

Von Sybille Binder

# Wie die Ernährung das Altern beeinflusst

Viele Betagte sind nicht optimal mit Nährstoffen versorgt. Mit der richtigen Ernährung können alte und betagte Menschen ihre Gesundheit optimieren.

/ GASTBEITRAG

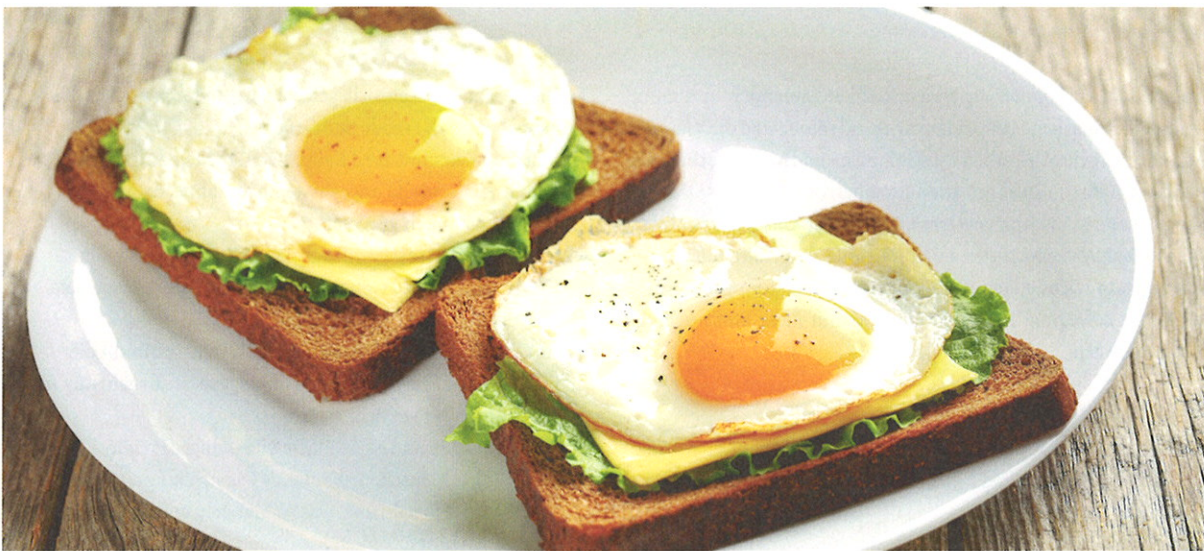


Bild: Shutterstock

Von der Expertin empfohlen: Ei mit dunklem Brot.

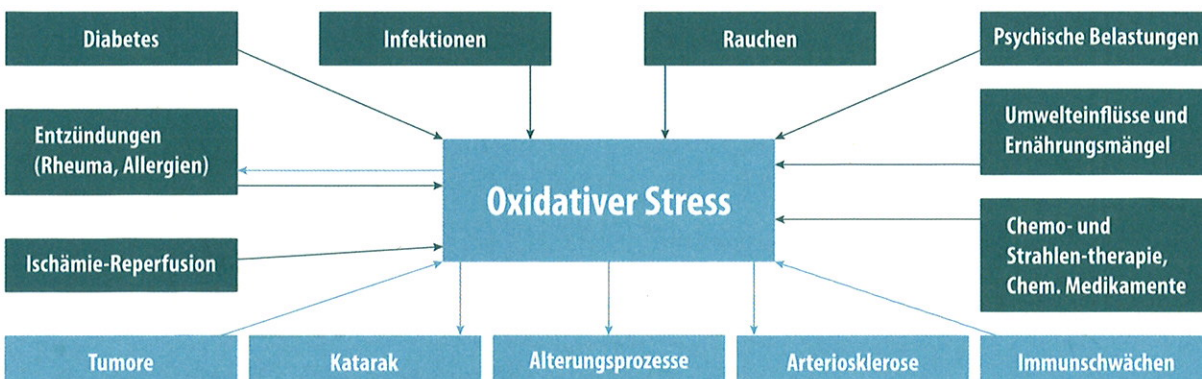
Es gibt rüstige, gesunde, aber auch schwer kranke Senioren. Der Gesundheitszustand, die Krankheitsanfälligkeit, der Verlauf chronischer Krankheiten sowie der Erfolg einer Rehabilitation hängen in dieser Altersgruppe stark von der Ernährung ab. Sie bildet die Basis für ein lebensfreudiges und vitales, gesundes Altern.

