

Ernährung im Alltag für Pensionist:innen

Körperliche Veränderungen im Alter

- ➔ Abhängig von der genetischen Veranlagung und Lebensweise
 - Körperzusammensetzung: Muskelmasse ↓, Fettmasse ↑
 - Energiebedarf ↓ aber Nährstoffbedarf ↑
 - Durstempfinden ↓
 - Appetit ↓
 - Veränderungen bei Geschmacks- und Geruchssinn
 - Verlangsamte Verdauung: Verstopfung
 - Schluckprobleme? Zahnstatus? Medikamente?

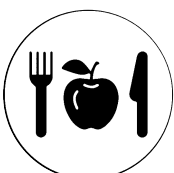
Energie- und Nährstoffbedarf im Laufe des Lebens

- Energiebedarf ↓
- Nährstoffbedarf ↑

Alter	Energiebedarf
30 Jahre, Mutter	2300 Kcal
50 Jahre, Bürotätigkeit	2000 Kcal
65 Jahre, Pension	1800 Kcal
80 Jahre	1500 kcal

Körpergewicht im Alter

- Im Alter ist der Gewichtsverlauf wichtiger als der BMI
- Ein unbeabsichtigter Gewichtsverlust ist immer ernst zu nehmen!!!
- Bereits verlorene Muskelmasse kann im Alter nur schwer wieder aufgebaut werden – Gefahr Immobilität – Verlust Lebensqualität
- ➔ Mangelernährung ist vor allem im Alter frühzeitig zu behandeln!



Kritische Nährstoffe

Eiweiß

- Wichtiger Baustoff für den Körper
- Aufbau + Erhalt von Zellen und Muskulatur
- Immunsystem und Wundheilung

Eiweiß-Bedarf

- 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht
- Beispiel: Person wiegt 65 kg
 $65 \times 1 = 65$ g täglicher Eiweißbedarf

Eiweiß in Lebensmittel

1 Portion Eiweiß (20 g):

- 500 ml Buttermilch
- 150 g Topfen mager
- 160 g Hüttenkäse 10%
- 80g Schnittkäse
- 3 Eier
- 100 g Fleisch mager
- 120 g Fisch roh
- 100 g Schinken mager gekocht
- 80g Schnittkäse
- 60g Parmesan/ Hartkäse
- 300 g Erbsen tiefgekühlt
- 150 g Tofu
- 100g Hülsenfrüchte getrocknet
- 100 g Nüsse

Eiweißkombinationen

Biologische Wertigkeit erhöhen:

- Kartoffeln + Ei (Puffer, Laibchen, ...)
- Getreide + Hülsenfrüchte
(Linseneintopf mit Brot, Erbsenreis, ...)
- Getreide + Milch (Grießkoch, Milchreis, ...)
- Getreide + Ei (Eierreis, Knödel mit Ei, ...)



Orientieren Sie sich am „gesunden Teller“



**½ Teller
Gemüse/Salat
Obst**

**¼ Teller
Kohlenhydrate:**

Nudeln, Reis, Hirse,
Kartoffeln, Buchweizen,
Mais, Quinoa, Hafer, Brot

¼ Teller Eiweiß:

100-120g Fleisch, 120-150g
Fisch, 1-2 Eier, 50g Schnittkäse,
500ml Buttermilch, 150g
Topfen, 100g Tofu, 150g
gekochte Hülsenfrüchte

Vitamin D

Aufgabe:

- fördert die Knochenstabilität
- beteiligt an vielen Stoffwechselfvorgängen (z.B. Muskelkraft und Immunsystem)

Enthalten in:

- Fetter Seefisch (Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele), Eidotter, Pilze
- UND vor allem körpereigene Bildung durch SONNENLICHT!!

