

Mit kleinen Anpassungen grosse Wirkung erzielen

Essen bereitet meistens Freude. Kann aber auch Zweifel wecken, ob das, was man gerade isst, einem wirklich guttut. Was muss, soll, darf man essen und trinken? Im Dickicht der Tipps gibt es einfache Regeln, die als Kompass dienen. Denn, oft kann man sich mit kleinen Ernährungshelfern viel Gutes tun. ELKE KOCH

Peter Küenzi grinst. «Nein, gross etwas verändern möchte ich an meiner Ernährung nicht», meint der 72-jährige pensionierte Lehrer aus dem Zürcher Oberland, «das lohnt sich ja schon fast nicht mehr. Doch hier und da etwas anpassen oder optimieren – alle wollen sich doch heute immer optimieren – das wäre, glaube ich, gut.» Während er das sagt, schaut er für einen kurzen Augenblick an sich hinunter, mustert seinen Bauch und schaut etwas verlegen.

Als er noch jung gewesen sei, also in den 1960/70er Jahren, da habe er einfach noch gegessen, was ihm geschmeckt habe. Es kam überhaupt nicht darauf an, was und in welchen Mengen. «Ich habe Vollzeit gearbeitet, hatte drei Kinder, die mich zusätzlich zu meinen sonstigen Aktivitäten auf Trab gehalten haben und habe mich immer sehr gerne körperlich bewegt. Sogar geraucht habe ich. Doch krank war ich, zum Leid meiner Schüler, nie.»

Die «Best Ager»

Peter Küenzi gehört, demographisch gesehen, zu der Bevölkerungsgruppe in der Schweiz, die immer grösser wird. Er ist einer von 1,6 Millionen Einwohnern, die älter als 65 sind. So wundert es nicht, dass sich die Werbeindustrie für seine Generation schöne Begriffe wie «Best Ager» oder «Silver Ager» ausgedacht hat, um auch



Mit kleinen Veränderungen bei der Ernährung bleibt vieles beim Alten. Alle Bilder: zvg

diesen Menschen ständig aufzuzeigen: Wenn du unser Produkt zu dir nimmst, bleibst du gesund, schön und fit.

Das hört sich zwar verlockend an, doch zum Ziel gelangen die meisten Produkte damit nicht. «Jung oder jünger aussehen möchte ich nicht, und ständig irgendwelche Zusatzpräparate schlucken schon gar nicht», so Peter Küenzi, «auch wenn das einem viele weismachen wollen. Eigentlich möchte ich nicht viel ändern, sondern eben hie und da etwas anpassen. Mein erklärtes Ziel: Weiterhin gesund bleiben, und das trotz meiner familiären Veranlagung zur Altersdiabetes.»

Doch kann man auch ohne Nahrungsergänzungsmittel und trotz der kleinen liebgewonnen Essensrituale mit 70 plus bei stets guter Gesundheit bleiben? Kleine Ernährungshilfen aus dem Ernährungszentrum machen das Leben leichter. Kleine Ernährungshilfen, die das Leben leichter machen.

Altersdiabetes

Peter Küenzi fragt das Ernährungszentrum: «Kann ich denn überhaupt noch etwas Süsses essen, obwohl in meiner Familie gehäuft Altersdiabetes vorkommt?»

Zucker ist nicht verboten. Ideal ist, wenn er in Form eines Desserts – also nach einer vorzugsweise gemüselastigen Mahlzeit – eingenommen wird. So gelangt der Zucker sehr viel langsamer vom Darm ins Blut, weil die Nahrungsfasern der Hauptmahlzeit wie eine Art Bremse wirken. Dadurch werden die Gefässe und der Blutzuckerstoffwechsel geschont.

Generell sollten Sie darauf achten, dass Sie nur einmal am Tag etwas Süsses essen. Wenn, wie bei Ihnen, eine familiäre Disposition vorliegt, sollten Sie Ihren Blutzucker regelmässig von Ihrer Hausärztin messen lassen.

