

Vielseitig essen – vital ohne Mangel

Mit zunehmendem Lebensalter etwa zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr beginnen natürliche Veränderungsprozesse im Körper. Die Leistungsfähigkeit nimmt tendenziell ab und die Regenerationszeit des Körpers nimmt zu. Eine bewusste Lebensführung mit vielseitiger Ernährung und ausreichender Bewegung hilft, Wohlbefinden und Vitalität bis ins hohe Alter zu erhalten.

Was verändert sich mit zunehmendem Alter?

Im Laufe des Lebens verändert sich der Körper stetig. Der ursprüngliche Wassergehalt von 70 % im Säuglingsalter verringert sich bis auf 45 % im Alter. Außerdem steigt der Körperfettanteil, der Muskelanteil im Körper sinkt. Auch das Geruchs-, Geschmacks- und Durstempfinden sowie die Abwehrkräfte können mit zunehmendem Alter nachlassen. Der Körper benötigt zudem weniger Energie, da er nicht mehr auf Wachstum sondern auf Erhalt des Körpers eingestellt ist.

Mit welchen Lebensmitteln bleibe ich vital?

Die Zusammensetzung einer gesunden Ernährung kann anhand der Ernährungspyramide dargestellt werden. Die Ampelfarben der Pyramide helfen bei der Bewertung. Reichlich können Getränke und pflanzliche Lebensmittel (grün), mäßig tierische Lebensmittel (gelb) und sparsam Fette / Öle, fettreiche Lebensmittel, Süßigkeiten, Knabberereien, süße Getränke und Alkohol (rot) auf dem Speiseplan stehen.



© BLE

- Als **Getränke** zu jeder Mahlzeit und zwischendurch eignen sich (Mineral-)Wasser, Kräuter- und Früchtetees und stark verdünnte Saftschorlen. Auch zwei bis drei Tassen Kaffee oder schwarzer Tee zählen dazu. 1,5 Liter täglich sind empfohlen. Neben Flüssigkeit liefern die Getränke auch Mineralstoffe und Fruchtsaftschorlen zudem Vitamine.
- Täglich **3 Portionen Gemüse und Salat und 2 Portionen Obst** liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Letztere sind u. a. Farb- und Geschmacksstoffe der Pflanze, denen eine schützende Wirkung vor Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zugesprochen wird. Auch Tiefkühl-Obst und -Gemüse ohne Soßen oder Saft können einen Beitrag zur ausreichenden Nährstoffversorgung leisten. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen liefern wertvolles Eiweiß, eine Handvoll ungesalzene **Nüsse** am Tag (30 g) versorgt den Körper mit ungesättigten Fettsäuren.
- **Getreideprodukte** und Beilagen wie Brot, Reis, Haferflocken, Nudeln und Kartoffeln ergänzen die Palette der pflanzlichen Lebensmittel und liefern viele Nährstoffe (B-Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe). Bis zu 4 Portionen täglich sind empfohlen, die Vollkornvariante ist die beste Wahl.
- Mit drei Portionen **Milchprodukten** wie Milch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, Quark und Käse können Sie Ihren Körper unter anderem mit wertvollem Eiweiß und Kalzium für die Knochen versorgen. Fettarme Varianten helfen Energie zu sparen.

SENIORENERNÄHRUNG

- Einmal täglich kann eine Portion **Fleisch** oder Wurst (nicht mehr als 600 g pro Woche), **Fisch** oder Ei auf dem Speiseplan stehen. Mageres Fleisch und Wurstsorten wie Schinken, Putenbrust- oder Bratenaufschnitt liefern neben B-Vitaminen auch Eisen für die Blutbildung und Zink für die Abwehrkräfte. Fettreicher Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering enthält Omega-3-Fettsäuren zum Schutz des Herz-Kreislauf-Systems sowie Jod für die optimale Funktion der Schilddrüse.
- Bei der Auswahl der **Fette** sind Pflanzenöle wie Raps- und Olivenöl aufgrund ihrer Fettsäurezusammensetzung zu bevorzugen. Sie enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren bzw. Ölsäure. Täglich empfehlenswert sind ca. 40 g Fett, davon falls gewünscht, 20 g als Butter oder Margarine,
- **Süßigkeiten und Knabberereien** in Form von Obstkuchen, Käsekuchen, Trockenobst, ungesalzene Nüsse, Vollkorng Gebäck oder Grießbrei mit Obst können auch Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe) liefern. Sie sollten aber in Maßen verzehrt werden, da sie teilweise viele Kalorien, Fett und Zucker oder auch Salz enthalten. Süßwaren, Knabbergebäck und Softdrinks oder Alkohol sind kalorienreich, liefern keine gesundheitsförderlichen Nährstoffe und sind daher nicht empfehlenswert.

Der Energiebedarf sinkt – wie halte ich mein Gewicht?

Ab dem 50. Lebensjahr sinkt der Energiebedarf, der Bedarf an Nährstoffen bleibt jedoch gleich. Wer jetzt genauso weiter isst wie gewohnt, riskiert eine Gewichtszunahme, Neben einer vielseitigen und fettarmen Ernährung ist ausreichend Bewegung wichtig. Geeignete Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Laufen helfen nicht nur Kalorien zu verbrauchen, sondern erhalten die Beweglichkeit und verhindern Muskelabbau.

Tipps zum Genießen und vital bleiben:

- Wählen Sie frische und wenig verarbeitete Lebensmittel.
- Trinken Sie täglich 1,5 l kalorienarme Getränke.
- Essen Sie täglich Gemüse und Obst.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.
- Verwenden Sie fettarme Milch- und Milchprodukte.
- Kochen und Backen Sie mit Rapsöl.
- Essen Sie sparsam tierische Lebensmittel.
- Essen Sie wenig Süßes und trinken Sie wenig Alkohol.
- Würzen Sie abwechslungsreich mit Kräutern und Gewürzen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743



www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern