

Basiswissen

Ernährung im Alter

September 2020



www.brightpicture.at

Referentin: Mag^a Silvia Marchl, MPH

Inhalte Skriptum: Wolfgang Staubmann, BSc, MSc

FH JOANNEUM
Diätologie

Gefördert durch:



 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH



Basiswissen aus dem Themenbereich „Ernährung“

Das Thema „Ernährung“ kann unter vielen Aspekten und Blickwinkeln beleuchtet werden und es gibt viele Themen die interessant sind zu diskutieren. Für die folgende Übersicht wurden neben allgemeineren grundlegenden Informationen zur Ernährung auch gerade im höheren Lebensalter wichtige und auch immer wieder kehrende Fragen und Themen im Zusammenhang mit Essen und Trinken aufgenommen. Nicht zuletzt hält Essen und Trinken sprichwörtlich „Leib & Seele“ zusammen und der Genuss spielt eine große Rolle.

Weniger ist mehr!

Wenn wir älter werden, verlangsamt sich der Stoffwechsel und unsere körperliche Aktivität nimmt im Vergleich zu jüngeren Jahren etwas ab. Unser Kalorienbedarf sinkt bereits ab dem 30. Lebensjahr und nimmt bis zum 55. Lebensjahr im Durchschnitt um rund zehn Prozent ab. Diese Entwicklung setzt sich mit fortschreitendem Alter fort. Wer nach wie vor so viel isst, wie in jüngeren Jahren, dem kann es passieren, dass er oder sie deshalb mit zunehmendem Alter an Gewicht zunimmt. Andere wiederum haben oft weniger Durst oder sind weniger hungrig. Manche haben auch einen verminderten Appetit was oft dann dazu führen kann, dass weniger gegessen wird, man ungewollt Gewicht abnimmt, schwächer wird und damit zum Beispiel das Risiko zu stürzen steigen kann.

Alles ist erlaubt! – Aktuelle Ernährungsempfehlungen

Die aktuellen Ernährungsempfehlungen von Erwachsenen orientieren sich an der **österreichischen Ernährungspyramide des österreichischen Gesundheitsministeriums**. Die Pyramide besteht aus sechs Lebensmittelgruppen und einer Getränkegruppe. Je weiter unten ein Lebensmittel zu finden ist, desto mehr kann/sollte davon konsumiert werden bzw. desto häufiger sollte es Bestandteil von Speisen sein.

Die steirische Ernährungspyramide

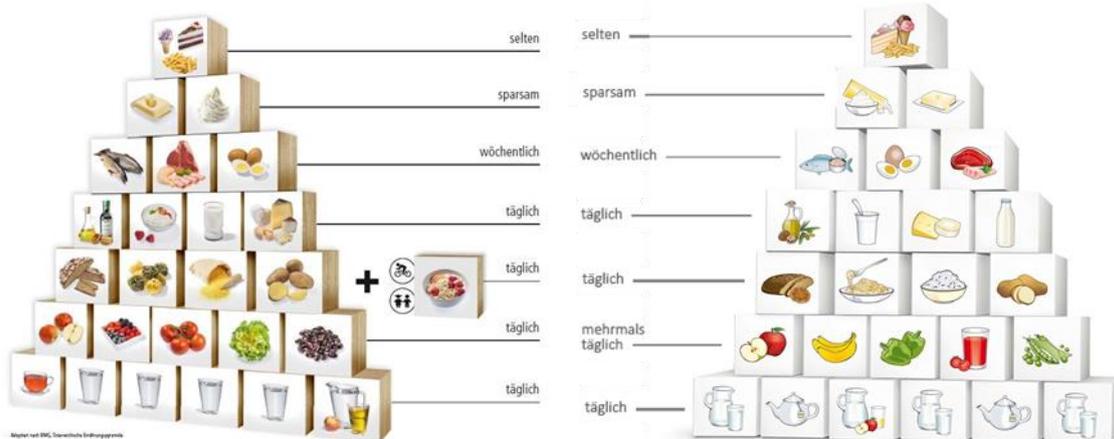
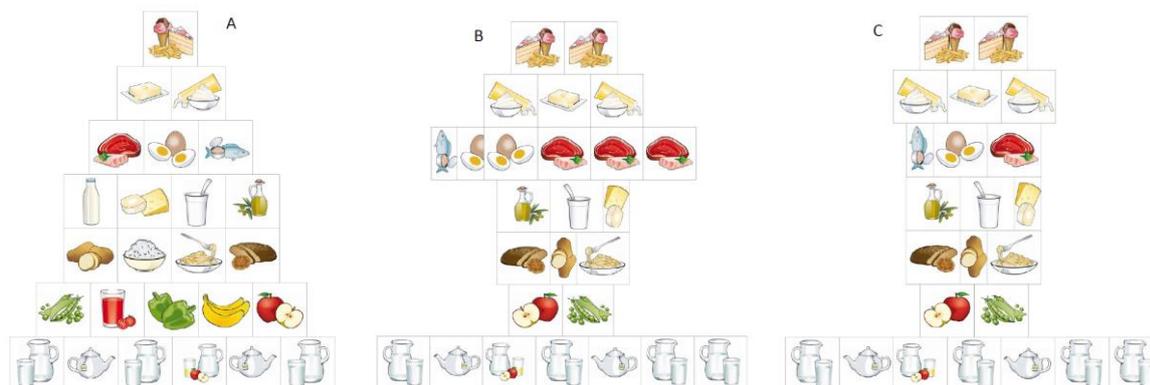


