

# *Gesund und genussvoll essen*



## Inhalt

### In diesem Kapitel:

Vollwertig, leicht  
und fein – so  
darf es sein! ..... 73

Achtung: Auf den  
Durst können Sie sich  
nicht verlassen! .... 73

Früchte und  
Gemüse ..... 74

Getreideprodukte  
und Kartoffeln ..... 74

Fleisch, Fisch, Eier,  
Hülsenfrüchte, Milch-  
produkte – in der  
richtigen Menge ....74

Zurückhaltend mit  
Fett – auch mit  
verstecktem! .....75

Massvoll umgehen  
mit Zucker ..... 76

Und der Alkohol? ..77

Sich verwöhnen,  
sich praktisch  
einrichten ..... 78

Macht Ihnen das  
Einkaufen Mühe? 78

So gehen das Kochen  
und das Essen  
leichter ..... 79

Die Hygiene in  
der Küche bleibt  
wichtig ..... 79

Keine Lust  
zum Essen? ..... 80

Wenn das Kauen  
schwierig wird ..... 81

Übergewicht in den  
Griff bekommen .. 81

Erbrechen ..... 82

## Gesund und genussvoll essen

*Es gibt keine Ernährung, die das Altwerden verhindert. Aber richtig essen ist im Alter noch wichtiger für das Gesundbleiben als früher. Was ist anders?*

*Die Körperzellen sind weniger aktiv und verbrauchen weniger Energie. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiss bleibt aber unverändert. Das heisst, dass wir im Alter energieärmer, aber trotzdem nährstoffreich essen sollten.*

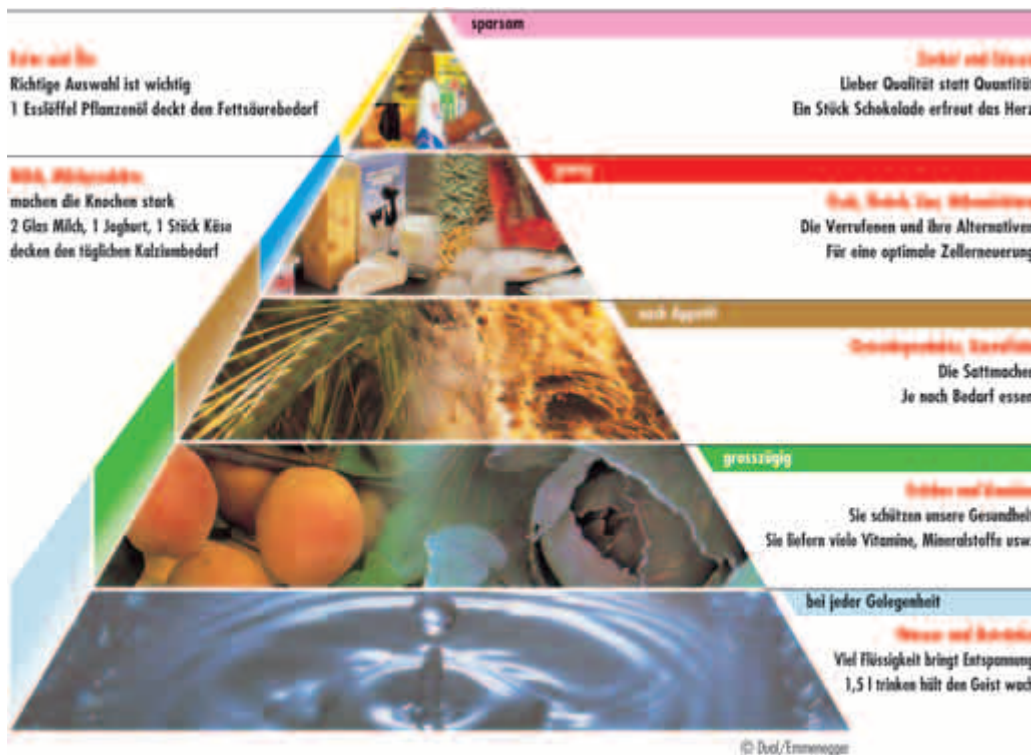
*Wer älter wird, sollte also nicht einfach weniger essen, sondern so, dass der Körper trotzdem genügend Vitamine, Mineralstoffe, Eiweisse usw. bekommt.*

*Essen soll Freude machen! In einer fröhlichen Atmosphäre und in netter Gesellschaft essen ist genussvoll. Denn Herz und Augen «essen mit»!*



## Vollwertig, leicht und fein – so darf es sein!

Dieses bewährte Motto gilt eigentlich für jedes Lebensalter, ganz besonders aber für ältere Menschen. Eine ausgewogene Ernährung fördert die Gesundheit und beugt Herz-Kreislauf-Krankheiten vor. Die Ernährungspyramide zeigt, wie sich Ihre Ernährung am vorteilhaftesten zusammensetzt.