Gewicht

«Ich war noch nie total dünn. Doch hat mein Bauchumfang in den letzten Jahren schon zugenommen.»

Männer, wie auch Frauen, legen im Alter im oberen Bauchbereich oft Fett an. Dieses sogenannte Visze-

ralfett bildet entzündungsaktive Stoffe und ist massgeblich an der Entstehung von Herzkreislauferkrankungen beteiligt. Ebenso können diese Stoffe die Wirksamkeit von Insulin hemmen, was wiederum die Entstehung von Altersdiabetes begünstigt.

Gut ist es in Ihrem Fall, wenn trotz des kleinen Bäuchleins die Muskulatur durch regelmässige Bewegung erhalten bleibt. Dadurch werden die Organe und Gefässe ausreichend mit Sauerstoff versorgt, der Körper bildet entzündungshemmende Stoffe und Sie trainieren zudem Ihren Gleichgewichtssinn.

Wenn Sie es also schaffen, Ihre Muskulatur zu erhalten, dürfen Sie ruhig etwas mehr auf die Waage bringen.

Fleisch

«Bald ist wieder Metzgete. Ist das sehr fleischlastige Essen überhaupt in irgendeiner Weise gesund?»

Ganz generell kann man sagen: Je weniger das Fleisch verarbeitet ist, umso besser. Denn Wurstwaren, geräuchertes und gepökelttes Fleisch enthalten Nitritpökelsalze und oft auch viel Fett. Beides ist erwiesenermassen nicht gesund – auch nicht für junge Menschen.

Bei der Metzgete nehmen Sie am besten ein mageres Rippli. Wenn Sie dazu noch Sauerkraut und einen kräftigen Senf wählen, nehmen Sie schon fast Medizin zu sich.

Alkohol

«Und wie sieht es mit Alkohol aus? Am Abend trinke ich gerne Rotwein. Dass ich davon nicht allzu viel trinken sollte, ist mir klar. Doch wieviel wäre zu viel des Guten?»

Die Faustregel zum Thema Alkohol ist: Frauen nicht mehr als 20 Gramm pro Tag, Männer ungefähr 40 Gramm pro Tag. 10 Gramm Alkohol sind in einer Stange Lagerbier oder einem Apfelmost, beziehungsweise in 1 bis 1,5 dl Wein enthalten.



Nahrungsergänzungsmittel müssen nicht immer sein.



Reichlich Sauerkraut zu einem Rippli: Wer hierzu noch einen scharfen Senf wählt, nimmt fast schon Medizin zu sich.

Und wer Medikamente nimmt, sollte sich auf alle Fälle immer erst vergewissern, ob sich der Alkoholkonsum mit den Medikamenten verträgt.

Tipp: Wenn Sie pro Deziliter Wein 2 dl Wasser, beziehungsweise pro Stange Bier 3 dl Wasser trinken, halten Sie zum einen Ihren Wasserhaushalt im Körper aufrecht, da dieser den Körper dehydriert, also die Nieren zum Wasserlassen anregt. Zum anderen trinken Sie auf diese Weise weniger Wein oder Bier, sondern zwischendurch auch mal ein Glas Wasser. —

HABEN AUCH SIE FRAGEN?

Ab der nächsten Ausgabe startet Ruth Ellenberger, diplomierte Ernährungsberaterin HF, SVDE in unserer Zeitschrift «SeniorIn» ihren Ernährungsblog, den man auch auf Seniorweb finden wird. Dort wird sie alle zwei Wochen Leserfragen beantworten und über Aktuelles zum Thema Ernährung schreiben.

Elke Koch ist mit Ruth Ellenberger Mitinhaberin des «Ernährungszentrums – Praxis für Ernährungsberatung» in Zürich, wo sie sich um die Kommunikation off- und online kümmert. Zuvor war sie Journalistin für diverse Gesundheitsprojekte.

**ernährungs
zentrum**



Ruth Ellenberger und Elke Koch