Der Alterungsprozess ist ein langsamer Abbau von Körperfunktionen, der im Allgemeinen bestimmten voraussehbaren Mustern folgt und schleichend langsam oder plötzlich sehr schnell vor sich gehen kann. Im Alter wirken sich Ernährungsmängel und -fehler viel schneller und heftiger aus als in jungen Jahren. Viele sogenannte Altersbeschwerden und ein zu schnelles Altern können auf Ernährungsfehler zurückgeführt werden. Und somit mit einer angepassten Ernährung auch vermieden oder verlangsamt werden.

## Alterung und Entzündung

Heute wird davon ausgegangen, dass die meisten Zivilisationskrankheiten und auch der Alterungsprozess der Zellen unter anderem auf freie Radikale zurückzuführen sind. Durch diese werden Entzündungen ausgelöst, die nicht immer erkannt werden. Durch die Ernährung lassen sich solche freie Radikale reduzieren oder binden und dadurch wird der Körper weniger belastet.

Radikale sind Stoffe, die der Körper selber bildet und die er für die Energieproduktion benötigt. Diese müssen jedoch auch wieder abgebaut werden. Wenn dies nicht richtig funktioniert, sind diese Radikale frei und können zu Entzündungen führen. Und diese Entzündungen lassen Zellen schneller altern oder nicht mehr genügend aufbauen. >





Eine ausgewogene Ernährung ist im Alter besonders wichtig.

Antioxidantien können die freien Radikale abbinden und damit unschädlich machen. Antioxidativ wirkende Stoffe sind die Vitamine A, C und D sowie Mineralien wie Zink, Selen und Mangan. Und auch Pflanzenstoffe sind bekannt, die antioxidativ wirken. Diese sind vor allem zu finden in farbigem Gemüse und Obst. Unser Körper bildet auch selber Antioxidantien unter Mithilfe von Nährstoffen, und darum ist es wichtig, den Körper durch eine ausgewogene Ernährung und Bewegung zu unterstützen, damit diese Stoffe gebildet werden können.

### Freie Radikale und Ernährung

#### Ernährungsfaktoren, welche die Bildung von freien Radikalen fördern:

- täglich rotes Fleisch
- täglicher Zuckerkonsum
- Mangel an Gemüse
- täglicher übermäßiger Alkoholkonsum
- zu viel Essen
- Medikamente

#### Ernährungsfaktoren, welche die Radikalbildung verhindern oder diese abbinden:

- täglicher Gemüsekonsum, vor allem grünes, rotes, dunkelblaues Gemüse oder Obst
- Beeren, die ausgereift sind
- genügend trinken, vor allem Grüntee, Maté, Ingwertee, auch Kaffee in geringen Mengen
- reichlich Gewürze und Kräuter einsetzen – Ingwer, Kurkuma, italienische Kräuter wie Thymian, Basilikum, Majoran
- Brennnesseln als Kraut, Gemüse oder Tee
- regelmässige Mahlzeitenverteilung, abends eine leichte Mahlzeit

