

Zum Vortrag von Herrn Dr. Bernhard Adam, Dipl. Ernährungswissenschaftler und Honorarkraft am Ernährungszentrum Bruchsal,

Gesunde Ernährung – Lebensqualität in jedem Alter

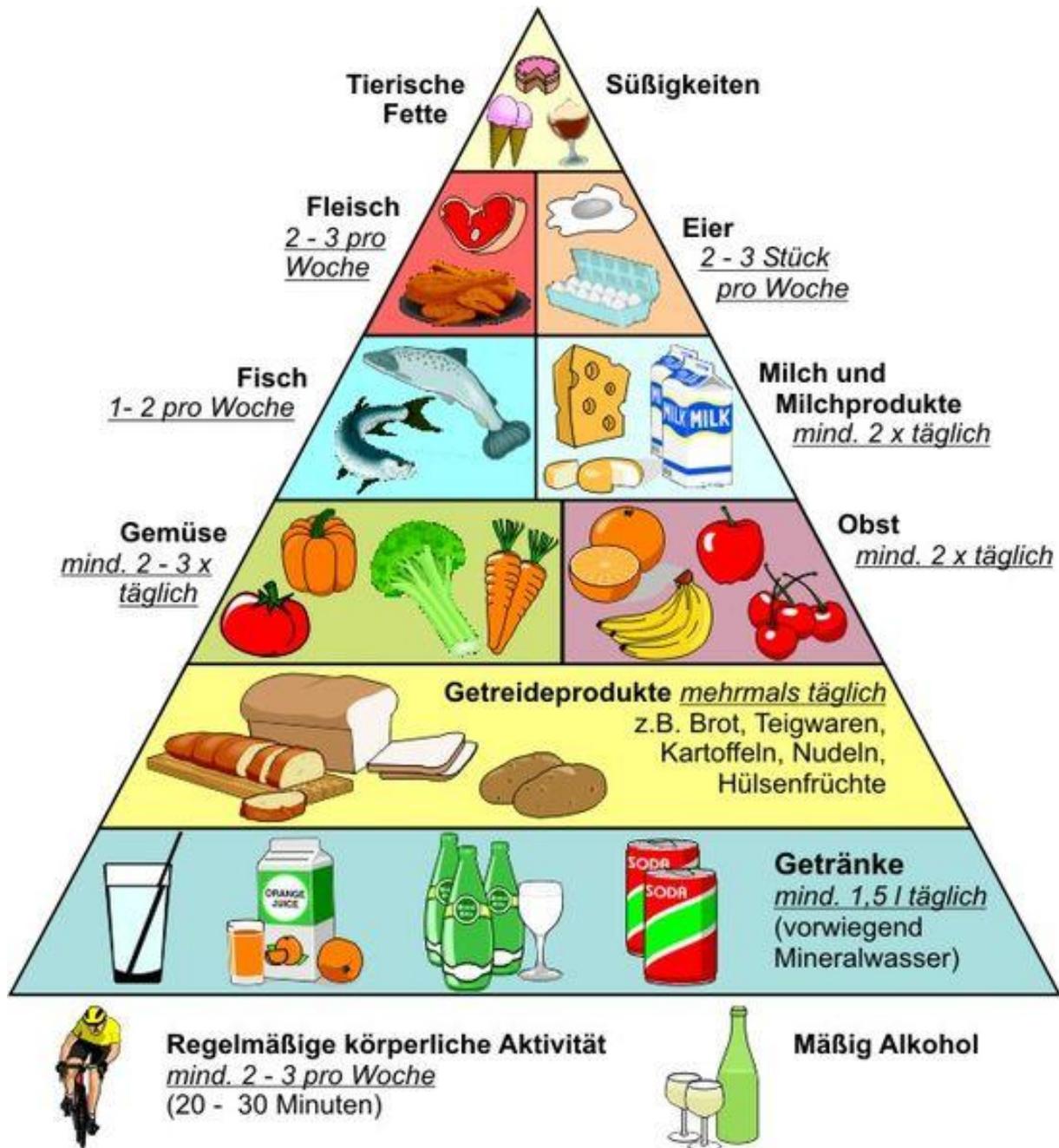
durfte die Quartiersmanagerin, Frau Bellem, am Dienstag, 25.Oktober 2022 viele Teilnehmer begrüßen, die sich schon im Kurs „Miteinander - Füreinander“ der organisierten Nachbarschaftshilfe engagiert hatten; aber auch neue Interessenten waren zu dem informativen und lebendigen Abend, der zahlreiche Denkanstöße zum Ernährungsverhalten bot, ins alte Rathaus gekommen.

