

# Qualität statt Quantität

Es ist keine Seltenheit mehr, 80, 90 oder auch 100 Jahre alt zu werden. Dabei auch fit zu bleiben, ist der Wunsch von vielen. Eine **ausgewogene Ernährung** kann dazu beitragen, meint die Ernährungsberaterin Claudine Mertens.

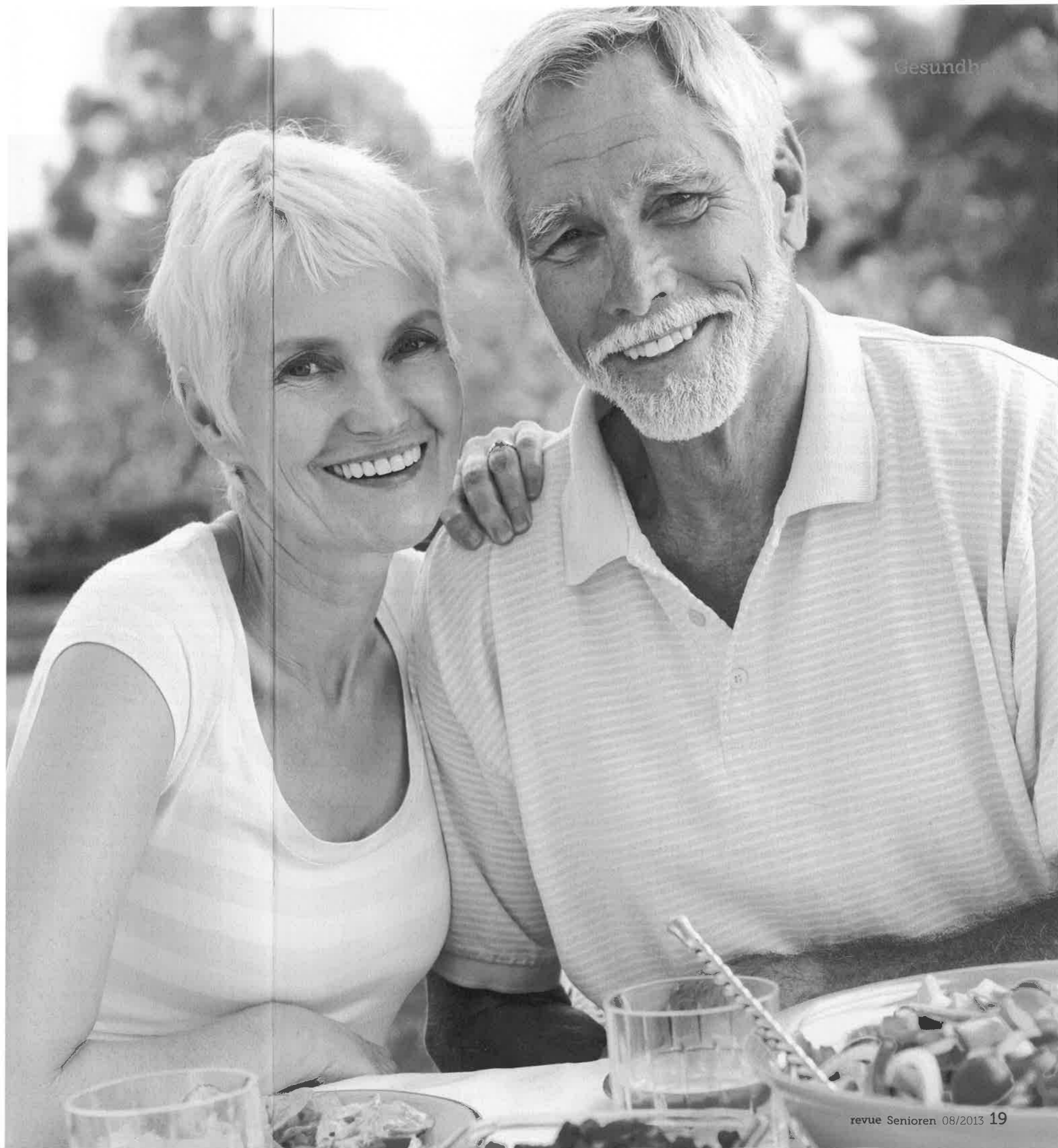
Text: Heike Bucher (heike.bucher@revue.lu)  
Fotos: Monkey Business Images/Dreamstime, Servior (2)

Wer sich auf die Betreuung von Senioren spezialisiert hat, braucht Mitarbeiter, die sich mit dem Thema auskennen. Wie Claudine Mertens. Als Ernährungsberaterin bei Servior, dem landesweit größten Betreiber von Wohnrichtungen und Diensten für ältere Menschen, stellt sie nicht nur Menüs zusammen und berät Kunden oder Angehörige. Regelmäßig hält sie auch Vorträge für Senioren zum Thema „Gesunde Ernährung“. Doch gibt es wirklich einen Unterschied zwischen gesunder Ernährung für Senioren und der für alle anderen, fragt sich der Laie.