Abb: Die Steirische und die Österreichische Ernährungspyramide

IST –SOLL Vergleich in AUT (aus Österr Ernährungsbericht 2017, S. 47) [A= SOLL, B= IST Männer, C= IST Frauen]:



Alkoholfreie Getränke – Stufe 1

Täglich sollten mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Das sind 6 Gläser zu je 250 ml. Auf ausreichendes Trinken sollte ganz besonders bei großer Hitze, Durchfall, Fieber und Erbrechen geachtet werden. Anmerkung: Bei Nieren-, Leber- oder Herzerkrankungen ist hier eine etwaige ärztliche Anordnung zu befolgen!

Sehr häufig lässt im Alter das Durstempfinden nach und man „vergisst“ zu Trinken. Deshalb bemerken viele ältere Menschen nicht, dass sie zu wenig trinken. Gerade wenn es draußen sehr heiß ist, wird das sehr schnell spürbar – Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und Mundtrockenheit sind frühe Zeichen. Verwirrtheit und Schwindel sind hierbei schon ernstere Zeichen. Achten Sie also darauf, auch dann mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich zu nehmen, wenn Sie „keinen Durst“ haben.

Was soll getrunken werden? Ideal sind energiefreie Flüssigkeitslieferanten wie Wasser, (stilles) Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Auch Kaffee und Tee können genossen werden – aber bitte nicht mehr als 4 Tassen pro Tag. Auch wasserhaltige Mahlzeiten, insbesondere Suppen und sehr wasserhaltiges Obst wie Erdbeeren, Pfirsiche, Nektarinen oder Melonen liefern Flüssigkeit. Sie können sich schon morgens die Getränke, die Sie tagsüber genießen möchten, an gut sichtbarer Stelle aufstellen. Auch die Menschen in Ihrer Umgebung können darauf achten, dass Sie ausreichend trinken.

Aber Achtung: Smoothies und 100%ige Fruchtsäfte zählen zu den Lebensmitteln, enthalten sehr viel Fruchtzucker und sind daher keine Durstlöcher. Limonaden sind durch ihren hohen Zuckergehalt ebenfalls ungeeignet. Vorsicht ist auch bei Light-Getränken geboten – häufig sind diese nur zuckerREDUZIERT und nicht zuckerFREI. Sie liefern also auch Energie in Form von Zucker und sind daher nur vermeintlich „light“.

Auch Alkohol ist durch seine bekanntlich gesundheitsbeeinträchtigende Wirkung kein Durstlöcher – trinken Sie ihn nur gelegentlich und wenn Sie ihn konsumieren, dann genießen Sie das Achterl Wein oder das Glas Bier.

Von ganz besonderer Bedeutung ist auch das ausreichende Trinken bei Sport und Bewegung!

Der beste Zeitpunkt? Achten Sie hierbei darauf, dass Sie bereits VOR der geplanten Bewegung (zB Wandern, Nordic Walking oder Radfahren) ausreichend Trinken – 0,5 Liter spätestens 1 Stunde vor Beginn sollten es schon sein. Bedenken Sie, wenn Sie vor dem Sport zu wenig getrunken haben, holen Sie das während der Aktivität nicht mehr auf! Und auch WÄHREND der Aktivität trinken Sie regelmäßig

immer wieder ein paar Schlucke – Durst und trockener Mund sind schon erste Zeichen von Austrocknung! Aber auch NACH der Aktivität will der Körper mit Flüssigkeit wieder aufgefüllt werden.

Das beste Getränk? Am besten eignen sich Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Es eignen sich aber auch 2:1 mit Wasser verdünnte Obstsaft. Für die Elektrolyte an heißen Tagen oder wenn besonders viel geschwitzt wird, geben Sie noch eine Spur Salz dazu. Sportgetränke oder sogenannte Eiweiß-Shakes, wie sie im Handel erhältlich sind, werden hier absolut nicht benötigt. Sie kosten unnötig viel Geld und bringen keinen Vorteil.

