Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

DGE

Essen und Trinken im Alter

fit im Alter

Gesund essen, besser leben.

Einleitung

Senioren ausgewogen verpflegen, Mangelernährung vermeiden, **Spaß am Essen und Trinken vermitteln,** Wohlbefinden und Lebensqualität wiederherstellen bzw. erhalten – dies sind die Ziele bei der Betreuung von Senioren. Doch wie können Sie als Fachkraft der Gemeinschaftsverpflegung oder eines ambulanten Pflegedienstes dazu beitragen, diese Ziele zu erreichen? Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen dabei helfen, den individuellen Ernährungsbedürfnissen von Menschen mit primär körperlich unterschiedlichen Voraussetzungen Rechnung zu tragen und die Senioren gesund zu erhalten bzw. ihre Gesundheit zu fördern.

Wer ist eigentlich alt?

Definiert wird das Alter mit der „Anzahl seit der Geburt verstrichenen Jahre" (= Lebensalter). Nach einer aktuellen Definition der WHO zählen über 60-jährige Menschen zur älteren Population. Der Lebensabschnitt des Alters umfasst eine sehr weite Zeitspanne. Daher erfolgt eine weitere Differenzierung innerhalb dieser Gruppe nach dem Lebensalter:

65-74-Jährige	junge, aktive Alte
75-89-Jährige	Hochbetagte
90-99-Jährige	Höchstbetagte
100-Jährige und Ältere	Langlebige, Hundertjährige

Die Gruppe der Senioren ist aufgrund großer Unterschiede in der Lebens- und Gesundheitssituation, der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit sehr heterogen. Manch einer ist schon mit 60 Jahren hinfällig, andere sind noch mit 80 Jahren aktiv und gestalten ihren Alltag selbstbestimmt. Alter ist somit nicht gleich zu setzen mit Gebrechlichkeit. Daher wird häufig auch eine Einteilung aufgrund der körperlichen und geistig-seelischen Fähigkeiten vorgenommen:

Durch geeignete Hilfsmittel länger mobil bleiben

unabhängig lebende Senioren	„go goes"
hilfsbedürftige Senioren	„slow goes"
pflegebedürftige Senioren	„no goes"

Veränderungen im Alter

Energiezufuhr

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Zusammensetzung des Körpers. Der Wassergehalt, die Knochenmasse und die Muskelmasse nehmen ab, während der Körperfettgehalt zunimmt. Im Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel und auch die körperliche Betätigung nimmt meistens ab. In Folge dessen kommt es zu einem niedrigeren Energiebedarf. Zwischen dem 25. und 75. Lebensjahr nimmt der Grundumsatz[1] bei Männern um ca. 400 kcal (1.674 kJ)[2] und bei Frauen um ca. 200 kcal (837 kJ) pro Tag ab. Trotz des sinkenden Energiebedarfs bleibt die erforderliche Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen praktisch konstant (bzw. ist teilweise höher). Daher benötigen gesunde Senioren eine Kost, die etwas energieärmer im Vergleich zu früher, aber besonders nährstoffreich ist, also eine höhere Nährstoffdichte aufweist.

Tabelle 1: Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr pro Tag

Körperliche Aktivität (PAL-Werte)										
	Grundumsartz		1,2		1,4		1,6		1,8	
Alter (Jahre)	MJ	kcal	MJ	kcal	MJ	kcal	MJ	kcal	MJ	kcal
Männer 65 und älter	5,9	1410	7,1	1700	8,3	2000	9,4	2300	10,6	2500
Frauen 65 und älter	4,9	1170	5,9	1400	6,9	1600	7,5	1800	8,8	2100

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau/Braus, Frankfurt am Main (2000)

PAL = physical activity level, durchschnittlicher täglicher Energiebedarf für körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes. So wird bei einer ausschließlich sitzenden oder liegenden Lebensweise ein PAL von 1,2 angenommen (z. B. bettlägerige Senioren), während bei einer überwiegend gehenden oder stehenden Arbeit ein PAL von 1,8 - 1,9 (z. B. Kellner, Mechaniker) zugrunde gelegt wird. Ein Senior, der an Demenz erkrankt ist und den ganzen Tag ruhelos auf und ab geht, hat ebenfalls einen entsprechend hohen Energiebedarf.

