

# Und was dabei im Alltag zu beachten ist!

*Nadja Kaufmann, Dipl. Pflegefachfrau HF und ganzheitliche Ernährungsberaterin i.A.*

**Das Älterwerden ist ein ganz normaler Lebensprozess.** Jeder kennt das Sprichwort: «Man ist so alt wie man sich fühlt.» Um sich fit und munter zu fühlen, dazu kann eine ausgewogene Ernährung viel beisteuern. Jeder ist sein eigener Herr und Meister. Eine gute Lebensqualität ist wichtig. Dazu gehört ausreichendes Trinken, viel frisches Obst und Gemüse, tägliche Bewegung im Freien – all dies kann auch zu einer Genesung wesentlich beitragen.

**Flüssigkeit:** Mehr als die Hälfte unseres Körpers besteht aus Wasser. Ohne Wasser überlebt ein Mensch drei Tage. Der Körper benötigt Wasser für Reinigung, Abbau, Kühlung und zum Transport von Stoffwechselprodukten.



Zu wenig Wasser schränkt nicht nur die Nieren ein, sondern auch das Blut, den Herzkreislauf und die Darmfunktion. Menschen mit Nieren- oder Herzleiden müssen dagegen Wasser ev. bis zu maximal 1,5 Liter täglich vermindern. Dies sollte mit dem Arzt besprochen werden. Die normale gesunde Empfehlung sind 2 Liter über den Tag

verteilt, hauptsächlich ungesüßter Tee oder das altbekannte natürliche Wasser. Süssgetränke, Säfte oder Kaffee sollten reduziert getrunken werden.

Oft äussern ältere Menschen ein vermindertes Durstempfinden, was eines der Hauptprobleme darstellt. Zudem vermeiden viele das Trinken, um Toilettengänge zu minimieren, aufgrund einer Inkontinenz oder Prostatahyperplasie.

**Nährstoffmangel im Alter:** Die Nahrungsmengen von früher werden nicht mehr aufgenommen. Die Portionen werden immer kleiner. Oftmals werden die gleichen Nahrungsmittel mehrmals pro Woche oder sogar am Tag eingenommen. Der Bedarf an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralien wird immer weniger gedeckt. Es kommt zu einem Nährstoffmangel, der lebenswichtige Grundbausteine im Körper nicht mehr ausreichend versorgt.

**Seniorenernährung und ihre Defizite:**

- Mangel an Jod, Kalzium, Zink
- Zu hoher Verzehr von tierischen Produkten (Fleisch, Eier, Milch, Joghurt und Käse)
- Zu hoher Verzehr von Weissmehl Produkten (Nudeln, Weissbrot, süsses Gebäck)
- Zu hoher Fettanteil (hauptsächlich

Stammfett mit Bezug auf die Bauchregion)

- Mangel an mehreren Vitaminen (Vitamin D3, B12 sind die häufigsten im höheren Alter)
- Mangel an Ballaststoffen (Leinsamen, Erbsen, Kichererbsen, Weizenkleie)
- Mangel an «gesunden» Kohlenhydraten (Vollkornprodukte, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Obst)
- Mangel an pflanzlichem Eiweiss (Sojabohnen, Haferflocken, Erdnüsse, Rote Linsen)



**Frisches Obst und Gemüse:** Diese spenden Mineralien, Vitamine und Spurenelemente. Empfohlen werden täglich 1-2 Portionen Gemüse und Obst. Ballaststoffe und Fasern unterstützen den Darm in seiner Verdauung. Das Immunsystem wird gestärkt, und natürlich fühlt man sich fitter.

**Vorsicht bei Diabetes:** Diabetiker sollten achtsam sein, was die Zufuhr von Früchten angeht. Minimieren Sie Früchte auf eine pro Tag. Am besten frisches Gemüse, zum Beispiel eine geschälte Karotte.



**DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE BILDET DIE RELATIONEN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG AB.**

**Kalorienzufuhr senken, Nährstoffzufuhr erhöhen:** Im Alter sinkt der Energiebedarf. Je weniger sich der Körper bewegt, desto mehr senkt dieser den Grundumsatz und gleichzeitig den Kalorienbedarf. Der Nährstoffbedarf hingegen verändert sich nicht.

- Ab dem 40. Lebensjahr kann der Körper mit weniger Energie auskommen.
- Ab dem 55. Lebensjahr benötigt der Körper täglich 100 Kilokalorien (kcal) weniger.



**Nadja Kaufmann**  
**Dipl. Pflegefachfrau HF,**  
**Ganzheitliche Ernährungs-**  
**beraterin i.A.**

Nadja Kaufmann ist seit Sommer 20 bei der SpiteX Heitersberg tätig und absolviert berufsbegleitend eine Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin an der Paracelsus Schule in Zürich. Die 27-jährige

- Ab dem 65. Lebensjahr werden für Frauen 1 200 kcal bei einem Gewicht von 55 Kilogramm empfohlen und bei Männern 1 400 kcal bei einem Gewicht von 68 Kilogramm.

Je mehr man sich bewegt, umso mehr Energie benötigt man. Neben einer ausgewogenen und nährstoffreichen Seniorenernährung wird regelmässige und am besten tägliche Bewegung empfohlen.

**Bewegung bildet Muskeln:** Nicht nur die Muskeln schwinden, sondern auch die Knochenmasse. Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten am Stück, ob in Haus, Wohnung oder Garten, bei einem Spaziergang im Wald oder in der Stadt. Es fördert nicht nur den Muskelaufbau, sondern den ganzen Bewegungsapparat, die Verdauung und Blutzirkulation, das Immunsystem und den ganzen Stoffwechsel. Und

es sorgt für gute Laune und einen gesunden Geist. Ein optimaler Zeitpunkt für einen kleinen Ausflug ins Freie ist, wenn die Sonne scheint. Man fühlt sich fitter und gestärkt.



### Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns an: **Telefon 056 481 70 80**  
 oder besuchen Sie uns im Internet:  
[www.spitex-heitersberg.ch](http://www.spitex-heitersberg.ch)

Dipl. Pflegefachfrau HF verfügt über mehrjährige Erfahrung in Spitalpflege und neurologischer Rehabilitation.

«Zum Wohlbefinden kann eine ausgewogene Ernährung viel beisteuern. In meinem Beruf als diplomierte Pflegefachfrau sehe ich viele Leiden, die mit einer gesunden Lebenseinstellung, Ernährung und etwas Sport minimiert werden könnten. Mein Beruf lehrte mich, für die Gesundheit der Patienten zu sorgen und bewog mich zu dieser Ausbildung. Zugleich dient eine

gesunde Ernährung auch meinem eigenen Wohlbefinden und meiner Zufriedenheit. Ich koche leidenschaftlich gerne, deshalb ist das Thema Ernährung das Richtige für mich. Ernährungsberatung ist auch ein wichtiges Thema bei der SpiteX. Gerne möchte ich unsere Klienten nicht nur in der Pflege, sondern auch bei der ganzheitlichen Ernährung unterstützen. Dazu gehört, das Gesamtbild zu analysieren und die Beratung auf die Klienten abzustimmen. Somit wird die optimale Unterstützung zur Gesundheit gefördert.»