! *Trinktipps für Trinkmuffel*

- Tagedrinkmenge schon in der Früh bereitstellen z.B. in einem Krug oder Flasche
- Sich gegenseitig zum Trinken ermuntern
- Lieblingsgetränke bereitstellen
- Geeignete Trinkgefäße evtl. Trinkhilfen verwenden
- Trinken zum Essen, in Gesellschaft, bei Besuch
- Leeres Glas rasch wieder auffüllen
- Bei Schluckbeschwerden können spezielle Trinkgefäße helfen
- Einen „Wecker“ als Erinnerung stellen

Folgender Trinkplan gibt Ihnen und Ihren Angehörigen Hilfestellung:

Frühstück	1 kleines Glas Wasser	0,1 l
	2 Tassen Kaffee oder Tee	0,3 l
Zwischenmahlzeit	1 Glas Fruchtsaft 1:1 mit Wasser verdünnt	0,2 l
Mittagessen	1 Glas (stilles) Mineralwasser	0,2 l
Zwischenmahlzeit	1 große Tasse Tee oder Kaffee	0,2 l
Abendessen	2 Tassen Kräutertee	0,3 l
später Abend	1 Glas Fruchtsaft 1:1 mit Wasser verdünnt oder (stilles) Mineralwasser	0,2 l
Gesamtmenge		1,5 l

? Wie groß ist eine Portion

Der persönliche Energiebedarf und die damit verbundene Größe der notwendigen Essensportionen ist keine konstante Größe. Sie werden durch Faktoren wie Körpergröße, Geschlecht, Alter, Gewicht und körperliche Aktivität beeinflusst.

Eine gute Orientierungshilfe bietet jedoch die eigene Hand. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt somit den persönlichen Bedarf je nach Alter und Geschlecht.

1 Portion =		
Wasser		1 Glas, das in eine Hand passt
Gemüse, Obst		1 Faust
Brot, Gebäck		1 handflächen-großes Stück*
Getreideflocken		1 Handvoll
Reis (gekocht)		2 Fäuste
Erdäpfel		2 Fäuste
Nudeln (gekocht)		2 Fäuste
Milch, Joghurt		1 Glas, das in eine Hand passt
Käse		2 handflächengroße*, dünne Scheiben
Hüttenkäse		1 Faust
Fleisch, Fisch		1 handtellergroßes**, fingerdickes Stück
Wurst		Bis zu 3 handteller-große** Scheiben
Nüsse, Samen		2 Esslöffel
Öl		1 Esslöffel
Butter		1 Esslöffel

*Handfläche: Hand mit Fingern ** Handteller: Hand ohne Finger

Quelle: Folder für die steirische Ernährungspyramide

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst – Stufe 2

Es sollten täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst gegessen werden. Ideal sind **3 Portionen Gemüse** und/oder Hülsenfrüchte und **2 Portionen Obst**.

1 Portion = 1 Faust bzw. 1 Handvoll

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sind besonders empfehlenswerte Lebensmittel, da sie helfen, den eigenen Vitamin- und Mineralstoffbedarf zu decken und ballaststoffreich sind. Gemüse enthält je nach Zubereitung nur sehr wenige Kalorien, jedoch viele Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe. Hülsenfrüchte sind eine hervorragende Quelle für pflanzliches Eiweiß. Obst enthält je nach Reifegrad mehr oder weniger Kalorien in Form von natürlichem Fruchtzucker. Deshalb zählen Smoothies und 100%ige Fruchtsäfte zu den Lebensmitteln und nicht zu den Getränken.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sollten möglichst regional & saisonal gekauft werden, das heißt zum Beispiel keine Erdbeeren im Winter und möglichst keine Äpfel aus Argentinien. Viele der bekannten heimischen Obst- und Gemüsesorten wachsen auch bei uns – aber alles zu seiner Zeit. Einen guten Überblick, wann welches der Produkte am heimischen Bauernmarkt oder im eigenen Garten Saison hat, gibt ein sogenannter Saisonkalender.

Gemüse und Obst können, wenn möglich, auch roh gegessen werden. Wenn Probleme beim Kauen oder Schlucken bestehen, können sie aber auch sehr gut zu Soßen, Pürees und Suppen verarbeitet werden.

Getreide und Erdäpfel – Stufe 3

Täglich sollten 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel auf dem Speiseplan stehen.

1 Portion entspricht:

- 1 Handfläche (inkl. Finger) Brot
- 1 Handvoll Getreideflocken
- 2 Fäusten Kartoffeln oder 2 Schöpfer Reis/Nudeln gekocht

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte! Bei Vollkornprodukten kann für eine bessere Verträglichkeit auf fein vermahlene Produkte zurückgegriffen werden. Vollkornprodukte haben einen hohen Ballaststoffgehalt, deshalb ist es auch wichtig ausreichend zu trinken!

