



Die Rolle der Ernährung für die Generation 50+

©Shutterstock.com_1929263006_Ruslan Huza

Die richtigen Lebensmittel für gesundes Altern

Neben Bewegung bzw. Training ist auch die Ernährung ein wichtiger Gesundheitsfaktor für Senioren. Dagmar Dautel und Stephan Müller zeigen auf, worauf diese Altersgruppe besonders achten sollte.

Um einen Ausgleich bis ins hohe Alter für den Körper zu erhalten, sollten vor allem Lebensmittel ausgewählt werden, die nachweislich eine entzündungshemmende, antivirale und antibakterielle Wirkung auf das Körpergewebe aufweisen.

Hochwertige Fettsäuren

Sinnvoll hierfür ist die Aufnahme von guten Omega-9-Fettsäuren, die u.a. in Olivenöl, Rapsöl, Albaöl, Nüssen, Samen und in Avocados vorkommen.

Ein qualitativ gutes Olivenöl erkennen Sie an der Bezeichnung „nativ extra virgin“. Hierfür darf die Tempe-

ratur bei der Herstellung nicht über 27 Grad Celsius betragen, und der Säuregrad des Öls muss unter 0,8 Prozent pro 100 Milliliter Öl liegen.

Sehr gute Olivenöle liegen sogar bei 0,3 oder nur bei 0,2 Prozent Säuregrad. Ein niedriger Ölsäuregrad wird nur erreicht durch die direkte Verarbeitung frischer Oliven zu Öl, ohne lange Lagerzeiten.

Auf die Menge achten

Bei aller Entzündungshemmung sollte, vor allem im Alter, die Menge des aufgenommenen Olivenöls auch im Auge behalten werden, da 50 ml

ca. 400 Kilokalorien liefern. Reduzieren sie aus diesem Grund alle Fettträger, die entzündungsfördernd sein können.

Darunter fällt eine zu hohe Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren, die zahlreich in Maiskeim-, Soja-, Distel-, Sonnenblumen- und Weizenkeimöl vorkommen, oder die Aufnahme gesättigter Fettsäuren, die zum Beispiel reichlich in Sahne, Süßigkeiten, Frittierfett, Knabberartikeln, aber auch in Milchprodukten vorkommen (festgestellt durch eine Studie von Kennedy aus dem Jahre 2009).

Hochwertiges Eiweiß für die Muskulatur

Damit der Körper genügend Muskelstrukturen wiederaufbauen oder Muskulatur erhalten kann, ist es wichtig, auch die optimale Proteinversorgung

sicherzustellen und dabei die biologische Wertigkeit der Eiweiße zu beachten.

„Biologische Wertigkeit“ ist ein Maß dafür, wie viel Gramm Körpereweiß der Mensch aus 100 Gramm Fremdeiweiß, das aufgenommen wurde, aufbauen kann. Je höher die biologische Wertigkeit von Lebensmitteln, desto weniger Eiweiß braucht der menschliche Körper also, um seine Bilanz aufrechtzuerhalten. Die biologische Wertigkeit von Proteinen steigt, je mehr Aminosäuren enthalten sind.

Durch bestimmte Kombinationen unterschiedlicher Eiweiße kann mehr Körpereweiß aufgebaut werden als durch ein einzelnes Eiweiß allein.

Gute Eiweißkombinationen sind zum Beispiel:

- »» Salat mit Fleisch
- »» Gemüse mit Fisch
- »» Eier mit Süßkartoffeln
- »» Obst mit Mandelmilch.

Lebensmittel mit einem hohen Eiweißanteil sind u. a. Nüsse, Mandel-, Kokos- und Leinsamenmehl, mageres Fleisch (Lamm, Wild, Pute und Hähnchen – am besten aus Bioaufzucht), Fisch (vor allem Seefisch), Algen und Eier (bevorzugt aus Freilandhaltung oder Bioaufzucht).

