Ernährungstipps für Senioren

Senioren, die gerade beginnen, das Rentenalter zu genießen, fühlen sich trotz kleinerer gesundheitlicher Probleme meist fit und gesund. Schon Hippokrates (460-370 v. Chr.) kannte das beste Rezept, um gesund alt zu werden: eine einfache Ernährung, ausreichend Bewegung und Maßhalten in allen Dingen des Lebens. Ein vorteilhafter Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung können daher helfen, körperlich und geistig fit zu bleiben, sodass die Vitalität bis ins hohe Alter erhalten oder sogar verbessert werden kann.

Eine optimale Kost enthält viele Kohlenhydrate, wenig Fett und hochwertiges Eiweiß. Der Großteil der Nahrung sollte aus Kohlenhydraten bestehen.

Besonders vorteilhaft für die Gesundheit sind die so genannten komplexen Kohlenhydrate, die stärke- und ballaststoffreich sind. Zu ihren Hauptlieferanten gehören Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Der Anteil an einfachen Kohlenhydraten, die vor allem in Süßigkeiten, Weißbrot, Nudeln sowie Fruchtsäften enthalten sind, sollte möglichst gering sein. Besonders Diabetiker müssen darauf achten.

In unseren Breiten ist die Eiweißversorgung in der Regel sehr gut, oft wird sogar zu viel Eiweiß aufgenommen. Wenn jedoch insgesamt sehr wenig gegessen wird, dienen Kombinationen aus proteinreichen Lebensmitteln der Eiweißaufwertung, um eine ausreichende Zufuhr zu gewährleisten.

Fett liefert etwa doppelt so viel Energie wie Eiweiß und Kohlenhydrate. Eine hohe Zufuhr an gesättigten Fettsäuren kann eine Erhöhung der Blutfettwerte bewirken. Gesättigte Fettsäuren stecken vor allem in tierischen Lebensmitteln wie in Butter, Sahne, Speck, Schmalz, sowie in fetten Käse- und Wurstsorten. In diesen Lebensmitteln kommen ebenfalls große Mengen des Fettbegleitstoffs Cholesterin vor. Eine überhöhte Zufuhr an Cholesterin kann zu erhöhten Cholesterinwerten führen, die ihrerseits einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), Herzinfarkt und Schlaganfall darstellen. Ungesättigte Fettsäuren sind besonders wertvoll für den Körper, weil sie helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Immunsystem positiv beeinflussen. Reich an ungesättigten Fettsäuren sind Pflanzenöle, Nüsse und Fisch.Ballaststoffe sind kein unnötiger Ballast, wie man vermuten könnte. Sie machen länger satt, liefern aber sehr wenig Energie, da sie kaum verdaut werden. Durch ihre anregende Wirkung auf die Darmtätigkeit und das Binden von schädlichen Stoffen wirken sie einer Verstopfung entgegen und senken das Darmkrebsrisiko. Für eine gute Darmgesundheit ist daher die Aufnahme von ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, insbesondere Hafer Produkten, Gemüse und Kartoffeln von Vorteil. Für Diabetiker sind Ballaststoffe besonders wichtig, weil sie sich günstig auf den Blutzuckerwert auswirken.

Ganzheitliche Ernährungsberatung und Entspannung
Marianne Bert-Meller
05401/32639
info@ernaehrungsberatung-os.de