Allerdings: Nicht jedes dunkle Brot ist ein Vollkornbrot. Ein „Kornwecker!“ oder „Kornspitz“ muss nicht aus Vollkorn sein. Schauen Sie daher beim Einkauf auf die Bezeichnung oder auf die Zutatenliste. Nur wo auch „Vollkorn“ draufsteht, muss auch Vollkornmehl drin sein.

Getreide und Getreideprodukte sowie Erdäpfel bestehen zum Großteil aus den so genannten Kohlenhydraten. Diese liegen vorwiegend in Form von Stärke vor, werden in unserem Körper zu Zucker umgewandelt und sind DIE täglichen Energielieferanten. Besonders unser Gehirn ist auf die Zufuhr von Energie in Form von Kohlenhydraten (Zucker) angewiesen. Die wichtigsten Quellen für stärkereiche

Lebensmittel sind (Vollkorn-)Getreideprodukte (z.B. Vollkornbrot, Haferflocken, ...), Reis, Teigwaren, Kartoffeln und Hülsenfrüchte.

Exkurs: Ballaststoffe:

Ballaststoffe sind nahezu unverdauliche Nahrungsbestandteile, die für unsere Gesundheit dennoch von großer Bedeutung sind. Zum Beispiel helfen Sie in Kombination mit ausreichend Trinken und Bewegung Verstopfung vorzubeugen. Außerdem steigern sie das Sättigungsgefühl und können helfen, Gallensteinen vorzubeugen. Zu den besonders ballaststoffreichen Lebensmitteln zählen:

Vollkorngebäck, Vollkornteigwaren, Naturreis (und Reis parboiled), Kartoffeln, Getreideflocken, Gemüse roh oder gekocht, Obst roh oder als Kompott, Blattsalat in jeder Form.

! **Tipps und Tricks**

für mehr volles Korn, mehr Gemüse & Obst und mehr Ballaststoffe

- Bevorzugen Sie Produkte aus Vollkorn!
- Beim Kuchen backen oder Palatschinken zubereiten, können Sie ruhig ein Drittel feinvermahlene Vollkornmehl zum Auszugsmehl dazu mischen. Dies verändert den Geschmack nicht.
- Mischen Sie „dunkle“ Vollkorn-Nudeln unter die „hellen“ Nudeln.
- Denken Sie auch daran, dass es auch Toastbrot in Vollkornvarianten gibt.
- Gemüse - „Machen Sie die Beilage zur Hauptspeise!“
- Obst & Gemüse sollten häufig und möglichst oft roh verzehrt werden „5 am Tag“

Milch und Milchprodukte – Stufe 4

Täglich sollten 3 Portionen Milch und Milchprodukte konsumiert werden. Ideal sind 2 Portionen weiß (Milch, Joghurt) und 1 Portion gelb (Käse).

1 Portion entspricht:

1 Glas (ca. 200 ml) Joghurt, Milch, Buttermilch, ...

1 Faust (100 g) Hüttenkäse

2 handflächengroße (inkl. Finger) dünne Scheiben Käse

Milch- und Milchprodukte liefern uns hauptsächlich Eiweiß und je nach Auswahl auch mehr oder weniger tierisches Fett. Da unser Körper Eiweiß nicht speichern kann, ist es notwendig, die Aufnahme gleichmäßig auf die Mahlzeiten zu verteilen, anstatt eine große Menge auf einmal zu sich zu nehmen. Besonders erwähnenswert ist, dass Milch und Milchprodukte unsere Hauptlieferanten für Kalzium sind, welches unser Körper dringend für die Knochenbildung und die Zähne benötigt. Vitamin D unterstützt die optimale Kalziumaufnahme aus unserem Dünndarm. Aus diesem Grund ist auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D zu achten. Bewegung im Freien in der Sonne (z.B. eine Wanderung oder Nordic Walking) sorgen schon nach kurzer Zeit dafür, dass der Körper selbst

ausreichend Vitamin D bildet – Es muss dazu aber kein Sonnenbad genommen werden - Einmal 20 Minuten mit freien Unterarmen sind für die nachfolgenden Wochen vollkommen ausreichend.

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier – Stufe 5

Pro Woche sollten mindestens 1–2 Portionen Fisch (à handtellergroß) konsumiert werden. Bevorzugt fettreicher Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering oder heimischer Kaltwasserfisch wie beispielsweise Saibling. 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren (300–450 g pro Woche) sollten maximal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Rotes Fleisch (wie z.B. Rind, Schwein, Lamm) und Wurstwaren eher selten.

Bei Fleisch und Wurstwaren sollte besonders auf den Fettgehalt geachtet werden!

