

# HANDOUT – „ERNÄHRUNG IM ALTER“

## Das Wasser in der Ernährung

- Ältere Menschen sollten das Trinken nicht vergessen, um Austrocknung und Befindlichkeitsstörungen zu verhindern.
- Erfahrungsgemäß wirkt sich Flüssigkeit positiv auf die Merkfähigkeit und das Konzentrationsvermögen aus.
- Menschen bis zu einer Größe von 1,70 m sollten **1,5 – 2 Liter täglich** trinken.
- Menschen über 1,70 m sollten **2 – 2,5 Liter** trinken.

Zu den Getränken zählen:

- Mineralwasser
- Tee ungesüßt
- 600 ml Filterkaffee

Harttreibende und abführende Medikamente können – vor allem bei längerfristiger Einnahme – zum Verlust von **Kalium**, **Natrium** und **Magnesium** führen.

➡ Mineralwässer, die diese Mineralstoffe in hoher Konzentration enthalten, können diesen Mangel ganz oder zumindest teilweise ausgleichen.

➡ Ein Blick auf das Etikett der Mineralwasserflasche reicht aus, um zu wissen, welche Mineralstoffe in welcher Menge enthalten sind.

Mineralstoffe:	<b>calciumhaltig</b>	<b>magnesiumhaltig</b>	<b>natriumhaltig</b>	<b>natriumarm</b>
Gehalt pro Liter:	über 150 mg	über 50 mg	über 200-mg	bis 20 mg

## Trink-Tipps:

1. Trinken Sie nach dem Aufstehen ein Glas Wasser zum Wachwerden und Erfrischen.
2. Stellen Sie sich schon morgens so viel bereit, wie Sie im Laufe des Tages trinken sollten.
3. Nutzen Sie auch Pausen für einen Schluck Mineralwasser – z.B. einfach zu jeder Tasse Kaffee oder Tee ein Glas trinken.
4. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, vor oder zu jeder Mahlzeit ein Glas Mineralwasser zu trinken.
5. Wenn Sie Durst verspüren, dann haben Sie bereits zu wenig getrunken. Halten Sie eine Flasche Mineralwasser immer griffbereit und trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt.
6. Achten Sie auf die Warnsignale Ihres Körpers: Müdigkeit, Kopfschmerzen oder trockene Schleimhäute deuten auf Flüssigkeitsmangel hin.
7. Kombinieren Sie zur Abwechslung einmal am Tag Mineralwasser mit Saft im Verhältnis 1:3, denn Säfte liefern Vitamine und Kohlenhydrate und bringen einen kleinen Energieschub.

## Vitamine und Spurenelemente:

Bei einigen Vitaminen und Spurenelementen kommt es im Alter häufig zu einem Mangel.

### **Vitamin D:**

Es spielt für den Organismus eine große Rolle. Es hilft im Magen, dass Calcium besser aufgenommen wird und stärkt unsere Knochen. Aber auch für die Gesundheit der Organe, für unser Immunsystem bis hin zu den Muskeln, Nerven und dem Gehirn ist das sogenannte Sonnen-Vitamin wichtig. Normalerweise produziert unser Körper Vitamin D, das eigentlich ein Hormon ist, mithilfe von Sonnenstrahlung auf unserer Haut.

Diese Funktion lässt jedoch mit dem Alterungsprozess nach, weshalb empfohlen wird, Vitamin D bewusst mit der Nahrung aufzunehmen.

### Enthalten in:

Leber, Eigelb, fettigem Fisch wie z.B. Makrele, Hering oder Lachs, Nüssen, Saaten

### **Folsäure:**

Folsäure gehört zu den B-Vitaminen. Es unterstützt die Zellteilung, verhindert Blutarmut und wirkt vorbeugend gegen psychische und altersbedingte Krankheiten. Ein Mangel entsteht vor allem durch unzureichende Ernährung, aber auch Alkoholmissbrauch, Verdauungsstörungen, Lebererkrankungen und bestimmte Medikamente können der Grund sein.

### Enthalten in:

Vor allem in grünem Gemüse und Vollkornprodukten

### **Jod:**

Das Spurenelement ist der wichtigste Baustein unserer Schilddrüsenfunktion. Ohne Jod kann das Organ nicht arbeiten. Die Schilddrüsenhormone bestimmen zahlreiche wichtige Körperfunktionen und regulieren auch unseren Stoffwechsel. Mit der Ernährung können Sie einem Mangel vorbeugen, wenn Sie einmal die Woche Seefisch essen und beim Kochen Jodsalz verwenden.

### Enthalten in:

Seefisch, Jodsalz

## Eiweiß:

Ohne Eiweiß läuft nichts!

Unsere Muskeln, Knochen, Bänder, das Immunsystem und auch der Stoffwechsel hängen von diesem Baustein ab.

Wenn Sie das berücksichtigen, können Sie zusammen mit **moderater Bewegung** altersbedingten Gesundheitsrisiken wie **Muskelschwund vorbeugen**.

**1,0 – 1,2 g** Eiweiß/ Kg Körpergewicht benötigt der ältere Mensch.

Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß:

<b>Tierisches Eiweiß</b>	<b>Pflanzliches Eiweiß</b>
Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte	Hülsenfrüchte, Lupinen, Tofu, Nüsse, Saaten

### Tipp:

- ➡ Beide Eiweißsorten miteinander kombinieren, um die biologische Wertigkeit zu erhöhen.
- ➡ Im Alter die **pflanzlichen** Eiweiße bevorzugen.