

Besonderheiten der Ernährung im Seniorenalter

Gesundheitsdepartement Kanton Basel-Stadt
Abteilung Prävention
Eva de Bruyn, Christian Wick

Basel, 7.11.2012

Inhalt

- Allgemeine Ernährungsempfehlungen
- Veränderungen Alter / besondere Aspekte
- Essen / Trinken beim Sport
- Ernährungsmythen

Allgemeine Empfehlungen

- Nahrung als Quelle von Energie und allen lebenswichtigen Stoffen
- Ausgewogene Ernährung
- Orientierung an der Schweizer Lebensmittelpyramide

Allgemeine Empfehlungen



Veränderungen im Alter

- Grundsätzlich gelten für gesunde Seniorinnen und Senioren die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für gesunde Erwachsene. Die folgenden Aspekte sind im Alter aber besonders zu berücksichtigen.

Veränderungen im Alter - Übersicht

- Grundumsatz (Muskel-/Fettmasse) und Aktivitätsumsatz (Bewegung) ↓
 - Energiebedarf ↓ / Nährstoffbedarf → bzw. ↑
- Vitamin D-Produktion / Knochenmasse ↓
 - Osteoporosegefahr ↑
- Körperwasser und Durstgefühl ↓
 - Ungenügende Flüssigkeitszufuhr
- Verdauungsstörungen ↑
 - Verstopfungen, Durchfall, Vitamin B12-Aufnahme ↓, Lactoseintoleranz
- Appetitlosigkeit / Geschmack- und Geruchssinn ↓
 - Gefahr Mangelernährung
- Schluck- und Kaubeschwerden
 - Gefahr Mangelernährung

Veränderungen im Alter

- Bei sinkendem Energiebedarf bleibt der Nährstoffbedarf gleich wie bei jungen Erwachsenen oder ist sogar erhöht (Vitamin D).

Veränderungen im Alter - Eiweiss

- Grundumsatz (Muskel-/Fettmasse) und Energieverbrauch durch Bewegung ↓
 - Energiebedarf ↓
 - Weniger Energie, genügend Eiweiss, Bewegung
- regelmässig pflanzliche und tierische Eiweissquellen:
 - 3 x täglich: Milch / Milchprodukte abwechslungsweise
 - Täglich (abwechselnd): Geflügel, Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Nüsse, Joghurt, Quark
 - 2-3 x / Woche: Hülsenfrüchte
 - Tipp: Speisen mit Reibkäse verfeinern

Veränderungen im Alter – Calcium / Vit. D

- Vitamin D-Produktion / Knochenmasse ↓
 - Osteoporosegefahr ↑
 - Genügend Calcium (1000 mg / Tag), Vitamin D und Bewegung
- Tagesration Calcium:
 - 250 ml Milch (300 mg)
 - 2 Scheiben Tilsiter (500 mg)
 - 200 g Broccoli (210 mg)
- Tipp: Calciumreiches Mineralwasser (> 300 mg/L)

Veränderungen im Alter – Calcium / Vit. D

- Vitamin D-Produktion / Knochenmasse ↓
 - Osteoporosegefahr ↑
 - Genügend Calcium, Vitamin D (20 µg / Tag) und Bewegung
- Vitamin D
 - Regelmässiges Sonnenlicht: 15 bis 20 min/Tag mit unbedecktem Gesicht / Armen. Vorsicht: Sonnenbrand!
 - Im Winter reicht Sonnenlicht nicht aus.
 - Nur wenige Lebensmittel mit nennenswerten Mengen
 - Z.B. Fisch, Pilze, Eier, kleine Mengen in Milchprodukten
 - Mit dem Arzt klären, ob Supplementation notwendig.