[1] Grundumsatz: bezeichnet die Energie, die ein Mensch in Ruhe zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen (z. B. Erhalt der Körpertemperatur, Atmung, Herzschlag) benötigt.
[2] 1 Kilokalorie (kcal) = 4,184 Kilojoule (kJ), 1 Megajoule (MJ) = 1000 kJ

Wichtige Eiweiß- und Kohlenhydratlieferanten

Hauptnährstoffe
Zu den Hauptnährstoffen zählen Protein (Eiweiß), Fett und Kohlenhydrate. Proteine und Kohlenhydrate liefern pro Gramm 17 kJ oder 4 kcal. Fett enthält mit 39 kJ pro Gramm (9 kcal) mehr als doppelt so viel Energie.

Proteine sind u. a. Baustoffe für Zellen und Gewebe (Muskelfasern, Organe, Blut) sowie Enzyme und Hormone. Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fleischwaren sowie Fisch sind proteinreiche Lebensmittel tierischen Ursprungs. Gute pflanzliche Proteinlieferanten sind Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte.

Fette liefern neben Energie essentielle (lebensnotwendige) Fettsäuren und sind Träger fettlöslicher Vitamine (Vitamine A, D, E, K). Der überwiegende Teil des Fettes sollte in Form von pflanzlichen Fetten wie Raps-, Soja- und Olivenöl aufgenommen werden, da sie eine besonders günstige Fettsäurezusammensetzung haben. Fettfische wie Hering, Lachs oder Makrele sind gute Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren, da diese die Fließeigenschaften des Blutes verbessern.

Kohlenhydrate sind mengenmäßig der wichtigste Energielieferant und stammen überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln. Je nach Anzahl der Zuckerbausteine werden Kohlenhydrate in drei Hauptgruppen unterteilt:
- Einfachzucker (Monosaccharide): z. B. Traubenzucker und Fruchtzucker,
- Zweifachzucker (Disaccharide): z. B. Haushaltszucker, Malz- und Milchzucker,
- Mehrfachzucker (Polysaccharide): Stärke und einige Ballaststoffe.

Bei der Ernährung sollten stärke- und ballaststoffhaltige Lebensmittel im Mittelpunkt stehen, denn sie liefern zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders stärke- und ballaststoffreich sind Getreideprodukte (Vollkornbrot, Haferflocken), Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.

Getreide, Gemüse und Obst sind ballaststoffreich

Ballaststoffe sind nahezu unverdauliche Nahrungsbestandteile und haben wichtige Funktionen für die Gesundheit:

- sie regen zum gründlichen Kauen an, verbleiben länger im Magen und sättigen dadurch besser,
- sie binden durch ihre Quelleigenschaften viel Wasser und sorgen damit für eine gute Füllung des Dickdarms,
- sie bewirken eine rasche Darmpassage, regelmäßigen Stuhlgang und beugen einer Verstopfung (Obstipation) sowie anderen Darmerkrankungen (z. B. Divertikulose) vor,
- die sogenannten löslichen Ballaststoffe haben einen positiven Einfluss auf den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel.

Einige Nährstoffe im Überblick

In aller Regel kann die empfohlene Zufuhr an **essentiellen Nährstoffen** auch im Alter mit einer ausgewogenen Ernährung gedeckt werden. Dies erfordert jedoch einen besonders sorgfältig zusammengestellten Speisenplan, der vor allem Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte bevorzugt. Bei Senioren mit stark reduzierter Energiezufuhr (unter 1500 kcal (6,3 MJ)/Tag) sowie sehr einseitiger Ernährung ist eine adäquate Nährstoffzufuhr kaum möglich. Im Folgenden werden solche Nährstoffe näher vorgestellt, die in der Seniorenernährung als besonders „kritisch" anzusehen sind.