### Achtung: Auf den Durst können Sie sich nicht verlassen!

Wasser (mindestens 1,5 Liter pro Tag!) ist für viele Lebensvorgänge im Körper absolut unentbehrlich:

- Am besten stellen Sie am Morgen einen gefüllten Krug mit Tee oder Mineralwasser bereit und achten darauf, dass der Krug, die Flasche bis am Abend leer getrunken ist.
- Sie können sich auch angewöhnen, zu jeder Mahlzeit zwei grosse Gläser Wasser zu trinken und zu jeder Zwischenmahlzeit ein Glas.
- Wasser vom Hahnen, ungesüsstes Mineralwasser (vorteilhaft mit hohem Kalziumgehalt), Kräutertee ohne Zucker eignen sich dafür am

Wie viel trinke ich wirklich pro Tag?

---



---



---



---



---



---

**Wie kann ich auf lustvolle Art mehr Wasser zu mir nehmen?**

besten, weil sie den Körper nicht mit Zucker und andern Zusätzen belasten.

- Wählen Sie Teesorten, die Sie gern haben.

Kaffee, Schwarztee, Grüntee, kurz: alles, was Koffein/Tein enthält, trocknet den Körper aus. Damit sollten Sie Mass halten.

In den 1,5 Litern Flüssigkeit dürfen keine koffeinhaltigen Getränke enthalten sein!

*Bei vielen Menschen nimmt das Durstgefühl mit dem Alter ab. Sie trinken dann oft zu wenig, was die Verdauung beeinträchtigen und zu Schwäche, Schläfrigkeit, Schwindel, aber auch Verwirrung führen kann.*



**Wie viele Portionen Gemüse, Früchte, Salat esse ich wirklich pro Tag?**

## Früchte und Gemüse

Davon können Sie kaum genug essen. Fünf Portionen (je 100 g oder eine Hand voll) Gemüse oder Früchte pro Tag werden empfohlen. Damit sind Sie sicher, dass Ihr Körper genug Vitamine bekommt. Am bekömmlichsten für den älteren Körper sind sie leicht gekocht, gedämpft oder gegart. Aber auch roh, tiefgekühlt oder getrocknet sind sie gesundheitlich sehr wertvoll. Mit viel Gemüse und Früchten haben Sie auch die Garantie, dass Sie genügend Faser- und Ballaststoffe zu sich nehmen, um Ihre Verdauung in Schwung zu halten. Am wert- und genussvollsten sind frische und reife Saisonprodukte.

## Getreideprodukte und Kartoffeln

Die nötige Energie zum Atmen, Sichbewegen, um die Körpertemperatur zu erhalten, für den Blutkreislauf, den Stoffwechsel usw. entnimmt der Körper den Kohlehydraten der Nahrung. Die darin enthaltene Stärke dient dem Körper als «Treibstoff». Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Getreideflocken sind geeignete Energielieferanten. Sie sollten in jeder Mahlzeit enthalten sein.

## Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Milchprodukte – in der richtigen Menge

Diese Nahrungsmittel enthalten Eiweiss. Eiweiss ist ein Grundbaustoff unseres Körpers (Organe, Gewebe und Zellen). Auch im Alter braucht er genügend wertvolles Eiweiss.

**Wie kann ich die Menge erhöhen?**



**Wie viel Alkohol trinke ich wirklich, wie oft und wie regelmässig?**

- Mageres Fleisch, Geflügel oder Fisch, Hüttenkäse, teilentrahmte Milch und Joghurt vermindern ebenfalls den Fettkonsum.
- Kaltgepresste, naturbelassene Öle verwenden (z.B. Oliven-, Rapsöl). Sie sind gesundheitlich wertvoll.

## Massvoll umgehen mit Zucker

Das Schlimme am Zucker: Er gibt sofort Energie und macht satt, aber nur für kurze Zeit. Kaum gegessen, haben Sie schon wieder Hunger und «Gluscht» auf noch mehr! Unkontrolliert führt das, zusammen mit andern Faktoren, zu den berüchtigten zwei, drei Kilo mehr jedes Jahr, die so schwer wieder loszuwerden sind!

