



## Ernährung im Alter – Mangel vorbeugen

**22 % der Bevölkerung in Deutschland waren 2020 über 65 Jahre alt und zählten damit zur älteren Bevölkerung. Ihr Anteil wird in den nächsten Jahren weiter steigen. Umso wichtiger ist es, auf ihre besonderen Bedürfnisse bei der Ernährung und Gesundheit zu achten.**

Die Altersgruppe der bis 80-Jährigen ernährt sich meist vollwertig, hat jedoch viel mit Übergewicht zu tun. Bei den Hochbetagten (ab 85-90 Jahren) geht dagegen das Körpergewicht zurück. In diesem Alter muss auf Mangelernährung geachtet werden, denn häufig wird zu wenig und einseitig gegessen.

Dies fördert die Gebrechlichkeit.



### Basis ist eine vollwertige Ernährung

Generell gelten die grundlegenden Ernährungsempfehlungen: eine pflanzenbetonte Kost mit Vollkorn(brot), frischem Gemüse, Salaten und etwas Obst, wenig Fleisch und Wurst, etwas Milchprodukte und gute Pflanzenöle. Um die Verträglichkeit zu verbessern sollten Getreidespeisen und Hülsenfrüchte gut gegart sein, Brote eine längere Teigführung aufweisen. Dagegen ist der Verzehr von hochverarbeiteten Fertiglernsmitteln und Konserven einzuschränken. Ebenso sollte der Verbrauch an Zucker und zuckerhaltigen Produkten wie auch hellem Mehl gering sein, um einer Diabetes-Erkrankung vorzubeugen. Im Alter lässt die Glukosetoleranz nach, das Hormon Insulin ist nicht mehr so wirksam. Lebensmittel guter Qualität wie im bio-dynamischen Angebot, schmackhaft mit Kräutern und gemahlene Gewürzen zubereitet, gehören dazu und regen auch die Sinne an.

### In Gemeinschaft schmeckt es besser

Zum Essen gehört die soziale Komponente. Eine nette Tischgemeinschaft, gute Betreuung in Einrichtungen gehören dazu. Einsamkeit führt oft dazu, dass die Freude am Essen sinkt, zu wenig und ungünstig gegessen wird.

### Demenz vorbeugen

Ein zunehmendes Leiden im höheren Alter stellt die Demenz, besonders die Alzheimer-Krankheit dar. In Deutschland gibt es ungefähr 1,6 Mill. davon Betroffene. Bei dieser Erkrankung sterben Gehirnzellen ab, Ablagerungen bilden sich. Dadurch verlieren die Menschen die räumliche Orientierung, Routinen (z.B. Schreibfähigkeit), eine allgemeine Vergesslichkeit verstärkt sich. Inzwischen kennt man einige schützende Maßnahmen für die Ernährung wie viel Obst und Gemüse, einmal wöchentlich Fisch, wenig Fleisch, wenig Zucker, gute Öle mit Omega-3-Fettsäuren (in Raps-, Leinöl, Walnüssen), die Mittelmeerkost mit viel Gemüse und Olivenöl, ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen, üblicher Kaffeegenuss (fördert die Durchblutung). Ebenso präventiv wirken ein normales Körpergewicht, geistiges Interesse, regelmäßige körperliche Bewegung, Eine gesunde Ernährung sollte bereits in jüngeren Jahren erfolgen, denn die Alzheimer Erkrankung baut sich viele Jahrzehnte vorher auf.



*Weiterführende Literatur: Ernährungsrundbrief 4-22. Schwerpunkt „Ernährung des älteren Menschen“ mit Beiträgen von A. Flemmer, E. Wallner, A. Pedersen, P. Kühne, M. Nitsche, U. Doering.*