„Im Prinzip ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung für Senioren nichts an-

deres als eine gesunde und ausgewogene Ernährung wie für jeden anderen auch“, sagt sie. „Trotzdem gibt es ein paar Dinge, die sich im Alter verändern, was sich sowohl im Essverhalten als auch in der Verdauung zeigt.“

So verändern sich mit zunehmendem Alter einige Körperfunktionen. Zum Beispiel wird die Verdauung langsamer und der Energiebedarf geringer. „Die Muskelmasse nimmt ab, deshalb benötigen wir weniger Kalorien“, erklärt Mertens. Doch wer weniger essen muss, sollte verstärkt darauf achten, auch die richtigen Sachen zu essen. „Qualität statt Quantität“, so die Ernährungsspezialistin. ▶



Gesundh



„Wer schon immer auf seine Ernährung geachtet hat, hat vielleicht keine Garantie, gesund alt zu werden, sicherlich aber die besten Chancen.“

Claudine Mertens

Eine ausgewogene Ernährung lasse sich einfach und anschaulich mit der Ernährungspyramide erklären, meint Mertens. Am Boden der Pyramide befinden sich die Lebensmittel, von denen unser Körper am meisten braucht, in den enger werdenden Etagen darüber sind die, die wir weniger benötigen. Je weiter oben die Lebensmittel angeordnet sind, desto kleiner ist unser Bedarf.

Wichtigste Grundlage für eine gesunde Ernährung ist die ausreichende Zufuhr an Flüssigkeiten wie Wasser und ungesüßten Getränken, Tee, Mineralwasser oder auch Kaffee. „Kaffee in Maßen kann nicht schaden“, meint Mertens, „und wer es gewohnt ist, Kaffee zu trinken, muss damit nicht aufhören. Nur sollte nicht die gesamte Flüssigkeitszufuhr mit Kaffee getätigt werden.“ Mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit empfiehlt die Pyramide, aufgeteilt in kleine Portionen, regelmäßig über den Tag verteilt.

Für viele ältere Menschen stellt gerade das regelmäßige Trinken eines der größten Probleme dar. Das Durstgefühl nimmt ab, einige vergessen schlichtweg zu trinken, andere hingegen vermeiden es aus Angst, zu häufig auf die Toilette zu müssen. Besonders Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, kann das peinlich sein oder verunsichern.

Die anderen Stationen in der Pyramide sind alle Obst- und Gemüsesorten, Getreideprodukte, Milchprodukte und andere Eiweißlieferanten wie Fisch und Fleisch und die Gruppe der Fette, zu denen auch Öle und Nüsse gehören. Letzte Station und damit die Pyramidenspitze bilden die Genussmittel, wie Süßigkeiten, gesüßte Getränke und Alkohol. „Genussmittel gehören zur gesunden Ernährung, allerdings in Maßen und sollten mit Genuss verzehrt werden“, so Claudine Mertens.

Das größte Problem in der Ernährung stellt die Einseitigkeit dar. Sei aus fehlen-

dem Appetit, wenig Spaß am Kochen oder aus medizinischen Ursachen: Menschen neigen im Alter zu einseitiger Ernährung. Viele Diabetiker unterziehen sich so bereits seit Jahrzehnten einer restriktiven Diät, weil es ihnen irgendwann ärztlich verordnet worden ist. Heutzutage aber weicht die Ernährung vom Diabetiker nicht weit von der gesunden Ernährung ab. Deshalb sollte auch ihre Ernährung so abwechslungsreich wie möglich sein. Denn wer immer nur dasselbe isst, kann körperliche Mangelerscheinungen zeigen, die dann wiederum die Pflegebedürftigkeit erhöhen können. Osteoporose (sogenannter Knochenschwund) wird durch kalziumarme Ernährung begünstigt und kann zu vermehrten Knochenbrüchen und anschließender Bettlägerigkeit führen.

Ein weitere Schwierigkeit sind die Geschmacks- und Geruchsnerven, die sich im Alter verändern können. Plötzlich schmecken die Sachen, die man

früher mochte, einfach nicht mehr oder sie riechen unangenehm, vielen vergeht sogar die Lust auf Fleisch. Anstelle von Fleisch kann man andere eiweißreiche Lebensmittel essen wie z.B. Milchprodukte, Fisch, Eier oder Hülsenfrüchte um den Muskelschwund zu vermeiden. Deshalb schlägt die Ernährungsexpertin auch vor, möglichst viel frisches und regionales Gemüse und Obst zuzubereiten, weil dieses den kräftigsten Geschmack besitzt. Und anstelle von zu viel Salz sollte man zahlreiche Kräuter zum Kochen verwenden, damit werden Speisen verfeinert.