### So können Sie Ihren Zuckerkonsum reduzieren

- Trinken Sie ungesüsste Mineralwasser, Kräutertee oder Trinkwasser. Die üblichen Süssgetränke, Eistee, Milchdrinks usw. enthalten sehr grosse Mengen Zucker.
- Süssen Sie Ihren Tee oder Kaffee mit der halben Menge Zucker oder verwenden Sie künstliche Süsstoffe.
- Mischen Sie z.B. ein gesüsstes Fruchtjoghurt mit einem Naturejoghurt oder, noch besser, mischen Sie frische Früchte in ein Naturejoghurt.
- Achten Sie beim Einkaufen auf Müeslimischungen, Fruchtkonserven, Instantgetränke usw. ohne Zuckerzusatz.
- Essen Sie mehr frische, reife Früchte. Sie stillen den «Gluscht» nach Süsssem auf gesunde Weise.
- Beschränken Sie sich auf eine Süssigkeit pro Tag und geniessen Sie diese umso mehr!

### Das Beste: gesund, gemischt und appetitlich!

- *Mindestens 1,5 l Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee über den Tag verteilt.*
- *Viel Gemüse und Früchte, am besten 5 Portionen pro Tag (roh und gekocht).*
- *Brot, Kartoffeln, Teigwaren oder Reis als Energiespender und Sattmacher.*
- *Fleisch, Fisch oder Geflügel und Milchprodukte als Eiweisslieferanten.*
- *Hochwertige Öle in geringen Mengen.*
- *Süsses zum sparsamen Genuss.*





### Was hilft mir, mit Lust und Freude zu essen?

Woche lang ohne das gewohnte Bier oder den Likör am Abend oder die zwei, drei Gläser Wein zum Essen auskommen? Oder werden Sie dann nervös, unruhig und spüren einen unstillbaren Drang nach Alkoholischem? Probieren Sie es ruhig einmal aus ...

Wenn Sie merken, dass Sie ohne Alkohol nicht mehr auskommen können oder dass es immer mehr Gläser pro Tag werden, reden Sie frühzeitig mit dem Arzt darüber! Je länger eine Abhängigkeit dauert, desto schwieriger ist es, vom Alkohol loszukommen.

Hinzu kommt: Mit zunehmendem Alter erträgt man Alkohol weniger gut, da er länger im Körper verweilt. Er verträgt sich meistens schlecht mit Medikamenten, die Sie einnehmen müssen. Viele Alterskrankheiten und Gesundheitsstörungen werden durch Alkohol verschlimmert und verstärkt.

### Sich verwöhnen, sich praktisch einrichten

Viele ältere Menschen essen eher kleinere Portionen. Manchmal ist der Hunger gering und aus lauter Gewohnheit isst man immer wieder dasselbe und beschränkt sich auf wenige Lieblingsspeisen. Das kann mit der Zeit zu Mangelerscheinungen führen. Darum ist es jetzt besonders wichtig, dass Sie sich Zeit und Mühe nehmen, sich abwechslungsreiche Gerichte zuzubereiten, die Sie gern haben, die appetitlich aussehen, fein schmecken und erst noch gesund sind.

*Das Essen geniessen, wie wenn jeder Tag ein Festtag wäre – allein oder in Gesellschaft anderer Menschen –, ist für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre Selbstständigkeit enorm wichtig!*

### Macht Ihnen das Einkaufen Mühe?

Aus Angst vor dem Einkaufen Hauptmahlzeiten durch ein Café complet oder eine Päcklisuppe zu ersetzen, führt längerfristig zu Mangelerscheinungen und schadet Ihrer Gesundheit.

#### Machen Sie es besser so

- Kaufen Sie täglich kleine Mengen und frische Nahrungsmittel ein. So müssen Sie nicht viel tragen und kommen erst noch zu Bewegung.
- Lassen Sie sich zu den Einkäufen begleiten oder bitten Sie jemanden, für Sie einzukaufen.
- Legen Sie einen Vorrat an von haltbaren Nahrungsmitteln sowie tiefgekühlten Frischprodukten.