Veränderungen im Alter

- ...und bei Lactoseintoleranz?
- lactosefreie Milch / Milchprodukte
- Extrahart-, Hart-, Weichkäse, Sauermilch, Schafsmilch und Joghurt werden meistens gut vertragen.
- Individuelle Verträglichkeit austesten
- andere Ca-Quellen, z.B. angereicherte Sojamilch
- Supplementierung kann sinnvoll sein

Veränderungen im Alter - Trinken

- Körperwasser und Durstgefühl ↓
 - Ungenügende Flüssigkeitszufuhr
 - Regelmässig trinken über Tag verteilt
- 1-2 Liter pro Tag
- Wasser und ungesüsste Getränke wie Früchte- und Kräutertee als Durstlöscher
- regelmässig und schluckweise auch ohne Durstempfinden trinken

Veränderungen im Alter - Trinken

- Trinkgewohnheiten und Rituale
- Unterwegs ein Fläschchen Wasser dabei
- Zu jeder Mahlzeit
- Trinkrationen sichtbar bereitstellen
- Notfalls Wecker
- Vorsicht: bestimmte Erkrankungen (schwere Herz- oder Niereninsuffizienz)
Rücksprache mit dem Arzt

Tageszeit	Getränk	Menge
Nach dem Aufstehen	1 Glas Wasser	0.2 L
Frühstück	2 Tassen Kaffee / Tee	0.3 L
Vormittag	2 Gläser verdünnter Saft	0.4 L
Mittagessen	1 Glas Wasser	0.2 L
Nachmittag	2 Tassen ungesüsster Tee	0.3 L
Abend	1 Glas Wasser	0.2 L
Total		1.6 L

Veränderungen im Alter - Verdauung

- **Vitamin B12**
- 3µg pro Tag
- Innereien, Fleisch, Fisch, Milch und Eier, aber auch in Sauerkraut
- Regelmässig tierische Nahrungsmittel!

Lebensmittel	B12 (µg/100g)
Rinderleber	65
Rindfleisch	5
Rotbarsch	3.8
Emmentaler	3.0
Eier	1.9
Milch	0.4
Joghurt	0.4

Veränderungen im Alter - Verdauung

- **Verstopfungen?**
- genügend trinken
- ballaststoffreiche Kost wie Vollkornbrot, Vollreis, Müesli, Kleie (Fachgeschäft)
- Feigen, Beeren, Gemüse
- Orangensaft

Veränderungen im Alter - Verdauung

- **Durchfall?**
- reife Bananen
- fein geraffelte Äpfel mit Schale
- Heidelbeeren
- Rüebli-suppe
- Weissbrot
- Schwarztee (in Massen!)
- schwarze Schokolade
- Bewegung!

Veränderungen im Alter - Appetit

- Appetitlosigkeit / Geschmack- und Geruchssinn ↓
 - Gefahr Mangelernährung
 - Geregelter Mahlzeitaufnahme
- Tipps für eine geregelte Mahlzeitaufnahme:
 - Nehmen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten auf den Tag verteilt zu sich.
 - Bestimmen Sie einen Essens-Rhythmus: Nicht der Hunger sondern die Uhrzeit bestimmt den Zeitpunkt des Essens.
 - Schaffen Sie eine ruhige und angenehme Essatmosphäre.
 - Essen Sie in Gesellschaft, denn gemeinsam Essen macht doppelt Spass.
 - Schneiden Sie das Essen in mundgerechte Stücke.

Veränderungen im Alter – Schluck- und Kaubeschwerden

- Mundtrockenheit (weniger Speichel, Medikamente)
- schlechte Kauleistung (Zahnverlust, Prothesen)
- **Gefahr der Mangelernährung!**
- **Tipps:**
 - Aufrecht sitzen erleichtert das Schlucken
 - Essen zerkleinern oder pürieren
 - Zum Essen trinken
 - Zähne / Prothesen kontrollieren lassen

Fazit

Ernährung für ältere Erwachsene - das merke ich mir

- Gewicht halten, starkes Unter- oder Übergewicht abbauen.
- Für ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen.
- Täglich eiweiss- und calciumhaltige Nahrungsmittel essen.
- Ausreichende Vitamin D-Versorgung sicherstellen.
- Reichlich Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte geniessen.
- Regelmässig körperlich aktiv sein, auch draussen.