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier liefern uns hauptsächlich Eiweiß und je nach Auswahl auch mehr oder weniger tierisches Fett.

Exkurs: Eiweißzufuhr im Alter:

Eiweiß ist ein ganz besonderer Baustoff des Körpers und ist vor allem notwendig für den Aufbau und Erhalt unserer Muskeln und Muskelkraft, die Funktion unseres Immunsystems bzw. unserer Immunabwehr sowie zur Wundheilung.

Die empfohlene Zufuhr wird durch den Verzehr von Milch und Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern, Hülsenfrüchten und Getreideprodukten erreicht. Solche eiweißreichen Lebensmittel tierischen sowie pflanzlichen Ursprungs, liefern hochwertiges Eiweiß und gleichzeitig viele Vitamine und Mineralstoffe. Fleisch muss hierbei nicht automatisch im Mittelpunkt stehen. Es eignet sich auch gut als Beilage zu Salaten (z.B. gemischter Salat mit Hühnerstreifen), Eintopf mit zusätzlich viel Gemüse oder auch Gemüseauflauf mit Kochschinken. Seefisch liefert günstige Fettsäuren sowie Jod und sollte daher mindestens ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

Im Allgemeinen erreichen ältere gesunde Menschen problemlos ihren Eiweißbedarf über die tägliche Ernährung. Wenn man aber aus verschiedenen Gründen, wie z.B. geringerer Appetit, kleinere Portionen etc. viel weniger Eiweiß zu sich nimmt, als notwendig wäre, gibt es ein paar **Tricks**, wie man mit **natürlichen Lebensmitteln seine Eiweißzufuhr** steigern kann:

Tipps und Tricks

zur Steigerung der Eiweißzufuhr mit natürlichen Lebensmitteln

- Reibkäse bei Soßen oder Gemüsegerichten
- Salatsoßen mit hartgekochtem Eigelb
- Kleine Stücke Fleisch, Käse oder Schinken in Knödeln, Gemüsegerichten oder Reis
- Milch zum Kochen von Polenta, Getreide, ...
- Suppen mit Ei legieren, Ei zum Frühstück oder zur Jause
- Buttermilch, Joghurts, Trinkjoghurts optimal als Zwischenmahlzeit
- Sojaprodukte

Hinweis: Ein Zurückgreifen auf sogenannte Eiweiß-Pulver ist bei gesunden Senior*innen im Normalfall nicht notwendig.

Pflanzliches Eiweiß ist für den Körper nicht ganz so gut verwertbar wie tierisches Eiweiß. Die Kombination bestimmter eiweißreicher Nahrungsmittel fördert aber zusätzlich die Verwertbarkeit des Eiweißes. Empfehlenswerte, hochwertige Eiweiß-Kombinationen sind:

- Getreide und Hülsenfrüchte (z.B. Erbseneintopf mit Brot)
- Getreide und Milchprodukte (z.B. Palatschinken, Nudelauflauf mit Käse überbacken, Milchreis)
- Kartoffeln und Ei (z.B. Kartoffeln mit Spiegelei und Spinat)
- Kartoffeln und Milchprodukte (z.B. Kartoffelpüree)

Fette und Öle – Stufe 6

Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen sind empfehlenswert.

Hier gilt ganz besonders: Qualität vor Menge!

Hochwertige pflanzliche Öle wie Oliven-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Traubenkernöl sowie Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren und können daher in moderaten Mengen (1–2 Esslöffel) täglich konsumiert werden. Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm oder Crème Fraîche sparsam verwenden.

Fette und Öle bestehen wie der Name schon sagt aus Fett. Ein hoher Verzehr von Fetten aus tierischen Produkten kann zu einem Anstieg der Blutfettwerte (z.B. Cholesterin) führen. Da Cholesterin ausschließlich in der Leber von Menschen und Tieren produziert werden kann, sind pflanzliche Öle immer cholesterinfrei.

Nahrungsfette haben 3 wichtige Funktionen: Sie liefern bereits in kleinen Mengen viel Energie (Kalorien), sie sind Träger fettlöslicher Vitamine (z.B. Vitamin D, Vitamin E) sowie essenzieller (lebensnotwendiger) Fettsäuren und sie tragen wesentlich zum guten Geschmack von Speisen bei.

Andererseits begünstigt ein sehr hoher Fettverzehr die Entstehung von Übergewicht. Von gesundheitlicher Bedeutung ist nicht nur die Höhe der Fettzufuhr, sondern auch die Qualität. Fette enthalten verschiedene Fettsäuretypen, die im Körper unterschiedliche Wirkungen entfalten. Grundsätzlich unterscheidet man sogenannte gesättigte und ungesättigte Fettsäuren [1].