### Altersbedingte physiologische Veränderungen im menschlichen Körper

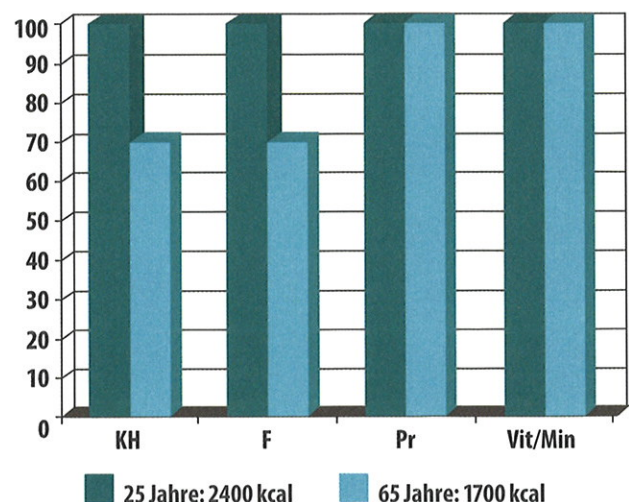
#### Der Alterungsprozess bringt körperliche Veränderungen mit sich, die Einfluss auf die Ernährung haben:

- Das physiologische Durstgefühl geht zurück, dadurch trinken viele alte Menschen zu wenig, können weniger gut Giftstoffe ausscheiden und neigen zur Austrocknung.
- Die Bildung der Verdauungssäfte geht zurück, dadurch haben viele ältere Menschen mehr Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall.

- Die Geschmackssensorik geht zurück, dadurch verliert das Essen häufig an Freude und Genuss.
- Manchmal kommt es zu Kauschwierigkeiten durch weniger Zähne oder schlecht angepasste Ersatzzähne, dadurch wird eher Hartes nicht mehr gegessen.
- Die Muskelmasse geht zurück. Dies führt zu langsamem Kraftverlust und zu Gangunsicherheiten und kann Ursache für Stürze sein.
- Im Gegenzug zur Abnahme der Muskelmasse nimmt die Fettmasse zu. Dies kann über eine angepasste Ernährung sehr gut angegangen werden.
- Alleine kochen und essen macht viel weniger Freude, darum haben ältere Menschen, die alleine leben, häufig eine wenig ausgewogene Ernährung, was zu Mängeln an Vitaminen, Mineralien führt.

#### All diese Veränderungen führen häufig zu langsamen Mangelzuständen, und diese wiederum zu Veränderungen des seelischen Gleichgewichtes und oder Krankheiten wie:

- Gedächtnisschwäche
- Muskelschwund und Gebrechlichkeit
- Depressionen, manchmal auch soziale Isolation
- demente Zustände
- mangelnde Libido oder Sexualstörungen
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Magen-Darm-Störungen und -krankheiten
- Diabetes
- Osteoporose (erhöht die Sturzgefahr)



**Empfohlene Lebensmittel****Getränke**

Leitungswasser, ungesüsster Kräutertee,  
Mineralwasser ohne Kohlensäure.

**Gemüse, Salat und Obst**

Möglichst saisonal, regional und  
in verschiedenen Farben.

**Kräuter und Gewürze**

Verfeinern jede Mahlzeit.  
Möglichst hochwertig und frisch.

**Eiweiss**

Geflügel, Fisch, Ei, Tofu, Käse, Quark,  
Naturejoghurt, Nüsse, Hülsenfrüchte.

**Glutenfreie Kohlenhydrate**

Reis, Mais, Hirse, Hafer, Kartoffeln,  
Süßkartoffeln, Quinoa, Amaranth,  
Buchweizen, Topinambur, Maniok (Tapioka).

**Pflanzenöle und -fette**

Kalte Küche: Raps-, Hanf-, Lein-, Baumnuss-, Olivenöl  
Warme Küche: Kokosfett, Olivenöl, Butter.  
Ausserdem Ölfrüchte, z.B. Avocado und Oliven.



