ernährung ist eine gute Basis, das Leben im Alter zu genießen. Im Laufe der Lebensjahre verändern sich die Bedürfnisse des Körpers. Bei der Nahrungsmittelauswahl, dem Einkauf und der Zubereitung der Lebensmittel sollten diese individuellen Veränderungen berücksichtigt werden. Trotzdem bedeutet Essen auch ein Stück Lebensfreude und Genuss. Wählen Sie die Lebensmittel deshalb so bunt wie möglich aus und essen Sie was schmeckt und bekommt.

Herzlichst

Ihr Team der Ernährungsmedizin

Veränderungen im Alter

Im Alter verändert sich die Zusammensetzung des Körpers. Während der Körperfettgehalt zunimmt, reduzieren sich der Wassergehalt sowie die Knochen- und Muskelmasse. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und auch die körperliche Bewegung nimmt häufig ab. Zwischen dem 30. und dem 80. Lebensjahr verliert der Mensch über 30 Prozent der gesamten Muskelmasse. Infolgedessen kommt es zu einem niedrigeren Energiebedarf.

Energiebedarf und Nährstoffdichte

Trotz des sinkenden Energiebedarfs im zunehmenden Alter bleibt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen gleich. Daher wird eine Kost mit einer hohen Nährstoffdichte empfohlen.

Der Richtwert für die tägliche Energiezufuhr beträgt 30 kcal pro Kilogramm Körpergewicht.

Achtung: Bei starker Unruhe oder Bewegungsdrang, z.B. bei Demenz oder Parkinson kann der Energiebedarf auch deutlich höher sein.

Flüssigkeitsbedarf

Der Richtwert für die tägliche Wasserzufuhr liegt bei 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht, um die täglichen Verluste durch Atmung, Schweiß und Ausscheidung auszugleichen.

Einflüsse, die das Ess- und Trinkverhalten ändern können

- ▶ Appetitlosigkeit und schnellere Sättigung
- ▶ Abnehmendes Geruchs-, Geschmacks- und Durstempfinden
- ▶ Verringeretes Seh-, Kau- und /oder Schluckvermögen
- ▶ Nachlassende Fingerfertigkeiten und andere Einschränkungen, z.B. nach einem Schlaganfall
- ▶ Geistige Veränderungen wie z.B. Vergesslichkeit oder Verwirrtheit
- ▶ Mangelnde Motivation zur Essenaufnahme durch Einsamkeit oder Depressionen
- ▶ Einnahme von Medikamenten

Mangelernährung rechtzeitig erkennen

Eine unzureichende Energie- und Nährstoffversorgung kann gravierende Auswirkungen auf zahlreiche Funktionen des Körpers haben, z.B.:

- ▶ Abnehmende Muskelkraft
- ▶ Verlangsamte Rekonvaleszenz
- ▶ Beeinträchtigte Wundheilung
- ▶ Erhöhtes Risiko für Stürze und Frakturen
- ▶ Neurologische und kognitive Störungen

Ernährungsempfehlungen

um eine Mangelernährung zu vermeiden

- ▶ 4 bis 6 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt
- ▶ Eine zusätzliche Spätmahlzeit z.B. Joghurt oder Quark mit Obst
- ▶ „Das Auge isst mit“. Mahlzeiten appetitlich anrichten
- ▶ Fettanteil im Speiseplan erhöhen durch zusätzliche Anreicherung. Nutzen Sie mit gutem Gewissen Butter, Sahne und hochwertige pflanzliche Öle um das Essen zu verfeinern
- ▶ Über den Tag verteilt können energiereiche Getränke, wie Frucht- oder Gemüsesäfte, aber auch Milch-Shakes mit Obst oder alkoholfreies Bier die Kalorienzufuhr erhöhen
- ▶ Essen Sie worauf Sie Lust haben und achten Sie während den Mahlzeiten auf eine angenehme Atmosphäre. Dies fördert den Appetit und die Bereitschaft zum Essen und Trinken

Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung

Zu einer gesunden Ernährung gehört eine abwechslungsreiche Auswahl aus verschiedenen Lebensmittelgruppen. Sie sollte vielseitig, regional, saisonal und so bunt wie möglich gestaltet sein.