Kalzium

Aufgabe:

- Knochenmasse, Zellteilung
- Nervensystem
- Blutgerinnung

Enthalten in:

- Milch/-produkte
- Mineralwässer (Alpquell, Vöslauer, Astoria, Römerquelle)
- grünes Gemüse
- Vollkorn, Hirse, Nüsse



Folsäure

Aufgabe:

- Zellteilung, Wachstum und Entwicklungsprozesse,

Enthalten in:

- V.a. grünes Gemüse
- Vollkorn
- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln
- Nüsse, Kerne, Samen
- Eier
- Milchprodukte

Magnesium

Aufgabe:

- Reguliert eine Vielzahl an biochemischen Reaktionen (Muskel, Herzrhythmus, Blutdruck etc.)

Enthalten in:

- Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Nüsse
- Vollkorn
- Kakao – Zartbitterschokolade
- Obst und Gemüse

Wie kann ich die Nährstoffaufnahme verbessern?

Nährstoffreiche Lebensmittel wählen – kleine Schritte sind oft ausreichend:

- Statt Semmel → Grahamweckerl, Roggenbrot, ...
- Auszugsmehl kann (zum Teil) durch
 - Vollkornmehl ausgetauscht werden
- Statt Butter, Schmalz, ... → pflanzliche Öle z.B. Rapsöl, Olivenöl (Braten), Kürbiskernöl, Leinöl (Salate) wählen
- Saisonale, regionale und biologische Produkte bevorzugen!



Häufige Themen im Alter

Wie schaffe ich es, ausreichend zu trinken?

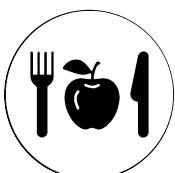
- Getränke in Reichweite
(z.B. Krug/Glas bereitstellen, Flasche mitnehmen)
- Getränkeauswahl variieren
- Trinkmenge dokumentieren
- Wecker stellen
- ➔ Nicht bis zum Durstgefühl warten

Was tun bei Verstopfung?

- **Ausreichend Trinken**
- **Ballaststoffreiche Ernährung**
 - Hülsenfrüchte
 - Vollkornprodukte
 - Obst, Gemüse
 - Kartoffeln
- Bewegung!
- Trockenpflaumen, Flohsamenschalen, geschrotete Leinsamen, ... ➔ mit ausreichend Wasser einnehmen!

„Knochenschwund“

- ➔ **Knochen werden porös und sind anfälliger für Brüche**
- Kalzium: als wichtiger Teil der Knochengesundheit
 - Kalziumreiche Lebensmittel oder Mineralwässer
- Vit. D: zur Aufnahme von Kalzium
 - Zufuhr über die Nahrung oder Sonnenlicht – bei Mangel Supplementation
- „Kalziumräuber“ meiden:
 - Alkohol, Nikotin
 - Phosphat- und Oxalat-haltige Lebensmittel: Cola, Konserven und Fertigprodukte
 - (Rhabarber, Rote Beete, Kakao)
- Folsäure: Mangel erhöht Risiko für Osteoporose!



Klassische Gerichte? Einfach. Aufgewertet!

- Mehr Gemüse
- Mehr Vollkorn
- Optimale Eiweißzufuhr
- günstigere Fettquellen
- Weniger Zucker

Rezeptideen

Gesundheitsfond Steiermark:

- „Sei amol g'miasig“
 - für Faulis
 - Für Sportler:innen
 - Für Süße
 - Für feine Gaumen
 - etc. ...
- „Gemeinsam g'sund genießen“
 - Verschiedene Personen- und Altersgruppen ...

Das Wichtigste zusammengefasst

- Kalziumreiche Lebensmittel
 - Milch und Milchprodukte, Gemüse, Vollkorn, ...
 - Kalziumreiches Mineralwasser
- Ballaststoffreiche Lebensmittel einbauen
 - Hülsenfrüchte
 - Gemüse und Obst
 - Vollkornprodukte
- Ausreichend **trinken**, Getränk in Reichweite
- Bewegung in den Alltag einbauen