Gesunde Ernährung und Genuss stellen keinen Widerspruch dar, wie der Referent es in seinen Ausführungen vermittelte.

Gerade bei älteren Menschen bedeutet gute Ernährung in Stück Lebensqualität und ist vor allem auch ein entscheidender Beitrag zur Gesundheit. Zwar wird der Energiebedarf im Alter (durch die zurück gehende Muskelmasse und auch geringere Bewegung) geringer; umso mehr ist auf eine ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen zu achten. Dabei führen gesundheitliche Schwierigkeiten, die mit mangelndem Appetit einhergehen, auch verursacht durch notwendige Medikamenteneinnahme, zurückgehender Geruchs- und Geschmackssinn, Kaufprobleme, Schluckschwierigkeiten und Mundtrockenheit oft zu Mangelernährung, die einerseits Untergewicht, aber auch Übergewicht hervorrufen kann. Auch das Durstgefühl älterer Menschen ist reduziert; mangelnde Flüssigkeitszufuhr kann zu Austrocknung und Schwächezuständen sowie Kreislaufproblemen führen.

Allein Lebende ernähren sich oft unzureichend; teils lässt die finanzielle Situation keine hochwertige Ernährung zu. Menschen mit Demenzerkrankungen reflektieren ihre Ernährung nicht; körperliche Einschränkungen erschweren Einkauf und Nahrungszubereitung.

Um sich gut zu ernähren gilt auch für ältere Menschen die vom Bundeszentrum für Ernährung entwickelte Ernährungspyramide (Broschüre bei <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/>).



Demnach werden pro Tag mindestens 1,5 l (kalorienfreie) Getränke, Obst (2 Portionen) und Gemüse (3 Portionen, entspricht jeweils einer Hand voll) empfohlen; weiter Kohlehydrate möglichst aus Vollkorn (das auch fein vermahlen werden kann, in Brot, Nudeln, Getreideprodukten...) und Kartoffeln in fettarmer Zubereitung.

Gemüse und Obst, insbesondere aus saisonalem und regionalem Anbau, sind reich an sekundären Pflanzenstoffen: Diese haben Einfluss auf eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen, sie schützen möglicherweise vor verschiedenen Krebsarten und vermitteln vaskuläre Effekte wie eine Erweiterung der Blutgefäße und eine Absenkung des Blutdrucks. Weiterhin zeigen sekundäre Pflanzenstoffe neurologische, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen. Sie weisen für eine geregelte Verdauung reichlich Ballaststoffe auf, bieten Vitamine und Mineralstoffe und können auch den Wasserhaushalt zu einem Teil decken.

Gerade bei Kau- und Schluckproblemen schneidet man Obst und Gemüse in kleine Stücke (was auch zum Zugreifen verlockt) oder püriert diese. Falls nicht roh verzehrt sind schonendes Kochen bzw. Dünsten wichtig. Eine schnelle Zubereitung oder eine Alternative zu frischer Ware bei mangelnder Verfügbarkeit bietet Tiefkühlware (ohne industrielle Zusätze); manchmal sind Trockenfrüchte eine Möglichkeit (aber: hoher Zuckergehalt, oft schwer verdaulich).