Vitamin D regt den Stoffwechsel von Calcium und Phosphat an und fördert den Aufbau und Erhalt der Knochen. Zur Vitamin-D-Versorgung tragen einige fettreiche Lebensmittel wie Hering, Makrele, Lachs, Leber, Hühnerei und mit Vitamin D angereicherte Margarine sowie Pilze bei. Außerdem ist ein regelmäßiger Aufenthalt im Freien wichtig, da dies die Vitamin-D-Synthese der Haut fördert.

Vitamin B_6 ist am Eiweißstoffwechsel, an der Blutbildung sowie an der Funktion des Nerven- und Immunsystems beteiligt. Bei älteren Menschen führt eine zu geringe Versorgung mit diesem Vitamin zu stärkeren Veränderungen der Gehirnfunktion als bei Jüngeren. Vitamin B_6 ist reichlich in Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Vollkornprodukten, Weizenkeimen und Sojabohnen enthalten.

Folat ist an der Zellteilung und Zellneubildung, der Blutbildung sowie am Proteinstoffwechsel beteiligt. Eine unzureichende Folatzufuhr führt zu höheren Homocysteinspiegeln, die wiederum mit einem erhöhten Arterioskleroserisiko in Verbindung gebracht werden. Folat ist vor allem in Gemüse (Tomaten, Spinat, Kohlsorten, Gurken), Orangen, Getreide, Fleisch und Leber enthalten.

Grünes Kohlgemüse ist reich an Folat

Vitamin B_{12} ist primär für den Abbau einzelner Fettsäuren sowie die Blutbildung notwendig. Die Aufnahme von Vitamin B_{12} aus der Nahrung ist nur mit Hilfe des im Magen gebildeten

Calcium: wichtig für feste Knochen

Ein- bis zweimal Seefisch pro Woche

Intrinsic Faktors möglich. Dieser kann ca. von 30% der Senioren aufgrund einer chronischen Magenschleimhautentzündung nicht mehr in ausreichender Menge gebildet werden, so dass viele Senioren an einem Vitamin B_{12}-Mangel leiden. Dieses Vitamin kommt praktisch nur in tierischen Lebensmittel vor – so z. B. in Leber, Fleisch, Fisch, Milch und Eiern.

Calcium ist ein elementarer Baustein von Knochen und Zähnen, ein wichtiger Faktor bei der Blutgerinnung und an der Weiterleitung von Reizen im Nervensystem beteiligt. Eine ausreichende Zufuhr von Calcium und Vitamin D sowie eine regelmäßige körperliche Belastung des Skelettsystems kann das Risiko für das Auftreten einer Osteoporose deutlich verringern. Gute Calciumlieferanten sind Milch und Milchprodukte – vorzugsweise fettarme Varianten – sowie einige Gemüsesorten (Grünkohl, Fenchel, Brokkoli, Lauch).

Jod wird zum Aufbau der Schilddrüsenhormone benötigt, die wiederum für den Energieumsatz, das Wachstum und die Wärmeregulation zuständig sind. Die Schilddrüse gilt auch als „Motor des Körpers". Seefische sind die wichtigste Jodquelle und sollten daher 1- bis 2mal in der Woche auf dem Speisenplan stehen. Verwenden Sie außerdem grundsätzlich Jodsalz für die Zubereitung von Speisen und greifen Sie beim Einkauf verstärkt auf mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel (z. B. Brot, Gemüsebrühe) zurück.

Bei Senioren, die nur noch sehr wenig essen oder eine sehr eingeschränkte Speisenauswahl haben, ist die Zufuhr an essentiellen Nährstoffen nicht gesichert. Dann kann es sinnvoll sein, in Absprache mit dem Arzt, auf Nahrungsergänzungsmittel und/oder Zusatznahrung zurück zugreifen.