Essen und Trinken beim Sport

- Allgemeine Ernährungsempfehlungen SGE
 - Ausreichend Energie und Nährstoffe
 - Bei ausgewogener Ernährung keine Supplemente notwendig
- Mehrbedarf erst, wenn
 - Training an den meisten Tagen pro Woche
 - Trainingsumfang > 5 h / Woche
- Tipp: schwere Mahlzeiten unmittelbar vor dem Training vermeiden

Essen und Trinken beim Sport

- Flüssigkeitsverlust ausgleichen
- Je höher Intensität, Temperatur und Luftfeuchtigkeit, desto mehr schwitzen wir
- Z.B. mittlere Intensität: 0.5 bis 1 L Schweiss / h
- Verlorene Mengen wieder zuführen
- Wasser oder Fruchtsaft, verdünnt mit Mineralwasser (1:3 bis 1:5)
- Spezielle Sportgetränke im Freizeitsport nicht nötig

Essen und Trinken beim Sport

- Wann und wie viel Trinken?
- Kurze Trainings bis 1 h
 - kaum Vorteile durch das Trinken
 - Trinken nach dem Sport möglich
 - Trinken bei Durst / trockenem Mund
- Trainings > 1h bei mittlerer bis hoher Intensität oder bei warmen Temperaturen
 - Von Beginn an regelmässig kleine Mengen
 - Z.B. 150-200 ml alle 15-20 min (400-800 ml/h)
 - Mehr als 800 ml/h nie sinnvoll oder notwendig

Essen und Trinken beim Sport

- Wussten Sie, dass...
- ... wir über die Lunge Flüssigkeit verlieren? Bei milden Temperaturen und geringer körperlicher Aktivität etwa 0.3 Liter am Tag. Bei besonderen Bedingungen wie z.B. kalter, trockener Luft und ganztägiger intensiver körperlicher Aktivität (zum Beispiel beim Skilanglauf) kann dieser Verlust auf zwei bis drei Liter pro Tag ansteigen.
- Auch bei diesen Bedingungen genug trinken!

Ernährungsmythen

- „Kaffee ist ungesund“
- Verzicht auf Kaffee → erhöhtes Risiko für fast alle Krankheiten!
- 3-4 Tassen kein Problem
- Eventuell verbesserte Schlafqualität bei Verzicht
- verträgliche Höchstdosis individuell verschieden
- Zählt zur Flüssigkeitsbilanz
- Konsum beobachten, bei negativen Wirkungen senken



Ernährungsmythen

„(Multi)vitamin- und Mineralstoffsupplemente sind gesund“

- Bei ausgewogener Ernährung kein gesundheitlicher Nutzen nachweisbar
- Z.T. sogar riskant: z.B. erhöhtes Risiko Hirschlag oder Prostatakrebs, erhöhte Gesamtsterblichkeit
- Ablenkung von gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung
- Ausnahme: Schwangerschaft und Vitamin D (Senioren)
- Tipp: Nicht zu grossen Wert auf einzelne Nährstoffe legen und ausgewogene Ernährung bevorzugen.



Quelle: Colombani, 2010. Foto: Intimer, Ernährungsmythen entlarvt, Orell Füssli, Zürich.

Ernährungsmythen

„Margarine ist gesünder als Butter“

- Künstlich erzeugte „trans-Fettsäuren“ (gehärtetes Öl)
- Negative Effekte
 - Herz-Kreislauf-Risiko ↑
 - Erhöhter Entzündungsstatus
 - Schlecht für Gefässwände
 - Risiko Diabetes ↑
 - Wirkung Insulin ↓
- bis Mitte 90er hoher Gehalt in Margarine
- Heute in Europa sehr geringe Mengen in Margarine
- (Aber z.B. Brasilien 2009: bis 50%, China 2008: bis 40%)
- Heute: Einnahme eher über Koch-/Backfette, industriell hergestellte Lebensmittel
- Packungsbeilage lesen: „teilgehärtet“ und „gehärtet“ vermeiden



Quelle: Colombani, 2010. Foto: Intimer, Ernährungsmythen entlarvt, Orell Füssli, Zürich.