Nicht vergessen: „Gut gekaut ist halb verdaut!“

Eiweiß ist der wichtigste Baustoff für unsere Körperzellen. Es erhält die Muskelmasse, unterstützt die Funktionsfähigkeit des Immunsystems und die Wundheilung. Eine ausreichende Versorgung ist deshalb unerlässlich. Die tägliche Zufuhr sollte bei mindestens ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht liegen. Eiweiße aus tierischen Produkten können vom Körper besonders leicht verarbeitet werden. Allerdings kommt es nicht nur auf die Menge an, sondern auch auf die Qualität. Um diese zu erhöhen wird die Kombination verschiedener Eiweißquellen empfohlen

Besonders günstige Kombinationen sind:

- ▶ Kartoffeln mit Ei: z.B. Kartoffeln mit Rührei, Kartoffelpuffer, Kartoffelsalat mit Ei
- ▶ Kartoffeln mit Milchprodukten: z.B. Kartoffeln mit Quark, Kartoffelpüree mit Milch, Kartoffelaufguss mit Käse
- ▶ Getreide mit Milchprodukten: z.B. Müsli mit Joghurt, Vollkornbrot mit Käse oder Quark, Grießbrei
- ▶ Getreide mit Ei: z.B. Pfannkuchen, Nudelaufguss, Grießnockerl-Suppe, Spätzle
- ▶ Hülsenfrüchte und Getreide: z.B. Erbsen- oder Linseneintopf mit Vollkornbrot, Bohnen- oder Linsensalat mit Mais

Sollten Sie aus ethischen, religiösen oder ökologischen Gründen auf Fleisch und Fisch verzichten, kann auch durch eine Kombination von Milchprodukten oder Eiern mit z.B. Getreide und Kartoffeln eine gute Eiweißversorgung erreicht werden.

Weiters sollten dann Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Linsen und Erbsen, sowie Sojaprodukte (Sojamilch oder Tofu) die fehlenden tierischen Lebensmittel im Alltag gut ersetzen.

Kohlenhydrate sollten den größten Anteil an Energielieferanten darstellen. Sie enthalten neben wertvollen Mineralstoffen und Vitaminen auch Ballaststoffe. Günstige Kohlenhydratquellen sind z.B. feines Vollkornbrot, Sauerteigbrot, Nudeln, Kartoffeln, Langkorn- oder Basmatireis, Hafer- und Getreideflockenflocken

Fett liefert neben Energie auch essenzielle Fettsäuren und ist Träger von fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K.

Wenn Sie bereits Gewicht verloren haben, bedeutet dies, dass Sie den Fettanteil in Ihrem Speiseplan anheben dürfen. Nutzen Sie also mit gutem Gewissen Butter, Sahne oder hochwertige pflanzliche Öle um Ihr Essen zu verfeinern. Ein Großteil des Fettes sollte in Form von pflanzlichen Fetten, wie pflanzlichen Ölen (z.B. Sonnenblumenöl, Rapsöl, Olivenöl) und Ölsaaten (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne) und Nüssen (auch gemahlen) kommen. Diese weisen eine günstige Zusammensetzung der Fettsäuren auf. Fette Fische wie Hering, Lachs oder Makrele sind gute Lieferanten für die sogenannten Omega-3 Fettsäuren, die sich bei regelmäßigem Verzehr positiv auf das Herzkreislaufsystem auswirken können.



Ballaststoffe sind nahezu unverdauliche Nahrungsbestandteile (meist pflanzliche Kohlenhydrate) und sind entscheidend für eine gesunde Verdauung und Darmflora. Es wird empfohlen mindestens 30g pro Tag zu sich zu nehmen, vorzugsweise über Vollkorngetreide, Getreideflocken, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüssen und Saaten. Bei einer ballaststoffreichen Kost sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, da Ballaststoffe im Darm aufquellen und Wasser binden.