Umsetzung in die Praxis

DGE-Ernährungskreis®, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

Vollwertig essen und trinken bedeutet auch im Alter, über geeignete Lebensmittel alle Nährstoffe in der richtigen Menge aufzunehmen. Kein einziges Lebensmittel liefert jedoch alle essentiellen Nährstoffe in ausreichender Menge (Ausnahme: Muttermilch). Doch wie sieht eine vollwertige Ernährung in der Praxis tatsächlich aus? Bei der Umsetzung hilft der **DGE-Ernährungskreis.** Der Kreis unterteilt das große Lebensmittelangebot in sieben Gruppen. Jede Lebensmittelgruppe liefert bestimmte Nährstoffe in verschiedenen Mengen. Je größer ein Feld ist, desto größere Mengen sollten aus dieser Gruppe verzehrt werden. Umgekehrt gilt: Je kleiner ein Feld ist, desto geringer sollten die verzehrten Mengen sein. Um für Senioren jeden Tag ein adäquates Speisenangebot sicherzustellen, wird der Ernährungskreis in konkrete Lebensmittelmengen umgesetzt. Bei der individuellen Verpflegung von Senioren können die Mengenempfehlungen von Tabelle 2 zugrunde gelegt werden:

Tabelle 2: Die Lebensmittelempfehlungen für Senioren* (individuelle Verpflegung):

Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	200 bis 300 g* überwiegend feines Vollkornbrot oder Graubrot (4 bis 6 Scheiben), ersatzweise ein Teil als Getreideflocken, rund 200 bis 250 g Kartoffeln oder Nudeln bzw. 150-180 g Naturreis am Tag (gekochtes Gewicht).
Gruppe 2: Gemüse und Salat	400 g Gemüse (z. B. 200 g gegartes Gemüse, 100 g roh und eine große Portion Salat) am Tag. Auch Tiefkühl- und Konservengemüse zählen dazu.
Gruppe 3: Obst	Jeden Tag 2 Portionen bzw. 250 g Obst. Auch tiefgekühlte Produkte, Obstkonserven oder ein Glas Fruchtsaft am Tag zählen dazu.
Gruppe 4: Milch und Milchprodukte	200-250 ml fettarme Milch oder Joghurt (1,5 % Fett) und 2 Scheiben fettarmer Käse (ca. 60 g) täglich.
Gruppe 5: Fleisch, Wurst, Fisch und Ei	300 bis 600 g Fleisch und Wurst pro Woche, z. B. als 3 kleine Portionen Fleisch und 3-mal fettarme Wurst/fettarmer Aufschnitt pro Woche. Ein bis zwei Fisch-Mahlzeiten pro Woche, davon eine als Seefisch, zusätzlich Jodsalz verwenden. Nur etwa 2 bis 3 Eier pro Woche (inkl. versteckter Eier im Eierkuchen, Gebäck etc.).
Gruppe 6: Fette und Öle	15 bis 30 g Streichfett (Butter, Margarine) 10 bis 15 g Zubereitungsfett (Raps-, Soja-, Olivenöl).
Gruppe 7: Getränke	ca. 1,5 Liter Flüssigkeit, insbesondere Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, Gemüsesäfte, verdünnte Fruchtsäfte, in Maßen Kaffee und schwarzer Tee.

* Bei Senioren mit niedrigem Energiebedarf orientieren Sie sich an den unteren Mengen, bei Senioren, die körperlich aktiver sind, an den oberen Mengen. Daten zur wünschenswerten Energiezufuhr enthält Tabelle 1.

Getreide und Kartoffeln

In der Gemeinschaftsverpflegung von Senioren ist es üblich, bei der Speisenplanung mit Durchschnittswerten zu arbeiten. Die folgende Tabelle 3 enthält Kalkulationsdaten für Speisenpläne. Diese sind auf rund 1.800 kcal (7,5 MJ)/Tag ausgerichtet. Bedingt dadurch gibt es geringfügige Abweichungen zwischen den Tabellen 2 und 3.

