
Ernährung im Alter



Zu unserem letzten Seniorennachmittag vor der Sommerpause, hatten wir von der Verbraucherzentrale NRW, Frau Anne Silkenat-Grahe, zu Gast. Sie begeisterte uns mit einem ausführlichen Referat über Ernährung im Alter. (Foto, Quelle: Verbraucherzentrale)

Im Alter verändert sich der **Nährstoffbedarf** des Körpers. Mit zunehmendem Alter nimmt der Energiebedarf tendenziell ab, während gleichzeitig der Bedarf an bestimmten Nährstoffen steigen kann. Es ist wichtig, diese Veränderungen zu verstehen und die Ernährung entsprechend anzupassen, um eine optimale Versorgung zu gewährleisten.

Ein wichtiger Aspekt des Nährstoffbedarfs im Alter ist der **Eiweißbedarf**. Ältere Menschen benötigen möglicherweise mehr Eiweiß, um die Erhaltung der Muskelmasse zu unterstützen. Muskelschwund ist eine häufige altersbedingte Veränderung, die Kraft und Funktionsfähigkeit beeinträchtigen kann. Eine ausreichende Proteinzufuhr durch eiweißreiche Lebensmittel wie mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse kann dazu beitragen, Muskelschwund zu verhindern.

Auch der Bedarf an bestimmten **Vitaminen und Mineralstoffen** kann im Alter steigen. Vitamin D beispielsweise ist wichtig für die Aufnahme von Kalzium und die Knochengesundheit. Da sich ältere Menschen häufig weniger im Freien aufhalten und die Vitamin-D-Synthese in der Haut abnimmt, kann eine ergänzende Vitamin-D-Zufuhr erforderlich sein. Kalzium wiederum ist wichtig für die Knochengesundheit und kann helfen, Osteoporose vorzubeugen. Es wird empfohlen, kalziumreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, grünes Blattgemüse, Sesam und Mandeln in die Ernährung aufzunehmen.

Der Bedarf an **Ballaststoffen** im Alter ist ebenfalls von Bedeutung. Ballaststoffe sind wichtig für eine gesunde Verdauung, die Vorbeugung von Verstopfung und die Erhaltung eines gesunden Darmmilieus. Durch den Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte kann eine ausreichende Ballaststoffzufuhr gewährleistet werden.

Ebenso ist eine ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** im Alter besonders wichtig. Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstempfinden häufig ab, was zu einem erhöhten Risiko der Dehydratation führen kann. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für eine gute Gesundheit und die Aufrechterhaltung der normalen Körperfunktionen unerlässlich. Es wird empfohlen, täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser, ungesüßten Tees und verdünnten Fruchtsäften zu sich zu nehmen.

Der veränderte Nährstoffbedarf im Alter macht deutlich, wie wichtig eine angepasste und ausgewogene Ernährung ist.

Tipps sich gesund und ausgewogen zu ernähren:

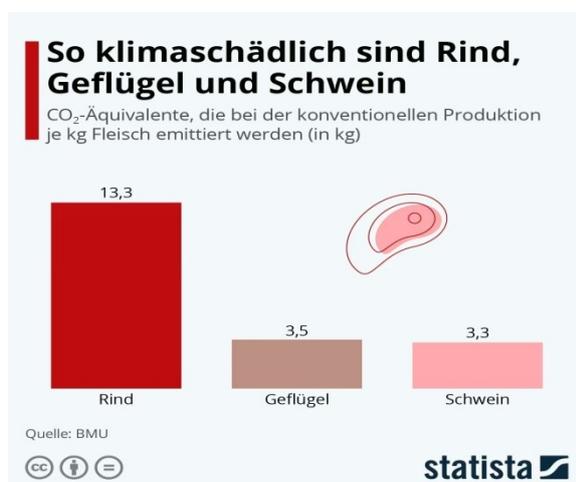
- Kaufen Sie saisonales Obst und Gemüse und essen Sie möglichst fünf Stück am Tag
- Nehmen Sie mindestens eine warme Mahlzeit am Tag zu sich
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag, um alle Nährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen
- Essen Sie möglichst viele verschiedene Dinge
- Je bunter es auf Ihrem Teller ist, desto besser (durch viel Gemüse)
- Essen Sie lieber Vollkornprodukte statt Weißmehlprodukten
- Versuchen Sie öfter mal auf Fleisch zu verzichten (maximal 3x pro Woche)
- Greifen Sie bei Wurstwaren besser auf fettarme Varianten aus Geflügel
- Essen Sie mindestens 1x die Woche Fisch
- Probieren Sie neue Rezepte aus
- Nehmen Sie zum Würzen Kräuter statt Salz und würzen Sie kräftig, um den Geschmacks- und Geruchssinn anzuregen
- Essen Sie täglich Milchprodukte, am besten die fettarme Variante
- Beschränken Sie den Süßigkeitenkonsum auf gelegentliches Naschen
- Achten Sie darauf, die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin D, C, B-Vitamine, Calcium, Magnesium, Eisen und Zink zu sich zu nehmen. Der Bedarf kann sich im Alter erhöhen.
- Essen Sie möglichst gemeinsam, denn zusammen isst es sich besser
- Trinken Sie ausreichend: Mindestens 1,5 Liter am Tag und möglichst Wasser oder stark verdünnte Fruchtsaftchorlen.