Fazit

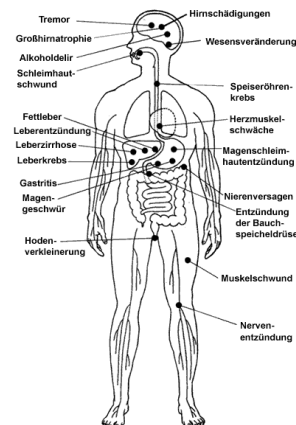
- 3 bis 4 Tassen Kaffee pro Tag sind problemlos
- Lieber Ausgewogen ernähren als Vitamine nehmen
- Butter ist nicht ungesund
- Packungsbeilagen beachten

Fragen?

Veränderungen im Alter - Übersicht

- Grundsatz (Muskel-/Fettmasse) und Aktivitätsumsatz (Bewegung) ↓
 - Energiebedarf ↓
 - Weniger Kalorien, genügend Eiweiss, Bewegung
- Vitamin D-Produktion / Knochenmasse ↓
 - Osteoporosegefahr ↑
 - Genügend Calcium, Vitamin D und Bewegung
- Körperwasser und Durstgefühl ↓
 - Ungenügende Flüssigkeitszufuhr
 - Regelmässig trinken über Tag verteilt
- Verdauungsstörungen ↑
 - Verstopfungen, Durchfall, Vitamin B12-Aufnahme ↓, Lactoseintoleranz
 - Genügend Vitamin B12, Möglichkeiten bei Durchfall / Verstopfungen
- Appetitlosigkeit / Geschmack- und Geruchssinn ↓
 - Gefahr Mangelernährung
 - Geregelte Mahlzeitaufnahme
- Schluck- und Kaubeschwerden
 - Gefahr Mangelernährung
 - Möglichkeiten

Alkohol

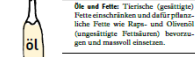


Ernährung

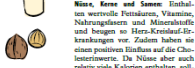
Tipps für eine ausgewogene Ernährung



Hoher Verzehr von Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten: Die darin enthaltenen Nahrungsfasern helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und die Mineralstoffe, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe haben eine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Das darin enthaltene Kalium, Magnesium und Kalzium hat zudem einen positiven Effekt auf den Blutdruck.



Öl und Fett: Tierische (gesättigte) Fette einschränken und dafür pflanzliche Fette wie Raps- und Olivenöl (ungesättigte Fettsäuren) bevorzugen und massvoll einsetzen.



Nüsse, Kerne und Samen: Enthalten wertvolle Fettsäuren, Vitamine, Nahrungsfasern und Mineralstoffe und beugen so Herz-Kreislauferkrankungen vor. Zudem haben sie einen positiven Einfluss auf die Cholesterinwerte. Da Nüsse aber auch relativ viele Kalorien enthalten, sollten sie massvoll verzehrt werden. So wird ein täglicher Konsum von nicht mehr als 20-30 g ungesalzener und ungeräucherter Nüsse empfohlen.



Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalziumlieferanten. Diese wirken sich positiv auf die Blutdruckwerte aus, jedoch sollten dabei die fettreduzierten Varianten bevorzugt werden.



Getreideprodukte und Kartoffeln: Brot, Nudeln, Reis und Getreideflocken (am besten jeweils aus Vollkorn) sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die ebenfalls eine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System ausüben.



Fisch: Fisch enthält ein günstiges Fettstoffsprofil und sollte aufgrund der Omega-3-Fettsäuren, die als besonders gesund gelten, regelmässig (1-2 Mal pro Woche) verzehrt werden.



Roter Fleisch und Wurstwaren sollten nur eingeschränkt konsumiert werden, denn der darin enthaltene hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren kann Herzkrankheiten und Übergewicht fördern.



Reduktion des Speisesalzkonsums auf 5 g pro Tag, denn eine hohe Salzaufnahme kann - vor allem bei salzempfindlichen Personen - den Blutdruck erhöhen.

Quelle: 100 Schweizerische Gesundheits- und Ernährung