Tabelle 3: Kalkulationsdaten für Speisenpläne

Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	3 Scheiben Vollkornbrot/Tag (à 50 g) 2 Scheiben Weißbrot/Tag (à 50 g) 1 Portion parboiled Reis/Woche (à 200 g gegart) 1 Portion Nudeln/Woche (à 200 g gegart) 5 Portionen Kartoffeln/Woche (à 220 g gegart)
Gruppe 2: Gemüse und Salat	400 g Gemüse (z. B. 200 g gegartes Gemüse, 100 g roh und eine große Portion Salat)/Tag
Gruppe 3: Obst	2 Portionen Obst/Tag (à 125 g) (frisch, Konserve oder Saft)
Gruppe 4: Milch und Milchprodukte	200 ml fettarme Milch oder Joghurt (1,5 % Fett)/Tag 2 Scheiben fettarmer Käse à 30 g/Tag
Gruppe 5: Fleisch, Wurst, Fisch und Ei	400 g Fleisch und Wurst/Woche 1 Portion Seefisch/Woche (à 150 g) 2-3 Eier pro Woche (inkl. versteckter Eier im Eierkuchen, Kuchen, Teigwaren usw.)
Gruppe 6: Fette und Öle	15 g Diätmargarine/Tag 15 g Rapsöl/Tag
Gruppe 7: Getränke	ca. 1,5 Liter Flüssigkeit/Tag

Eine vollwertige Ernährung lässt sich in der Gemeinschaftsverpflegung umsetzen. Sie kann problemlos an seniorenspezifische Vorlieben angepasst werden. Viele kleinere Mahlzeiten kommen dem älteren Menschen entgegen. Die Nahrung sollte werthaltend zubereitet sein.

Lebensmittelgruppen

Die **Lebensmittel innerhalb einer Gruppe** ähneln sich in ihrer Zusammensetzung und enthalten dementsprechend bestimmte Nährstoffe. Aus den folgenden Ausführungen geht hervor, welche Nährstoffe primär in welcher Lebensmittelgruppe enthalten sind und wie dies in der Praxis realisiert werden kann.

Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Dies gilt umso mehr für Produkte aus Vollkorn, die jedoch von vielen Senioren abgelehnt werden. Da eine ausreichende Ballaststoffzufuhr für eine geregelte Verdauung besonders wichtig ist (s. auch Seite 9), ermuntern Sie den Senior, verstärkt auf Vollkornprodukte zurückzugreifen, um die wünschenswerte Menge von täglich mindestens 30 g Ballaststoffen aufzunehmen.

Tipps:
- Vollkorntoastbrot anstatt von hellem Toastbrot anbieten,
- Vollkornbrote aus fein gemahlenem Mehl (ohne Schrotanteile) einsetzen,
- Kartoffeln bzw. Kartoffelpüree regelmäßig auf den Speisenplan setzen,
- öfter Gerichte aus Hülsenfrüchten anbieten (rote Linsen haben z. B. kaum unangenehme „Nebenwirkungen"),
- Vollkornnudeln gut ausquellen lassen (so sind sie schön weich) und ggf. mit farbigen Nudeln mischen.

Gruppe 2 und 3: Gemüse, Salat und Obst
Für die Empfehlungen zum Gemüse- und Obstverzehr gibt es seit einigen Jahren den prägnanten Slogan: „Iss 5 am Tag!". Fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag versorgen den Körper mit einer Reihe von Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Aus verschiedenen Studien geht hervor, dass ein hoher Konsum an Gemüse und Obst möglicherweise mit einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf- und bestimmten Krebserkrankungen verbunden ist. Deshalb sind sie die idealen Fitmacher, die für Farbe, Geschmack und Abwechselung auf dem Speisenplan sorgen. Achten Sie jedoch darauf, Gemüse und Obst so anzubieten, dass auch Senioren mit eingeschränkter Kau- und Schluckleistung gerne zugreifen.

Obst und Gemüse laden zum Zugreifen ein

Unter dem Begriff sekundäre Pflanzenstoffe werden verschiedene Substanzen zusammengefasst, die ausschließlich von Pflanzen hergestellt werden. Dazu zählen z. B. die roten, grünen und gelben Farbstoffe in der Paprika, die Duftstoffe der Gurke und jener Stoff der Zwiebel, der die Tränen in die Augen treibt. So wie die sekundären Pflanzenstoffe die Pflanze vor Krankheiten schützen oder das Wachstum regulieren, gibt es Hinweise, dass sie auch für den Menschen eine gesundheitsfördernde Wirkung haben könnten.