Bevorzugt man Vollkornprodukte bei der Wahl von Getreideprodukten, kann auch hier die Zufuhr an Vitaminen, besonders der Gruppe der B- Vitamine, und Mineralstoffe gesichert werden. Einen höheren Mineralstoffgehalt weisen weniger stark ausgemahlene Mehle auf, wie z. B, Type 1050 (enthält mehr Mineralstoffe als das weiß ausgemahlene Mehl ohne Randschichten der Type 405, das zumeist im Haushalt Verwendung findet). Die Ballaststoffe von Vollkornprodukten helfen dabei den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, Cholesterin-Werte (LDL-Cholesterin) zu senken und die Verdauung anzuregen.

Für eine abwechslungsreiche und möglichst nährstoffreiche Ernährung nutzt man die Vielfalt der Getreidearten und Pseudo-Getreide, die uns zur Verfügung stehen (insbesondere auch Hafer, Gerste, Roggen, Dinkel, Einkorn, Mais, Amaranth – sehr eiweißreich -, Quinoa und Reis¹).

Fleisch ist zwar ein wichtiger Lieferant von Eiweiß, B-Vitaminen und Eisen, es genügen allerdings 2 Portionen in der Woche. Hochwertige Bio-Produkte sind zu bevorzugen. Wenig günstig wegen des Fettgehalts und der Zusatzstoffe sind Wurstprodukte.

Die Zufuhr von Eiweiß kann auch durch Hülsenfrüchte ergänzt bzw. gedeckt werden.

Wegen des Jodgehalts und der günstigen Zusammensetzung der Fettsäuren sollte 1-mal pro Woche Seefisch angeboten werden. Er wird natur, nicht paniert zubereitet.

Eier bieten neben Vitaminen, (Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B2= Riboflavin)) und Mineralstoffen (Kalium, Calcium, Jod, Magnesium, Eisen) besonders auch hochwertiges Eiweiß. Bei bewusstem Konsum ist die Erhöhung des Cholesterinspiegels vernachlässigbar.

Bei Milchprodukten, die die Versorgung mit Calcium sichern und hochwertiges leicht verdauliches Eiweiß bieten, wählt man die fettarmen Varianten. Milchprodukte kann man auch in Brei, Milchreis, Kartoffelpüree oder Süßspeisen zuführen. Milch kann als Zwischenmahlzeit dienen; sie ist kein Getränk! Wird Milch nicht akzeptiert (evtl. auch wegen Laktoseintoleranz), ersetzen ausgewählte grüne Gemüse und calciumhaltige Mineralwässer sehr gut den Milchverzehr.

Bei Fetten und Ölen achtet man auf den Gehalt an Omega 3- Fettsäuren; die in pflanzlichen Produkten enthalten sind; tierische Fette sind meist ungünstig. Omega-3-

¹ Belastung von Reis mit Arsen: s. Anlage

Fettsäuren sind in verschiedenen Pflanzenölen enthalten, so in Leinöl, Chiaöl, Leindotteröl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl, Sojabohnenöl.

Als Streichfette verwendet man keine gehärteten Fette (in preiswerten Margarine-Sorten). Gehärtete Fette können sich nachteilig auf die Herzgesundheit auswirken, weil sie das LDL erhöhen und gleichzeitig das HDL im Blut senken. Aufstrichfette, auch Butter, verwendet man dosiert. In der kalten Küche greift man zu kaltgepressten Pflanzenölen mit ungesättigten Fettsäuren, gern mit Abwechslung, um die unterschiedlichen Inhaltsstoffe zu nutzen (Olivenöl, Rapsöl, sehr wertvoll: Leinöl, Walnussöl...). Als Bratfette und zum Kochen bietet sich z.B. Sonnenblumenöl an (hoch erhitzbar). Auch hier dosiert man am besten mit dem Löffel.

In der Auswahl von Speisen bzw. Getränken ist nichts verboten, solange alles in Maßen bleibt. Als Genussmittel, ganz oben auf der Lebensmittelpyramide angesiedelt, dienen eine kleine Menge Süßigkeiten, Kuchen, Eis (diese enthalten sehr viel Fett und Zucker) und hin und wieder auch ein Glas Bier, Wein, Sekt zu besonderen Anlässen.