**Fruchtige  
Vielfalt**  
aus dem Rauch-Tal!



### Wechselwirkung zwischen Ernährung und Medikamenten

Viele alte Menschen müssen Medikamente zu sich nehmen, nicht selten auch mehrere gleichzeitig. Leider haben viele Medikamente untereinander komplexe Wechselwirkungen. Ebenso haben viele Medikamente einen Einfluss auf Nahrungsmittel und führen zu einer Abnahme der physiologischen Kapazität der Stoffwechsellorgane wie Leber, Magen-Darm-Trakt und Nieren. Auch dies führt zu Mangelerscheinungen von Vitaminen und Mineralstoffen.

#### Konsequenzen, die daraus gezogen werden müssten:

- Betroffene aufklären und das Gespräch mit dem behandelnden Arzt suchen
- Medikation überprüfen
- Ernährung optimieren
- Mikronährstoffe substituieren
- Organe mit Kräutertees unterstützen leber-galle-unterstützend sind Löwenzahn, Schafgarbe, Artischockenblätter nierenunterstützende Tees sind Goldrute, Brennnessel, Birke

### Konkrete Ernährungsempfehlungen im Alter

Die Ernährung bildet die Basis für eine hohe Lebensqualität im Alter und wirkt präventiv für die typischen Zivilisationskrankheiten.

- trinken über das Durstgefühl hinaus
- täglich Gemüse gekocht, leichte Salate, Kräuter, Obst (auch gekocht als Kompott)
- täglich Eiweiss in Form von Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, Tofu, auch Hülsenfrüchte sind sehr empfehlenswert, sofern sie gut verdaubar sind
- hochwertige Öle einsetzen, als Streichfett Butter
- Vorsicht mit der Menge an versteckten Fetten in Wurst, Käse und Süssigkeiten
- Zucker soll das Leben nur als Genussmittel versüssen, nicht täglich geniessen
- wenn möglich nicht täglich Fertigprodukte, Frischwaren bevorzugen
- Mahlzeiten regelmässig verteilen
- Abendmahlzeit sollte die kleinste sein
- lang gekochte, kräftigende Eintöpfe und Schmorgerichte einsetzen
- bei Kau- und Schluckproblemen gekochte Nahrungsmittel zerkleinern oder pürieren, aber doch Frischprodukte bevorzugen
- neben Salz auch grosszügig Kräuter und Gewürze verwenden

### Alkohol ja oder nein?

Wein, vor allem Rotwein, und Bier haben gesundheitsfördernde Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem und sind im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung sehr zu empfehlen. Jedoch sollten auch immer wieder alkoholfreie Tage eingebaut werden. Und wer Medikamente einnimmt, sollte eher auf Alkohol verzichten.



Sybille Binder ist Geschäftsführerin und Inhaberin des Zentrums für integrative Naturheilkunde Zürich NHK, dipl. Ernährungsberaterin FH und dipl. Vitalstofftherapeutin FEOS.

### Supplementierung ja oder nein?

Bevor man zu Vitamin- und Mineralstoffpräparaten greift, kann man selber eventuell durch den Einsatz besonders vitalstoffreicher Nahrungsprodukte einiges ergänzen:

- Nährhefe als Flocken, Pulver, Brotaufstrich
- Gemüsesäfte
- Weizenkeimflocken oder -granulat
- Nüsse oder Nussmus
- Feigen, Beeren, Kräuter

Supplementierungsstudien zeigen, dass der regelmässige Konsum von Mikronährstoffen den Alterungsprozess verlangsamen und die Lebensqualität erhalten kann.

Die richtige Ernährung – verbunden mit täglicher Bewegung, genügend Schlaf und Entspannung – bietet die Basis für ein seelisches Wohlbefinden und körperliche Leistungsfähigkeit. Es ist gar nicht so schwierig, aber man muss es täglich tun.

### Zentrum für integrative Naturheilkunde Zürich

Militärstrasse 90  
8004 Zürich  
Tel. 043 268 07 83  
www.nhk.ch  
sybille.binder@nhk.ch