Beispiele um die tägliche Ballaststoffzufuhr zu steigern:

- ▶ Vollkorntoastbrot anstelle von hellem Toastbrot
- ▶ Vollkornbrot aus fein gemahlenem Mehl (ohne Schrotanteile oder ganzen Körnern)
- ▶ Haferflocken oder Schmelzflocken bestehen aus Vollkorngetreide und bieten eine gute Abwechslung zu Brot-Mahlzeiten
- ▶ Gerichte aus Hülsenfrüchten, z.B. aus roten Linsen sind leicht verdaulich und schnell zuzubereiten
- ▶ Vollkorngrieß für Desserts
- ▶ Kartoffeln bzw. Kartoffelpüree
- ▶ Vollkornnudeln und Naturreis gut ausquellen lassen, damit sie weich werden
- ▶ Frischer Obstsalat aus saisonalem und regionalem Obst
- ▶ Obst und Gemüse gut waschen und möglichst mit Schale verzehren

Zur besseren Verträglichkeit sollte die Ballaststoffzufuhr langsam und schrittweise gesteigert werden



Getränke

Der Richtwert für die Gesamtwassierzufuhr (aus Lebensmitteln und Getränken) liegt bei 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Als grobe Orientierung sollten ca. 1 l, besser 1,5 l, getrunken werden. Die restliche Menge der erforderlichen Flüssigkeit kann auch über die Nahrung aufgenommen werden. Je weniger gegessen wird, desto mehr muss der fehlende Flüssigkeitsanteil über Getränke ausgeglichen werden. Übermäßige Verluste z.B. durch starke körperliche Aktivität, Fieber, Durchfall, Erbrechen oder schwere Blutungen müssen ebenfalls durch eine entsprechende zusätzliche Flüssigkeitszufuhr ausgeglichen werden. Günstige Getränke sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und Saftschorlen. Kaffee und Tee werden ebenfalls in die Flüssigkeitsbilanz mit eingerechnet.

Verringertes Durstempfinden, Vergesslichkeit oder auch die Angst vor dem Toilettengang können Ursache sein, dass zu wenig getrunken wird.

Tipps

- ▶ Trinkmenge für den Tag vorbereitet in Sichtweite stellen und regelmäßig kleine Mengen trinken
- ▶ Leere Gläser immer wieder auffüllen und frühzeitig am Tag anfangen. Getränke dabei abwechseln
- ▶ Erinnern Sie sich mit Hilfe eines Zettels, Weckers oder einer Trink-App daran, Wasser zu trinken



Ernährung bei Beschwerden

Bei Appetitlosigkeit

- ▶ „Essen nach der Uhr“, z.B. alle 2 bis 3 Stunden eine kleine Mahlzeit
- ▶ Kleine Snacks und fertige Gerichte bereithalten, so dass bei plötzlichem Appetit nicht erst gekocht werden muss
- ▶ Umgebung, Zeit und Ort der Mahlzeiten variieren; manchmal können Ablenkungen (z.B. Gesellschaft, Fernsehen) helfen
- ▶ Möglichst keine Flüssigkeit vor oder während der Mahlzeit trinken (vorzeitige Sättigung vermeiden)
- ▶ Mahlzeiten appetitlich anrichten (auch passierte Kost)
- ▶ Dem Essen Extrakalorien durch Sahne, Öl oder Butter zufügen
- ▶ Lebensmittel nach Lust, nicht nach gesundheitlichen Aspekten aussuchen
- ▶ Durch leichte Bewegungsübungen oder einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft den Appetit anregen
- ▶ Meiden Sie Essensgerüche indem Sie im Freien essen oder die Fenster öffnen. Am besten lassen Sie sich bekochen
- ▶ Probieren Sie Aromaöle aus z.B. Zitronen- oder Minzdüfte unter die Nase streichen oder als Zimmerduft verwenden
- ▶ Bitterstoffe fördern die Produktion von Verdauungssäften und können zusätzlich appetitanregend wirken z.B. ein paar Schlucke Tee aus Wermut, Salbei, Schafgarbe, Bitterklee oder Pepsinwein vor den Hauptmahlzeiten

Bei Kau- und Schluckbeschwerden

Die Muskulatur geht im Alter zurück und hat somit auch Einfluss auf die Schluck- und Kaumuskulatur.