Den Flüssigkeitsbedarf deckt man mit Wasser, Kräuter- und Früchtetees, stark verdünnten Saftschorlen. Ungünstig sind unverdünnte Fruchtsäfte, da diese den Blutzuckerspiegel sehr rasch ansteigen lassen. Kaffee oder auch schwarzer und grüner Tee (Koffein bzw. Teein) sind maßvoll möglich. Man stellt die Tagesration morgens bereit, benutzt ggf. einen Trinkwecker und bietet zu jeder Mahlzeit ein Getränk, am besten Wasser, an. Ist der Urin dunkel (bernsteinfarben), ist die Zufuhr an Flüssigkeit zu erhöhen.

4

Gut essen und sich gesund zu ernähren ist auch ein Stück Lebensqualität: So gehören auch Genussmittel zum Leben: Also ohne schlechtes Gewissen einmal ein Stück Kuchen genießen, ein Stückchen Schokolade genüsslich auf der Zunge zergehen lassen oder in Gesellschaft ein Glas guten Wein trinken. Diese tragen ein Stück weit dazu bei Lebensqualität nicht nur älterer Menschen zu sichern und führen Menschen zu Gemeinschaft, Festen und Feiern zusammen. Damit ist ein hohes Maß an Gesundheit und Zufriedenheit verbunden.

Dass gesunde Nahrungsmittel munden, bewies die anschließende Verkostung von Obst und Gemüse, die Herr Dr. Adam aus dem Landwirtschaftlichen Technologiezentrum Augustenberg mitgebracht hatte. Auch sein Geschenk an die Teilnehmer, Ableger von Pflanzen, die vielleicht bald Früchte tragen, regen an sich weiter mit gesunder Ernährung zu befassen.

Anhang: Kann man Reis bedenkenlos verzehren, da er mit Arsen belastet sein soll?

Angaben nach dem Bundesinstitut für Risiko-Bewertung (BfR)

Über das Grundwasser kann Arsen in Trinkwasser und Nahrung gelangen; es ist von Natur aus in der Erdkruste vorhanden. Arsen gelangt auch über die Ausbringung von

Phosphatdünger oder Klärschlamm in die Umwelt. Deshalb ist oft auch Reis mit Arsen belastet.

Reis, der auf unter Wasser stehenden Feldern angebaut wird, nimmt über die Wurzeln besonders viel Arsen auf. Asiatischer Reis ist meist höher mit Arsen belastet als europäischer.

Arsen reichert sich besonders in den Randschichten des Reiskorns an. Deshalb enthält geschälter Reis in der Regel weniger Arsen als ungeschälter Vollkornreis beziehungsweise Naturreis.

Die Aufnahme von Arsen durch Reis ist unbedenklich, solange die Grenzwerte eingehalten werden. Um diesen Wert zu erreichen müsste man bei einem Körpergewicht von ca. 70 kg 10,5 – 21 g Arsen zu sich nehmen. Das bedeutet umgerechnet 52,5 kg Reis zu einer Mahlzeit.

Reis ist ein Lebensmittel, das zahlreiche wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthält. Reis sollte daher weiterhin Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein, so das BfR. Um nicht zu viel anorganisches Arsen aufzunehmen, sollten Reis und Reisprodukte jedoch nur in Maßen konsumiert werden – das gilt insbesondere für Babys.

Die drei Regeln zum Reiskochen:

Reis einweichen.

Reis immer waschen!

Reis in fünffacher Menge Wasser kochen. Das Kochwasser abschütten. Reis nicht mit der Quellmethode zubereiten, so dass das Kochwasser aufgesogen wird.

Am wenigsten belastet ist Basmati-Reis; gut kann man parboiled Reis verwenden (durch das Parboiling-Verfahren gelangen etwa 80 Prozent der im Silberhäutchen enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe in das Innere des Reiskorns, dadurch ist Parboiled-Reis ernährungsphysiologisch wertvoller als geschälter weißer Reis). Am meisten belastet ist Vollkornreis. Hier achtet man beim Einkauf auf europäische Bioprodukte.