Gesättigte Fettsäuren sind für die Gesundheit nicht zuträglich (z.B. Herzerkrankungen) und kommen auch in fettreichen, tierischen Lebensmitteln vor, wie z.B. Schlagobers, Wurstwaren, fettreichen Käsesorten, Süßigkeiten wie Schokolade oder Plundergebäck. In pflanzlichen Lebensmitteln sind sie selten zu finden, in größeren Mengen lediglich in Fetten, die bei Zimmertemperatur fest sind (Kokos- und Palmfett, gehärtetes Pflanzenfett).

Ungesättigte Fettsäuren können sich günstig auf die Gesundheit auswirken und verringern das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Sie kommen vor allem in pflanzlichen Ölen und bestimmten Seefischen vor. Zu den ungesättigten Fettsäuren zählen beispielsweise die bekannten Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren, die vor allem in fettreichen Seefischen wie Hering, Makrele oder Lachs zu finden sind.

! Tipps und Tricks

zu einer fettbewussten Ernährung(Kasten):

- Reduktion der Streichfette: z.B. Butter nur dünn auf das Brot streichen.
- Ersatz der Kochfette (z.B. Kokosfett) durch wertvolle pflanzliche Öle (z.B. Rapsöl).
- Verzicht (Reduktion) auf fettreiche Lebensmittel (z.B. fette Wurstsorten wie Landjäger, Leberwurst, fettreiches Gebäck wie Croissants)
- Bevorzugt fettarme Lebensmittel verwenden (z.B. Putenschinken, fettarme Milch und Milchprodukte, Milch statt Schlagobers, usw.)
- Auf „versteckte“ Fette achten - ACHTUNG bei fettreichen Wurst- & Käsesorten, Mayonnaise, Kuchen, Soßen, frittierten Speisen, Fast Food, Süßigkeiten!
- Speisen fettarm zubereiten – Garen, Dünsten vor Frittieren und Panieren

Für jeden Zweck das richtige Fett

Fettart	Salat	Dünsten	Kurzbraten	Braten	Schmoren	Frittieren	Backen
Pflanzenöl*	+	+	0	0	0	-	0
Pflanzenöl (Mischöl)	+	+	+	+	+	+	+
Plattenfette	-	-	+	+	+	+	-
Butter, Margarine	-	+	-	0	-	-	+
Schmalz	-	+	0	+	+	0	+

*reich an ungesättigten Fettsäuren

Legende: + geeignet, 0 nur bedingt geeignet, - nicht geeignet

Einsatz und Verwendung von pflanzlichen Ölen und Fetten

Produkt	Verwendung
Olivenöl	für Speisen der Mittelmeerküche, sowohl für kalte, als auch für warme Gerichte geeignet, zum Dünsten und Braten
Rapsöl	für kalte und warme Speisen, auch zum Braten und Dünsten
Sonnenblumenöl	in der kalten und warmen Küche, kaltgepresst für Salate und Rohkost
Sojaöl	eignet sich für alle Speisen und Zubereitungsarten
Maiskeimöl	für kalte Speisen, zum Kurzbraten
Kürbiskernöl	für Salate, Rohkostgerichte
Sesamöl	passt gut zu Salaten und Gerichten der ostasiatischen Küche, auch für Süßspeisen geeignet
Leinöl	für kalte Speisen, in kleineren Mengen als wertvolle Ergänzung zu anderen Speisen
Traubenkernöl	in der kalten Küche, für Salate mit Fisch oder Geflügel
Walnussöl	für kalte Gerichte, vor allem Salate
Weizenkeimöl	für kalte Speisen wie Salate
Kokosfett	für die Margarine- und Süßwarenherstellung, Frittierfett
Erdnussöl	zum Braten und Frittieren
Distelöl	Diätspeiseöl, Margarine, für Salate, kalte Vorspeisen

Fettes, Süßes und Salziges – Stufe 7

Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und/oder fettreiche Fastfood-Produkte, Snacks, Knabbereien und Limonaden sind weniger empfehlenswert und sollten daher auch nur selten konsumiert werden –

maximal 1 Portion dieser süßen oder fetten Snacks pro Tag:

1 Rippe Schokolade

1 Handvoll Chips

1 Kugel Eis

1 Stück Kuchen oder Torte

„Mythen“ rund um den Zucker

- Zucker als „Vitaminräuber“? Es wird immer wieder behauptet, dass Zucker ein „Vitaminräuber“ sei –v.a. von Thiamin (B1) und Calcium. Tatsächlich gibt es aber keine wissenschaftlichen Belege dafür – die Behauptung ist daher nicht haltbar
- Honig als Alternative? Honig kann gerne als alternatives Süßungsmittel verwendet werden – es ist ein Naturprodukt, er enthält ein wenig mehr an Vitaminen und Mineralstoffen als Zucker, jedoch sind die enthaltenen Mengen nicht nennenswert! Er ist nicht „gesünder“ als Haushaltszucker!
- Brauner Zucker als Alternative? Brauner Zucker entsteht durch Einfärben oder geringere Raffination des normalen Haushaltszuckers. Er enthält ebenfalls ein wenig mehr an Vitaminen und Mineralstoffen als Zucker, jedoch sind die enthaltenen Mengen nicht nennenswert! Er ist nicht „gesünder“ als Haushaltszucker!