Tipps:

- Obst zum Frühstück servieren (z. B. Apfelkompott, eingeweichte Pflaumen),
- Haferflocken oder andere Breie grundsätzlich mit Obst anbieten (z. B. zerdrückte Banane, Tiefkühlbeeren – kurz erwärmt),
- keine Mittagsmahlzeit ohne Gemüse, sei es als Beilage, Eintopf oder Suppe, als Salat oder in der Soße,
- Suppen und Soßen mit Gemüse binden,
- pürierte Gemüsesuppen zubereiten,
- jedem Senior mindestens 1 Portion Saft am Tag reichen (bei untergewichtigen Senioren kann es auch mehr sein),
- nachmittags Obst oder Obstkompott/-püree anbieten,
- Milchdrinks immer mit Obst (-püree) ergänzen,
- Salat aus gegartem Gemüse zubereiten (z. B. Rote-Bete, Sellerie, Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Fenchel, Zucchini).

Gruppe 4: Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind reich an Eiweiß, Calcium, Vitamin A sowie den Vitaminen der B-Gruppe und sollten daher mehrmals täglich auf den Tisch kommen. Aufgrund ihrer weichen und homogenen Konsistenz sind sie zudem gut für Senioren mit eingeschränkter Kau- und Schluckleistung geeignet.

Viele Senioren vertragen Milch „pur" nicht so gut, da sie an einer Milchzuckerunverträglichkeit leiden. Dies muss natürlich bei der Speisengestaltung berücksichtigt werden.

Durch eine calciumreiche Spätmahlzeit können die nächtlichen Knochenabbauprozesse reduziert werden

Fleisch ist ein guter Eisen- und Eiweißlieferant

Tipps:

- Marmeladenbrot zuerst mit Quark bestreichen,
- zum Frühstück sowie zum Abendessen Milchsuppen, Haferbrei o. ä. anbieten,
- Joghurt (mit Obst) als Zwischenmahlzeit bereithalten,
- regelmäßig Käse als Brotbelag servieren,
- zum Abendbrot neben Käse verschiedene würzige Quarksorten anbieten,
- Obst-Milchgetränke anbieten, insbesondere für Senioren mit der Tendenz zu Untergewicht,
- als Spätmahlzeit Käsewürfel oder Joghurt anbieten.

Gruppe 5: Fleisch, Wurst, Fisch und Ei

Diese Lebensmittel zeichnen sich alle durch ihren hohen Gehalt an Eiweiß aus. Zudem sind Fleisch und Wurst ausgezeichnete Lieferanten von Eisen, Zink und Vitaminen der B-Gruppe – enthalten jedoch auch Purine, die bei empfindlichen Personen zu Gicht führen können. Fisch (resp. Seefisch) sticht durch seinen hohen Jodgehalt sowie ein günstiges Fettsäurenmuster (insbesondere Omega-3-Fettsäuren) hervor. Eier enthalten zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, aber auch größere Mengen an Cholesterol. Fisch, Fleisch, Wurst und Eier sind überaus wertvolle Nährstofflieferanten. In welchem Umfang sie in der Ernährung ihren Platz finden, hängt von der individuellen Ernährungs- und Gesundheitssituation des älteren Menschen ab.

Tipps:

- betrachten Sie den Senior individuell: Hat er Über-, Normal- oder eher Untergewicht? Gibt es Begleiterkrankungen? Gestalten Sie danach das Angebot an Fleisch, Fisch, Wurst und Eiern,
- fettarme Produkte enthalten grundsätzlich mehr Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe als fettreiche. Bieten Sie also überwiegend, d.h., zu mehr als 50 % fettarme Wurstsorten an (Bierschinken, Schinken, Bratenaufschnitt, Aufschnitt in Aspik, magere Geflügelwurst),
- Streichwurst ist bei Unterernährung sowie für Senioren mit Kau- und Schluckbeschwerden gut geeignet,
- bieten Sie konsequent 1- bis 2mal in der Woche Fisch an. Gern auch als Konserve zum Abendbrot,
- Eier sind für untergewichtige, an Kau- und Schluckstörungen leidende Senioren ein hervorragender Energie- und Nährstofflieferant.