Wichtig: Vitamin D

Vitamin D sorgt für einen gesunden Knochenaufbau und Knochenhalt durch eine verbesserte Kalziumaufnahme im Darm. Es ist, vor allem im hohen Alter, verantwortlich für eine

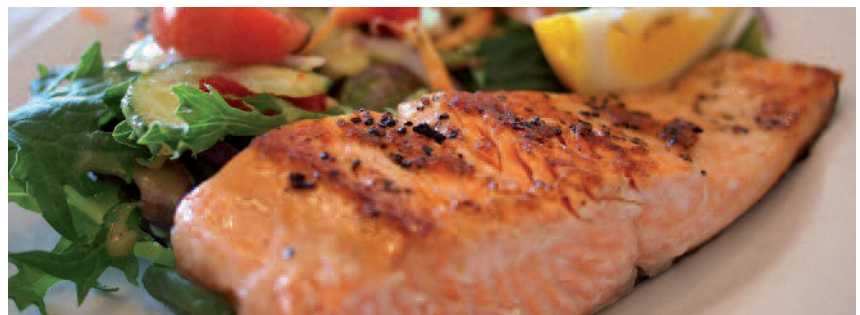
optimale Funktion des Immunsystems und unterstützt eine gesunde Entzündungsreaktion.

Grundsätzlich kann unser Körper Vitamin D selbst herstellen, und zwar über die UV-Strahlung, die auf unsere Haut trifft. Mit zunehmendem Alter lässt die Eigenproduktion von Vitamin D jedoch stark nach. Aus diesem Grund herrscht gerade bei älteren Menschen eine Unterversorgung mit diesem Nährstoff bzw. Pro-Hormon, was Menschen vor allem durch ihren schlechten Lebensstil im Laufe des Lebens verlieren. Die Folgen im Alter können z.B. eine schwache Muskulatur (Sarkopenie), schwache Knorpel- und Knochenstrukturen und vermehrt entzündliche Erkrankungen sein.

Fisch als Vitamin D-Quelle

In den Wintermonaten sollte der Verzehr Vitamin-D-haltiger Lebensmittel erhöht werden, da in dieser Zeit nur jene UVA-Strahlen die Haut erreichen, die in der Folge weniger Vitamin D produzieren.

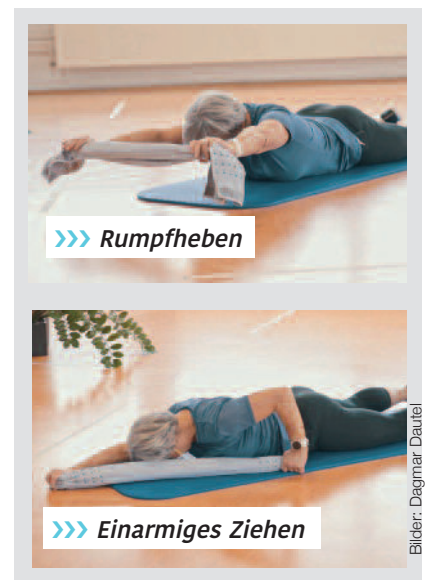
Gute Vitamin-D-Quellen – neben Spaziergängen in der Sonne in Frühjahr, Sommer und Herbst - sind Fisch (Hering, Lachs, Sardine, Thunfisch), Pilze und Eier.



Vitamin D ist eine der wenigen Substanzen, die vor allem in den Wintermonaten supplementiert werden sollte. Hierbei ist es sinnvoll, einen Vitamin D-Bluttest im Vorfeld durchzuführen um den Wert zu ermitteln. Ein optimaler Vitamin D-Wert - vor allem bei Senioren - sollte bei 50 bis 90 ng/ml liegen.

Damit die Bewegung nicht zu kurz kommt, finden Sie anbei noch zwei Übungsvorschläge.

Dagmar Dautel & Stephan Müller



Autorin

Dagmar Dautel ist leitende Sportlehrerin in einen der größten Vereine Baden-Württembergs, Mastertrainerin, TÜV zertifizierte Personal Fitness Trainerin und Dozentin sowie Ausbilderin im Bereich Fitness, Gesundheit und Ernährung, unter anderem beim GluckerKolleg und beim Schwäbischen Turnerbund. www.gluckerkolleg.de



Autor

Ist Vorstand des Bundesverbandes Personal Training (BPT e. V.). Er betreut zahlreiche Olympiasieger und Weltmeister und bildet als Inhaber des GluckerKollegs seit über 25 Jahren Trainer und Therapeuten weltweit aus. Der mehrfache Buchautor ist monatlich live als Experte bei ARD und SWR im Radio und Fernsehen im Einsatz. www.gluckerkolleg.de