Klimabilanz von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln

- Fleisch, Wurst und fettreiche Milchprodukte haben eine schlechte Klimabilanz. Wer tierische Produkte nur in Maßen genießt, tut deshalb etwas Gutes fürs Klima.
- Kurze Transportwege schonen die Umwelt. Bevorzugen Sie frische, reif geerntete Früchte aus der Region. Diese sind nicht nur klimafreundlicher, sondern schmecken intensiver und enthalten mehr Nährstoffe.
- Lebensmittel aus dem beheizten Gewächshaus sind besonders schlecht fürs Klima. Es lohnt sich daher, zu saisonalem Obst und Gemüse aus Freilandanbau zu greifen.

- Lebensmittelabfälle verschwenden wertvolle Ressourcen und belasten die Umwelt.
- Ob Äpfel, Birnen oder Rhabarber, Feldsalat, Grünkohl oder Spargel – eine reichhaltige Palette an heimischem Obst und Gemüse sorgt für tägliche Abwechslung auf dem Speiseplan. Direktvermarkter und Landwirte bieten passend zur Jahreszeit häufig Waren aus eigenem Anbau an. Frische Früchte von Baum, Strauch und Feld, die keine weiten Transportwege hinter sich haben und reif geerntet werden, schmecken besser und enthalten mehr gesunde Inhaltsstoffe.
- Besonders klimaschädlich ist der Transport von Obst und Gemüse mit dem Flugzeug, doch auch der Hochsee-Schifftransport oder LKW-Transporte verursachen CO₂ und andere Schadstoffe. Einen Umweltvorteil haben regionale Produkte jedoch nur, wenn sie Saison haben und im Freiland, unter Folie oder in unbeheizten Gewächshäusern erzeugt werden.
- Erdbeeren oder Tomaten, die im Winter in beheizten Gewächshäusern angebaut werden, sind besonders klimaschädlich, selbst wenn sie aus der Region stammen. Obstkonserven und Tiefkühlgemüse verursachen ebenfalls mehr Treibhausgase als die saisonalen, unverarbeiteten Varianten aus der Region. Deshalb gilt es, neben der Regionalität immer auch auf Saisonalität zu achten.

Weniger tierische Produkte



Tierische Produkte haben im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln eine deutlich schlechtere Klimabilanz. Zum Vergleich: Die Produktion eines Kilos Rindfleisch verursacht durchschnittlich rund 14 Kilogramm Kohlendioxid. Bei der Erzeugung eines Kilos Geflügelfleisch wird lediglich 3,5 kg CO₂ erzeugt. Siehe Tabelle

- Auch fettreiche Milchprodukte wie Butter oder Käse weisen eine eher ungünstige Klimabilanz auf, ähnlich der von Geflügel- oder Schweinefleisch. Wer nicht täglich Fleisch oder Wurst isst und fettreiche Milchprodukte in Maßen genießt, tut deshalb etwas Gutes fürs Klima.

Bio-Lebensmittel sparen Energie und sind weniger belastet

Im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft verbrauchen Bio-Bauern bei der Produktion nur etwa ein Drittel an fossiler Energie, da sie auf chemisch-synthetische

Dünger und Pflanzenschutzmittel verzichten, die mit einem hohen Verbrauch an Energie erzeugt werden. Gleichzeitig benötigen sie im Vergleich zu herkömmlichen Betrieben aber mehr Fläche für den gleichen Ertrag.

Aus diesem Grund schneiden Bio-Lebensmittel in ihrer Klimabilanz nicht immer besser ab als konventionelle Produkte. Trotzdem bietet der Ökolandbau eine ganze Reihe an Vorteilen: weniger Pestizide und Rückstände, eine höhere Artenvielfalt und eine nachhaltigere Bodenbewirtschaftung, vor allem Humusaufbau, der CO₂ binden kann. Berücksichtigt man all diese Faktoren, sind Bio-Lebensmittel im Vergleich zu konventionellen Produkten in ihrer Gesamtbilanz deutlich positiver zu bewerten.

Genießen statt verschwenden

Die Verschwendung von Lebensmitteln ist weltweit ein großes Problem. In Deutschland entsteht ein großer Teil der Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten. Ungefähr 78 Kilogramm an Lebensmitteln werden pro Jahr und pro Kopf weggeworfen. Lebensmittelverluste verschärfen nicht nur den Welthunger, sondern belasten zugleich die Umwelt.

Mit einem bewussten und wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln, einer bedarfsgerechten Einkaufsplanung und der richtigen Lagerung, lässt sich Lebensmittelverschwendung reduzieren und gleichzeitig das Klima schützen.

D. Overhamm/ H. Hanses

Vorschau August 2025

Senioren:

Sommerpause

Monatsversammlung:

Do. 07.08.2025, 17:30 Uhr Weinfest-Eröffnung und Tötterabend
Platz an der Alten Kirche

Vorschau September 2025

Senioren:

Do. 04.09.2025, 15:00 Uhr, Singnachmittag mit Bernd Laukötter,
Villa B

Monatsversammlung:

Do. 11.09.2025, 17:30 Uhr, „Hat Bargeld noch Zukunft?“
Udo Zimmermann, Sparkasse HRV, Restaurant Bürgerstube, Kolpingstr.