

# Was gesunde Ernährung (nicht nur) im Alter ausmacht

Von Olivier Diethelm

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist in jedem Lebensalter wichtig, genau so auch regelmässige Bewegung. Im ihrem Vortrag «Ernährung 60+» zeigte Karin Nowack unter anderem auf, wie sich eine optimale Ernährung zusammensetzt und wie man die Gefahren einer Mangelernährung im Alter bannen kann.

**Buch:** Man ist, was man isst! Gesund essen ist wichtig, um vital zu bleiben und möglichst lange selbstständig sein zu können. Aber was heisst ausgewogene Ernährung genau? Wie ändert sich der Nährstoffbedarf ab 60 Jahren? Und was heisst genügend Eiweiss (auch Proteine genannt)? Diese und weitere Fragen beantwortete Ernährungsspezialistin Karin Nowack an ihrem Vortrag «Ernährung 60+», der am Donnerstagsabend, 7. März, im Holzacher-Saal des Alterszentrum Suhrhard in Buchs stattfand.

Viele Leute sagen, dass sie seit der Pensionierung nicht mehr so viel Nahrung brauchen. Man hat nicht mehr so Appetit und nicht mehr so Durst, der Geschmackssinn lässt nach, eventuell beeinträchtigen Krankheiten und Schmerzen den Alltag – nicht selten kommen gerade ältere Leute in eine Mangelernährung. Es braucht eigentlich nicht viel,



Karin Nowack mit Heidi Niedermann, der Organisatorin des Vortrags und Präsidentin Verein Alterszentrum Suhrhard.



Die berühmte Lebensmittelpyramide durfte im Vortrag von Ernährungsspezialistin Karin Nowack natürlich auch nicht fehlen.

Bilder: Olivier Diethelm

dem Ganzen entgegenzuwirken. Man muss nur wissen wie.

## Eiweiss – ein essenzieller Baustein

Der ideale Teller enthält im Normalfall je 40 % Gemüse und Kohlenhydrate und 20 % Eiweiss. Während im Alter der Anteil der Kohlenhydrate auf dem Teller auf etwa 30 % sinkt, steigt jener der Eiweisse auf ungefähr 30 %. Personen über 60 Jahre brauchen mehr Eiweiss, da der Stoffwechsel nicht mehr so effizient funktioniert wie in früheren Jahren. Das Eiweiss ist ein essenzieller Baustein für Muskeln, Organe und Blut, aber auch für Enzyme und Hormone etwa zur Immunabwehr. Mit ausreichend Eiweiss in der Ernährung wird auch das Risiko für Muskelschwund und Knochenbrüchigkeit erheblich verkleinert.

Das bedeutet eine tägliche Aufnahme von 1 bis 1,2 g Eiweiss pro Kg Körpergewicht oder als Beispiel bei einer 60 kg schweren Person 60 bis 72 g Eiweiss pro Tag, idealerweise auf drei Hauptmahlzeiten verteilt. So isst man zum Beispiel zum Zmorge ein Müesli mit Quark (20 g), zum Zmittag Pouletbrust mit Beila-

gen (30 g) und zum Znacht Linsensuppe und ein Stück Käse (20 g) – ergibt 70 g Eiweiss und einen gedeckten Tagesbedarf.

Eiweiss liefern etwa Milch, Milchprodukte (z. B. Käse), Eier, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen, Soja), Tofu und Quorn. Auf überbeuerte «High Protein»-Produkte kann man gerne verzichten. Ein Protein-Shake hingegen kann eine sinnvolle Ergänzung sein, vor allem für jene, die nicht mehr genügend essen können.

## Eine berühmte Pyramide

Die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)) zeigt auf, wie viele Portionen von was es am Tag ungefähr braucht. Dabei gilt eine Portion etwa als eine Hand voll. Ganz wichtig ist genügend trinken, da wir Menschen aus über der Hälfte aus Flüssigkeit bestehen. 1,5 Liter sollten es täglich sein: hauptsächlich Wasser, ungesüsster Fruchtee, mit Mass Kaffee. Fünf Portionen Gemüse und Früchte liefern Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, die wich-

tig sind für die Darmgesundheit. Drei bis vier Portionen Kohlenhydrate (etwa Brot, Kartoffeln, Reis) sorgen für Energie und vier Portionen Eiweiss sind wie erwähnt die wichtigen Bausteine. Eine kleine Menge Pflanzenöl und Nüsse stehen für gute Fettsäuren. Zuoberst auf der Pyramide sind etwa Snacks, Süssigkeiten, Süssgetränke und Alkohol, die als Genuss bewusst und mit Mass konsumiert werden sollten.

Grundsätzlich gäbe es keine schlechten Lebensmittel, sagt Karin Nowack, es komme aber immer auf die Menge an, die man konsumiere. Wer sich mit frischen Lebensmitteln ausgewogen ernähre, brauche im Normalfall keine Nahrungsergänzungsmittel wie zusätzliche Vitamine. Empfohlen würden hingegen Vitamin D-Tropfen.

## Sich individuell beraten lassen

Da der Stoffwechsel im Alter langsamer wird, neigt man zu etwas Übergewicht, das ist ganz normal. Auch Untergewicht, weil man kaum noch essen und trinken mag, ist in Sachen Mangelernährung ein wichtiges Thema. Wer effektiv und langfristig etwas gegen das Über- oder Untergewicht unternehmen möchte, dem hilft eine individuelle Ernährungsberatung. Und das gilt für alle Lebensalter. Eine gesunde Ernährung wie auch regelmässige Bewegung ist eine lohnende Investition in die eigene Gesundheit und Mobilität bis ins hohe Alter.

Das LZ Liebegg in Gränichen bietet dazu kostenlose Referate und Kurse an. Dieses Angebot wird finanziell unterstützt durch das kantonale Programm Gesundheitsförderung im Alter sowie Gesundheitsförderung Schweiz.

## Weitere Informationen:

- [www.liebegg.ch](http://www.liebegg.ch)  
Beratungsangebot – Hauswirtschaft – Ernährung im Alter