Fette sind wichtige Energielieferanten

Rapsöl zum Standardöl machen

Gruppe 6: Fette und Öle

Fett liefert lebensnotwendige Fettsäuren, ist Träger fettlöslicher Vitamine und vor allem Energielieferant. Andererseits kann zuviel und vor allem das falsche Fett Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen und Fettstoffwechselstörungen begünstigen. Bei der Ernährung von Senioren ist daher abzuwägen, ob sie zu Übergewicht oder zu Untergewicht neigen. Bei untergewichtigen Senioren können Sie fettreiche Lebensmittel gezielt einsetzen, um die erforderliche Energiezufuhr sicher zu stellen. Senioren mit gravierendem Übergewicht sollten dagegen ermuntert werden, auf fettarme Lebensmittel zurückzugreifen. Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei, die positiven Wirkungen der Fette und Öle zu nutzen und die negativen Folgen weitestgehend auszuschließen.

Tipps:

- fettarme Wurst und fettarmen Käse (bis max. 45 % Fett i. Tr.) einsetzen,
- Margarine (gekennzeichnet: ohne gehärtete Fette, z. B. Diätmargarine) mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren als Alternative zur Butter anbieten,
- Rapsöl als Standardöl für die Zubereitung (für Salate, zum Braten) etablieren,
- häufiger mageres Fleisch und selten Fleischwaren in den Speisenplan aufnehmen,
- fettreichere Fische (Makrele, Lachs, Hering) regelmäßig anbieten, weil ihr Fett überwiegend aus ungesättigten Fettsäuren besteht,
- gemahlene Nüsse und Mandeln für Kuchen oder Desserts verwenden, insbesondere für Senioren, die zu Untergewicht neigen.

Gruppe 7: Getränke

Getränke bilden mengenmäßig die größte Gruppe, denn Wasser ist absolut lebensnotwendig. Senioren sollten pro Tag ca. 1,5 l trinken, der Rest der erforderlichen Flüssigkeit wird größtenteils über die Nahrung aufgenommen. Ideale Getränke sind: Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Fruchtsaftschorlen und Gemüsesäfte. Kaffee und schwarzer Tee in Maßen (bis zu 4 Tassen/Tag). Senioren müssen vielfach zum Trinken angeregt werden, da bei Ihnen das Durstempfinden oft derart verringert ist, so dass sie nicht genug trinken.

Die Auswahl an Getränken ist groß

Tipps[3]:

- zu allen Mahlzeiten Getränke anbieten und ggf. anreichen,
- morgens an häufig frequentierten Stellen der Wohnung bzw. des Zimmers die Getränke in Sicht- oder Reichweite bereitstellen, die im Laufe des Tages zwischendurch getrunken werden sollen,
- in Senioreneinrichtungen Selbstbedienungsmöglichkeiten für Getränke (Trink-Oasen) einrichten oder Getränkeautomaten aufstellen,
- leere Gläser und Becher immer wieder auffüllen bzw. gegen gefüllte austauschen,
- führen Sie Trinkrituale ein: z. B. den Nachmittagskaffee oder den „5-Uhr-Tee".

Tabelle 4: Ein beispielhafter Tagesplan

Nach dem Aufstehen:	ein Glas Wasser ohne Kohlensäure
1. Frühstück:	2 Scheiben Vollkorn-Toast, Diätmargarine, Pflaumenmus, etwas Frischkäse mit Kräutern (Rahmstufe), 2 Tassen Kaffee mit Milch, 1 Glas Orangensaft
2. Frühstück:	2 EL Haferflocken (Kleinblatt oder Instant), ½ Banane, ½ Apfel, Dickmilch, mit etwas Zucker gesüßt, 1 Glas Wasser
Mittagessen:	1 kleines Schnitzel in etwas Olivenöl gebraten, 2 Kartoffeln, mit gehackter Petersilie garniert, 1 Portion Blattspinat 1 Schälchen Quark (Magerstufe) mit Brombeeren (TK), mit Zucker gesüßt, 1-2 Gläser Apfelsaftschorle
Zwischenmahlzeit:	1 kleines Stück Kirschkäsekuchen, 1 Tasse Kaffee
Abendessen:	1 Schälchen Möhren-Sellerie-Rohkost, fein geraspelt, mit Zitronensaft, Rapsöl und etwas Zucker abgeschmeckt, 2 Scheiben feines Vollkornbrot, Diätmargarine, 1 Scheibe Edamer (30 % Fett i. Tr.), 1 Scheibe Schweineschinken, mager, 2 Tassen Kräutertee
Am Abend:	1 Glas Wasser

[3] Mehr Informationen zur Flüssigkeitszufuhr enthält die Broschüre **„Trinken im Alter"**, die ebenfalls im Rahmen dieser Reihe erschienen ist.