- ▶ Gut geeignet sind weiche und milde Speisen (z.B. Suppen, Weißbrot oder Brot ohne Rinde, Milchprodukte, Kartoffel, Gemüse- oder Obstbrei)
- ▶ „Fetthaltige“ Streichbeläge (z.B. Leberwurst, Mettwurst, Zwiebschmalz, Nussmuse, Butter etc.) als Brotbelag bevorzugen
- ▶ Zusätzliche Butter oder Sahne im Essen erleichtern das Schlucken
- ▶ Krümelige, bittere, sehr salzige und scharf gewürzte Lebensmittel vermeiden
- ▶ Auf kohlenensäurehaltige Getränke verzichten
- ▶ Auf eine aufrechte Körperhaltung achten
- ▶ Schluckweise trinken oder Strohhalm zum Trinken verwenden
- ▶ Bei schneller Ermüdung viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen und ggf. Speisen pürieren
- ▶ Bei lang anhaltenden und/oder kritischen Kau- und Schluckbeschwerden zeitnah Unterstützung bei Fachpersonal (Logopäden) suchen

Bei Verstopfung

- ▶ Viel trinken (1,5 bis 2 Liter); geeignet sind kohlenensäurearmes Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetees
- ▶ Lang gezogenen schwarzen Tee und Kakao meiden
- ▶ Kaffee kann die Verdauung fördern
- ▶ Abhängig von der Verträglichkeit ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen
- ▶ Bei isolierten Ballaststoffen (Kleie, Leinsamen) unbedingt auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (pro Esslöffel zwei Gläser Wasser)
- ▶ Körperliche Bewegung steigern
- ▶ In Ruhe und regelmäßig essen; Hektik fördert die Verstopfung
- ▶ Bei Stuhldrang den Gang zur Toilette auf keinen Fall verschieben
- ▶ Eine „Fußbank“ (Schemel) vor der Toilette aufgestellt, begründet den Enddarm und erleichtert die Stuhlausscheidung
- ▶ Morgens, auf nüchternen Magen, rasch ein Glas lauwarmes Wasser trinken und anschließend eine leichte Darmmassage im Uhrzeigersinn machen
- ▶ Abführmittel nur in Absprache mit dem Arzt einnehmen
- ▶ Regelmäßig Sauermilchprodukte essen

Vorschläge für einen regelmäßigen Konsum von Sauermilchprodukten

- ▶ Bestreichen Sie Marmeladenbrote mit Frischkäse oder Quark anstatt Butter
- ▶ Als Zwischen- oder Spätmahlzeiten eignen sich z. B. Naturjoghurt mit Obst oder Käsewürfel mit Trauben, kleinen Tomaten oder Gewürzgurken
- ▶ Birnen- oder Pflaumenkompott mit Naturjoghurt
- ▶ Verschiedene würzige Quark-Dips als abwechslungsreichen Brotbelag
- ▶ Buttermilch oder Kefir mit püriertem Obst
- ▶ Sauerkraut-, Trauben- oder Pflaumensaft trinken



Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Innere Medizin Ernährungsmedizin

Tel. +49 (0)8821 77-7530

Fax +49 (0)8821 77-52 1519

ernaehrungsmedizin@klinikum-gap.de



Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Unsere Fachabteilungen

Allgemein-, Viszeral-, Thorax- & Onkologische Chirurgie | Anästhesie & Intensivmedizin | endogap Klinik für Gelenkersatz | Gastroenterologie, Hepatologie, Stoffwechsel & Nephrologie | Gefäßchirurgie & Gefäßmedizin | Geriatrie & Alterstraumatologie | Gynäkologie & Geburtshilfe | Kardiologie, Pulmologie & Rhythmologie | Kinder- & Jugendmedizin | Onkologie, Hämatologie & Palliativmedizin | Pathologie | Physiotherapie | Radiologie & Nuklearmedizin | Unfallchirurgie, Sportorthopädie, Kindertraumatologie & Handchirurgie | Urologie & Kinderurologie | Zentrale Notaufnahme | Innere Medizin am Standort Murnau

Unsere Belegabteilungen

Augenheilkunde | Hals-Nasen-Ohrenheilkunde | Praxis für Strahlentherapie



Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH

Auenstraße 6

82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel. +49 (0)8821 77-0

Fax +49 (0)8821 77-1079

info@klinikum-gap.de

www.klinikum-gap.de