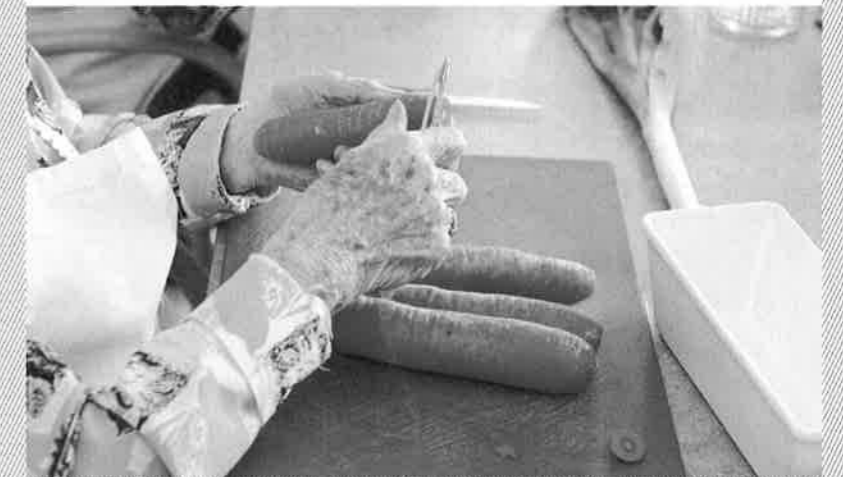
Die Fähigkeit, Salz oder Zucker zu schmecken, kann mit den Jahren stark abnehmen. Aus diesem Grund können Gerichte oder Getränke fade schmecken, obwohl sie normal gewürzt sind. Die Geschmackswahrnehmung vom Salz kann bis zu elf Mal geringer sein, die vom Zucker bis zu vier Mal geringer, welches erklärt warum ältere Leute manchmal sechs Stücke Zucker in den Kaffee tun, was für andere ungenießbar erscheint.


„Wer schon immer auf seine Ernährung geachtet hat, hat vielleicht keine Garantie, gesund alt zu werden, sicherlich aber die besten Chancen. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, sowie eine altersgerechte Bewegung spielen eine bedeutende Rolle, um die geistige und die körperliche Fitness zu erhalten“, sagt Claudine Mertens. Für alle anderen gilt: Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

## ESSEN MIT LUST

Manche Menschen essen zu viel, andere würden am liebsten gar nichts mehr zu sich nehmen. Der Mittelweg wäre die beste Lösung. Hier ein paar Tipps für genussvolles Essen.

- Essen Sie regelmäßig, wenn möglich mit kleinen Zwischenmahlzeiten.
- Entwickeln Sie Rituale beim Kochen und Essen. Oder frischen Sie welche auf, die es früher in Ihrer Familie gab.
- Probieren Sie neue Lebensmittel aus.
- Kochen Sie gemeinsam mit anderen.
- Essen Sie gemeinsam mit anderen.
- Kochen Sie Spezialitäten aus Ländern, in die Sie schon gereist sind.
- Gestalten Sie den Tisch liebevoll.
- Zum guten Essen gehört eine gute Mundhygiene, ansonsten leidet der Geschmack.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich, am besten Wasser und ungesüßte Getränke.



zitha  Step by Step... bleibt a Bewegung zitha  klinik

**Journée mobilité matt Ateliers découverte**  
18. Abrëll 2013 14.00 bis 18.00 Auer

Seniorie St Jean de la Croix Luxembourg 30 rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg  
Tél.: 40 14 42 054 [senioren@zitha.lu](mailto:senioren@zitha.lu)



**Kurz mal weg**  
Gönnen Sie sich eine Auszeit...  
...in unserer  
Spa- und Wellnesswelt  
2 Tage Wellness ab 89 €  
[www.parkhotel-kraehennest.de](http://www.parkhotel-kraehennest.de)  
Löf an der Mosel  
Hotline: +49 2605 8080



## AIDES ET SOINS À DOMICILE, LE COEUR EN PLUS.

**Pour vous...  
Sur tout le territoire  
luxembourgeois.**

Camille vous propose ses services d'aides et de soins à travers une équipe performante. Des soignants qualifiés (infirmiers, aides soignants, kinésithérapeutes,...) et des aides domestiques (entretien du logement, repas, courses, jardinage,...) prennent le temps de prendre soin de vous et de votre environnement.

**7/7 jours de 6h00 à 22h00**

CONVENTIONNÉ PAR LA CAISSE NATIONALE DE SANTÉ



 **26 54 48**  
**www.camille.lu**