Verwenden Sie Kräuter und Gewürze und weniger Salz. Stark gesalzene Lebensmittel wie z.B. gepökelte Lebensmittel, Knabbergebäck, gesalzene Nüsse oder Fertigsaucen sollten nur selten konsumiert werden.

Bei Kuchen und Mehlspeisen kann meist ein Drittel des angegebenen Zuckers weggelassen werden ohne geschmacklich etwas zu bemerken.

Essen und Trinken als Genuss! – Auch im Alter selbstverständlich

Unsere Sinne wie Sehen, Hören, Riechen Schmecken und Tasten bleiben über viele Jahre des Lebens aufrecht und beginnen - sofern nicht schon durch Erkrankungen - erst im höheren Lebensalter, als Alterserscheinung, nachzulassen. Das heißt, wir sehen etwas schlechter, hören weniger oder schmecken und riechen Dinge nicht mehr so intensiv. Diese Abnahme der Sinnesleistung ist bei jedem und jeder individuell und auch nicht alle Sinne sind in gleichem Ausmaß davon betroffen.

Jedem ist bekannt, dass sowohl der Hörsinn als auch der Sehsinn im Alter nachlässt – Hör- und Sehbehelfe sind ja weit verbreitet. Die Abnahme von Geschmack- so wie auch Geruchsinn ist ebenfalls weit verbreitet aber nicht unmittelbar erkennbar und daher uns oft nicht wirklich bewusst. Beim Geschmackssinn nehmen vor allem bitter, salzig und sauer ab, süß bleibt am längsten erhalten; dies könnte erklären, warum Süßes bis ins hohe Alter bevorzugt wird.

Die Abnahme der Geruchs- und Geschmackswahrnehmung kann gerade im höheren Alter häufig als Begleiterscheinung bei verschiedenen Erkrankungen oder als Nebenwirkung von Medikamenten verstärkt werden. Dies kann dazu führen, dass die betroffene Person weniger Appetit hat, ihr Essen weniger genießen kann und weniger Lust zum Kochen hat – Es hat also einen Einfluss auf unsere Lebensqualität! Ein Beispiel aus dem Alltag: Jede und jeder von uns kennt die Situation – wir haben einen grippalen Infekt, die Nase ist „verstopft“ und häufig ist es dann so, dass wir für ein paar Tage nichts „schmecken“ – alles schmeckt fade und eintönig und uns vergeht die „Lust“ am Essen. Durch die „Verstopfung“ des Geruchssinns in der Nase nehmen wir die verschiedenen Aromen von Speisen und Getränken gar nicht mehr wahr.

! **Tipps und Tricks**

für ein intensiveres Geschmackserlebnis und mehr Appetit

- Verwenden Sie mehr Kräuter und Gewürze für Ihre Speisen! – Mehr Salz bedeutet nicht mehr Geschmack! Appetitanregende Gewürze und Kräuter sind z.B. Minze, Knoblauch, Thymian oder Petersilie
- Kochen Sie häufiger Ihre Lieblingsgerichte
- Auch das Auge isst mit! – Richten Sie Ihre Speisen appetitlich an und schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre mit einem schön gedeckten Tisch
- Essen Sie gemeinsam mit Freunden oder Familie
- Wenn Sie schnell satt sind – essen Sie nur kleine Portionen dafür öfters am Tag
- Bewegung an der frischen Luft macht hungrig – Gehen Sie vor dem Essen spazieren!
- Trinken Sie appetitanregende Tees wie z.B. Wermuttee, Salbeitee, Bitterkleeete oder Schafgarbentee

Aktivitätenpool „Ernährung“

Die „Basisinhalte“ könnte der AktivCoach während oder durch die Ausführung der folgenden beispielhaft angeführten Aktivitäten weitergeben/einfließen lassen – siehe dazu auch die Stundenbilder.