Zum guten Schluss ...

Erprobte Praxistipps:

- für viele Senioren bedeutet das Essen oft eine willkommene Abwechslung im Tagesablauf. Gestalten Sie daher den Tisch bzw. den Speisesaal einladend und dekorieren Sie möglichst entsprechend der Jahreszeit,
- berücksichtigen Sie auch bei der Speisenplanung die Jahreszeit. So erhält der Alltag ein Stück mehr Sicherheit, da es viele Senioren gewöhnt sind, gemäß der Jahreszeiten zu leben,
- setzen Sie reichlich Kräuter bei der Zubereitung der Speisen ein. Zurückhaltung ist dagegen bei scharfen Gewürzen empfehlenswert, da diese im Mund ein unangenehmes Gefühl verursachen können,

Vertraute Kräuter: Borretsch und Petersilie

- berücksichtigen Sie den individuellen Gesundheitszustand der älteren Menschen. Die Kontrolle des Gewichts und der aufgenommenen Flüssigkeitsmengen sind eine gute Möglichkeit, individuelle Veränderungen rechtzeitig wahrzunehmen,
- da die Magendehnbarkeit mit zunehmendem Alter nachlässt, ist es ratsam, 5-6 kleinere Mahlzeiten am Tag anzubieten. Halten Sie nach Möglichkeit stets Zwischengerichte bereit, so z. B. Obst, Joghurt, Quarkspeisen, Käsewürfel, kleine Frikadellen,
- die Einführung neuer Gerichte sollte schrittweise erfolgen. Zusätzliche Aktivitäten sind in der Regel notwendig, um die Akzeptanz bei den älteren Menschen zu erhöhen. Der Appell an den gesundheitlichen Wert einer Speise reicht trotz gestiegenem Gesundheitsbewusstsein der Senioren in der Regel nicht aus.

Ein liebevoll gedeckter Tisch macht Appetit

Der Volksmund sagt „Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen". Und nicht umsonst ist Essen und Trinken ein wichtiges Stück Lebensqualität. Ein ausgewogenes Speisenangebot mit einer optimalen Nährstoffzufuhr allein reicht nicht aus! Das Essen muss vor allem schmecken und den individuellen Bedürfnissen des Seniors angepasst sein. An diesem Punkt kommt es in der Praxis immer wieder zu Diskrepanzen zwischen dem Senior und der Fachkraft, wie die „richtige Ernährung" aussehen sollte. Hier gilt es, zum Wohle des Seniors einen guten Kompromiss zu finden.

Quellen:
aid infodienst, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Hrsg.): Senioren in der Gemeinschaftsverpflegung, Bonn 2007.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, 2. korrigierter Nachdruck 2001, Umschau Braus GmbH, Frankfurt am Main

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit. Bonn, 2004

www.aid.de
www.ernaehrung.de
www.fitimalter-dge.de

Impressum:
Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Entwicklung, Text und Redaktion: Projekt „fit im Alter" der DGE
Fotos: CMA-Bestes vom Bauern
www.pixelquelle.de
www.pixelio.de
Gestaltung: U-53 Kommunikationsdesign, Köln, www.u-53.de

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Herausgeber gestattet. Die Ratschläge in diesem Heft sind von der DGE sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.
Copyright 2007

Stand: DGE 08/2007

Weitere Medien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. finden Sie unter:
www.dge-medienservice.de

Bei Fragen oder Anregungen wenden Sie sich bitte an die:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
„fit im Alter – Gesund essen, besser leben."
Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Telefon: 0228 3776-860
E-Mail: fitimalter@dge.de

Weitere Informationen erhalten Sie auch auf der Internetseite:
www.fitimalter-dge.de

fit im Alter

Gesund essen, besser leben.