

## Ernährung im Alter: Tabelle, Lösung

	Inhalt
Körpergewicht	Der Energiebedarf nimmt mit zunehmendem Alter ab: der Stoffwechsel wird gedrosselt, der Energieverbrauch sinkt wegen mangelnder Bewegung, die Körperzusammensetzung ändert sich: Verlust der Muskelmasse. Der Energieverbrauch sinkt, weil Fettzellen weniger Energie als Muskelzellen verbrennen. In den Wechseljahren verstärkt sich dieser Prozess, da der weibliche Östrogenspiegel sinkt, was Fetteinlagerung am Bauch begünstigt. Im Alter sinkt auch der Spiegel des Wachstumshormons Somatropin, das fettabbauend wirkt.
Nährstoffbedarf im Alter	Für ältere Menschen gelten die gleichen Empfehlungen wie für jüngere Menschen: die 10 Regeln der DGE: Täglich mehrmals möglichst frisches Gemüse und Obst. Vollkornprodukte in Form von Reis, Nudeln, Müsli und Brot. Ältere Menschen benötigen besonders hochwertiges Eiweiß. Laut DGE sollten es 0,9 - 1,1 g Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht sein: zwei Portionen Fleisch pro Woche. Kombinationen aus tierischem und pflanzlichen Protein, z. B. Kartoffeln mit Ei oder Getreideprodukte mit Milch. Zwei Portionen Fisch pro Woche. Wenig iodiertes Speisesalz verwenden. Täglich Milch- und/oder Milchprodukte. Sparsam mit Streich- und Kochfett umgehen, möglichst hochwertige, mehrfach ungesättigte Pflanzenöle verwenden.
Flüssigkeitszufuhr	Täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit, gegen das verminderte Durstgefühl und zur Erinnerung helfen: zwei Flaschen Mineralwasser auf dem Küchentisch schwarzen Tee und Kaffee nur in kleinen Mengen, das Gleiche gilt für Alkohol
Nahrungsergänzung	Basis einer guten Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen sollte eine Ernährung nach den Empfehlungen der DGE sein. Besteht ein Mangel, können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Z. B. bei Verstopfung Kleie, bei Bettlägerigkeit Vitamin-D-Tabletten.
Wenn das Essen Probleme bereitet...	Schlecht oder ungenügend gekaute Nahrung ist schwer verdaulich und belastet die Verdauungsorgane. Tipps bei Kauproblemen: Obst raspeln, mit Joghurt oder Quark mischen und verzehren. Gemüse wie Karotten, Sellerie, Blumenkohl fein raspeln und mit etwas Öl und Zitrone angemacht als Rohkost essen. Aus Gemüsesorten zusammen mit Kartoffeln oder Getreide (z. B. Grünkern) eine Suppe kochen und diese pürieren. Hackfleischgerichte sind leicht zu kauen.
Tipps für eine altersgerechte Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmäßig essen, die Nahrungsmenge auf fünf bis sechs kleine Mahlzeiten verteilen.</li> <li>• Das Essen appetitlich anrichten!</li> <li>• Zeit zum Essen nehmen, bewusst und gründlich kauen.</li> <li>• Eine warme Suppe oder eine Tasse warmer Tee tut gut.</li> <li>• Im Single-Haushalt auch für eine Person kochen.</li> <li>• Auf Vorrat kochen und einen Teil einfrieren. Gut eignen sich hierzu Reis, Nudeln und Gemüse.</li> <li>• Tiefkühlgemüse enthält nahezu so viele Inhaltsstoffe wie Frischware und spart viel Zeit.</li> <li>• Gewichtskontrolle einmal pro Woche.</li> <li>• Auf ausreichend Bewegung achten: Regelmäßige körperliche Betätigung (zwei- bis dreimal pro Woche). Besonders gut eignen sich Ausdauersportarten wie Schwimmen, Walking, Radfahren und Wandern. Gymnastik sorgt für Beweglichkeit.</li> </ul>