1. Zu den Aktivitäten Quizzes zu den einzelnen LM-Gruppen

TN bringen selbst etwas mit oder erzählen von Ihren „Prägungen“

Der AktivCoach kann auf folgende Ernährungsinhalte hinweisen/einfließen lassen:

Eiweiß:

- Was sind eiweißreiche Lebensmittel (tierisch & pflanzlich)?
- Warum spielt Eiweiß im Alter so eine große Rolle (Thema Muskelerhalt, Sturzprophylaxe, starkes Immunsystem, Rekonvaleszenz, ungewollte Gewichtsabnahme etc)
- Wie kann ich eiweißreiche LM so kombinieren, dass die Verwertbarkeit des Eiweiß möglichst hoch ist = der beste Effekt für den Muskelerhalt gegeben ist?
- Wie kann ich Speisen einfach mit Eiweiß ergänzen/anreichern, wenn ich meinen Bedarf nur schwer erreiche?

Ballaststoffe:

- Was sind ballaststoffreiche LM, warum sind sie so relevant (Thema: Obstipation) und wie kann ich Ballaststoffe in meiner Ernährung erhöhen?

Flüssigkeit:

- Welche Tricks gibt es, um die tägliche Trinkmenge bei geringem Durstgefühl/Trinkmuffel einfacher zu erreichen?
- Welche Getränke sind empfehlenswert für mich?
- Was sind wasserreiche LM und wie kann ich meine Flüssigkeitszufuhr dadurch erhöhen?

Fette:

- In welchen LM sind günstige/ungünstige Fette enthalten?
- Wie verwende ich die verschiedenen Fette korrekt in der Küche? (zB: Zubereitung, Erhitzen,...)
- Was sind LM, in denen sich Fett gerne versteckt?

2. Zu der Aktivität Ernährungspyramide „bauen“

Der AktivCoach kann auf folgende Ernährungsinhalte hinweisen/einfließen lassen:

- Wie ist meine optimale Ernährung im Alter zusammengesetzt?
- Welche LM-Gruppen soll ich täglich in welcher Menge verzehren?
- Regionalität & Saisonalität
- Welche Tipps und Tricks gibt es, um LM-Gruppen, die mengenmäßig nur schwer erreicht werden, besser zu erreichen? (zB: Gemüse, Ballaststoffe, Flüssigkeit, Milchprodukte)
- Auf welche LM-Gruppen soll gerade im Alter besonders geachtet werden (Eiweißhaltige LM, Flüssigkeit, Ballaststoffhaltige LM etc) – vgl auch Aktivität 1

3. Zu den Aktivitäten Lebensmittel-Einkauf am Bauernmarkt/Supermarkt/...

Der AktivCoach kann auf folgende Ernährungsinhalte hinweisen/einfließen lassen:

- Inhalte aus Aktivität 2 können anhand von Beispielen im Supermarkt besprochen werden:
- Wie ist meine optimale Ernährung im Alter zusammengesetzt?
- Welche LM-Gruppen soll ich täglich in welcher Menge verzehren?
- Regionalität & Saisonalität
- Welche Tipps und Tricks gibt es, um LM-Gruppen, die mengenmäßig nur schwer erreicht werden, besser zu erreichen? (zB: Gemüse, Ballaststoffe, Flüssigkeit, Milchprodukte)
- Auf welche LM-Gruppen soll gerade im Alter besonders geachtet werden (Eiweißhaltige LM, Flüssigkeit, Ballaststoffhaltige LM etc) – vgl auch Aktivität 1
- Bei größerem Sortiment können auch ähnliche Produkte verglichen werden.
- Verkostung von Produkten (am Bauern-/Wochenmarkt)

4. Zu den Aktivitäten: Kräuterwanderung + Buschenschank

Der ActiveCoach weiß/weist auf folgendes (diätologische Inhalte) hin:

- Wie lange sollte ich an der Sonne sein, um ausreichend Vitamin D zu produzieren?
- Was kann ich tun, wenn ich weniger Appetit verspüre, oder merke, dass mir Dinge nicht mehr so schmecken wie früher – Thema: Appetitanregende Tees etc
- Wie sieht der „optimale“ Teller aus?

Broschürentipps:

FGÖ, 2017. ÄLTER WERDEN - AKTIV BLEIBEN. https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2018-02/FGOE_aelter_werden_broschuere_2017_bfrei1.pdf

Landwirtschaftskammer Steiermark, 2016. Folder zur steirischen Ernährungspyramide. <http://www.gemeinsam-geniessen.at/Documents/Folder%20zur%20steirischen%20Ern%C3%A4hrungspyramide.pdf>

BMG, 2020. Die österreichische Ernährungspyramide / Folder. <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=617>

BMG, Ich lade Dich zum Essen ein - Informationen für alle, die ältere Menschen betreuen, pflegen und verköstigen. (nur digital).

<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=612>

Gemeinsam gesund genießen – (regionale) Rezeptvorschläge und weitere Ressourcen - <http://www.gemeinsam-geniessen.at/Seiten/Gute,-gesunde-Rezepte.aspx>