**Wie steht es um meine  
Küchenhygiene?****Tipps**

- Verwenden Sie statt Holzkellen, Holzbrettchen usw. Sachen aus Hartkunststoff. Darauf bilden sich weniger Bakterien. Wechseln Sie auch diese Geräte aus, sobald sie nicht mehr appetitlich wirken.
- Saubere Küchenwäsche (Abwaschlappen, Geschirrtücher) ist selbstverständlich. Wenn Sie nicht häufig genug zum Waschen kommen, verwenden Sie dafür Wegwerfartikel.
- Waschen Sie die Hände gründlich, vor allem wenn Sie mit rohen Eiern, Fisch oder Geflügel hantiert haben.
- Kaufen Sie leicht verderbliche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Brot, Obst und Gemüse regelmässig frisch ein.
- Tauen Sie Tiefkühlprodukte im Kühlschrank oder unter fliessendem kaltem Wasser auf. Bei Zimmertemperatur bilden sich darauf während des Auftauens sehr schnell Bakterienkolonien.
- Stellen Sie Essensreste und Vorgekochtes sofort in den Kühlschrank. Brauchen Sie es innert drei Tagen auf.
- Wenn Sie Schimmelpilzspuren oder farbliche Veränderungen entdecken oder ein Lebensmittel merkwürdig riecht oder schmeckt, werfen Sie es besser weg, ganz besonders Nüsse, Fleisch oder Fisch.
- Erhitzen Sie Resten heiss und lang genug. Nur so werden eventuelle Bakterien vernichtet.

**Wie kann ich Appetit  
und Lust am Essen wieder wecken?****Wenn Sie sich beim Kochen verbrannt haben**

- *Kühlen Sie die verbrühte Stelle möglichst sofort mit kaltem Wasser, und zwar 15 Minuten lang! Das verhindert, dass das Gewebe bis in tiefere Schichten zerstört wird.*
- *Sind verbrühte Stellen mit Kleidern bedeckt, gehen Sie damit sofort unters kalte Wasser, ohne zuerst Kleidungsstücke zu entfernen.*
- *Decken Sie anschliessend die verbrühte Stelle mit einem sauberen Tuch oder noch besser mit einem sterilen Verbandstoff ab.*
- *Ist eine grössere Hautfläche verbrüht oder sind Stellen im Gesicht, über Gelenken oder im Intimbereich betroffen, suchen Sie den Arzt auf.*

**Keine Lust zum Essen?**

Falls Sie weniger Lust am Essen oder gar keinen Hunger haben, ist das nicht einfach normal. Es hat Gründe, meistens verschiedene zugleich:

- einschneidende Lebensereignisse wie Verlust einer nahe stehenden Person oder Umzug ins Heim



**Wie kann ich abnehmen und mein Gewicht erfolgreich kontrollieren?**

- Reden Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, Ihnen nahe stehenden Personen oder Freunden über die Absicht, Ihr Gewicht zu reduzieren und zu kontrollieren.
- Erwarten Sie keine Wunder, vor allem nicht von Schlankheitsdiäten. Damit können die meisten Menschen rasch eine Anzahl Kilos verlieren. Fast immer nehmen sie aber nach Ende der Diät wieder zu, und zwar mehr, als sie abgenommen haben (Jo-Jo-Effekt).
- Verändern Sie Ihre Essgewohnheiten in kleinen Schritten; essen Sie z.B. weniger Fett und Süßes und trinken Sie weniger Alkohol.
- Lassen Sie sich beraten, z.B. bei einer Ernährungsberatungsstelle, wie Sie in Ihrer Lebenssituation Ihre Ernährung anpassen und eventuell umstellen können.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Setzen Sie sich hin, genießen Sie den Duft, das Aussehen, jeden Bissen, kauen Sie genüsslich.
- Hören Sie auf zu essen, wenn Sie sich gesättigt fühlen, auch wenn der Teller noch halb voll ist.
- Tun Sie während des Essens nichts anderes, das Sie ablenkt. Wer beim Zeitunglesen, Fernsehen usw. isst, merkt gar nicht, was er hinunterschlingt und wie viel!
- Bewegen Sie sich häufiger. Das braucht Energie und unterstützt auch Ihre Verdauung.

**Wo kann ich mich in meiner nächsten Umgebung beraten lassen?**

*Die Erfahrung zeigt: Abnehmen und Gewichtskontrolle funktionieren nur, wenn keine Unlustgefühle und kein Selbstmitleid damit verbunden sind. Es muss Spaß machen. Sonst überlisten Sie früher oder später sich selbst und alle guten Vorsätze und essen wie zuvor.*



## Erbrechen

Erbrechen ist ein Schutzreflex des Körpers. Müssen Sie über längere Zeit immer wieder erbrechen, sollten Sie unbedingt die Ursache ärztlich abklären lassen. Erbrechen kann vor allem auch bei älteren Menschen rasch zu einer gefährlichen Austrocknung führen und entkräften.

### Das ist für den Arzt wichtig

- Wann, in welcher Situation und wie häufig tritt es auf?
- Ist es schwallartig, würgend, begleitet von Magen-Darm-Beschwerden?
- Wie viel beträgt die Menge (einen Mund voll, eine Schale voll)?



