

# kompakt.

GESUNDAKTIV  
*älter werden*

## GESUND ESSEN IM ALTER



BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



## Ernährung: Baustein für ein gesundes Leben

Für die Gesundheit im Alter ist eine vollwertige Ernährung von zentraler Bedeutung. Sie versorgt unseren Körper nicht nur mit lebensnotwendigen Nährstoffen, sondern trägt auch zu einem gesunden Körpergewicht bei und kann einer Mangelernährung vorbeugen. Eine vollwertige Ernährung unterstützt das gesunde und aktive Altern und sorgt insbesondere dafür, dass

- Muskeln und Knochen gesund bleiben,
- Abwehrkräfte gestärkt werden,
- die Leistungsfähigkeit erhöht und
- das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und demenzielle Erkrankungen gesenkt wird.

Bitte beachten Sie, dass sich die Empfehlungen zu Ernährung und Trinkgewohnheiten abhängig von bestimmten Grunderkrankungen unterscheiden können. Suchen Sie bei Unsicherheiten Rat bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



Essen bedeutet aber nicht nur die Versorgung mit Energie und Nährstoffen, sondern auch Genuss und Lebensfreude, im besten Fall in Gemeinschaft. Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihre Mahlzeiten bewusst.



## Fünf Tipps für gutes Essen

Abwechslung ist die Würze des Lebens und tut auch dem Körper gut, denn jedes Lebensmittel hat andere Pluspunkte. Essen Sie daher abwechslungsreich und nutzen Sie die Vielfalt an Lebensmitteln. Das Angebot im Lebensmittelhandel ist so vielseitig wie nie zuvor.

### **1. Tipp: 5 am Tag = 3 Portionen Gemüse + 2 Portionen Obst**

Gemüse und Obst bringen nicht nur Abwechslung und Farbe auf den Teller. Sie enthalten reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, die wichtig für die Verdauung und Immunabwehr und zugleich energiearme Lebensmittel sind. Essen Sie insgesamt 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, aufgeteilt in (mindestens) 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Eine Portion ist dabei etwa das, was in die eigene Hand passt. Eine ballaststoffreiche Ernährung hilft auch bei Verstopfung.



So lässt sich „5 am Tag“ umsetzen: Etwas frisches Obst im Müsli am Morgen (1 Portion Obst), ein großer Salatteller zu Mittag (2 Portionen Gemüse), Obstsalat mit Joghurt zum Nachtisch oder einen Apfel am Nachmittag (1 Portion Obst) und Rohkost wie Tomaten- oder Gurkenscheiben zum Abendbrot (1 Portion Gemüse). Eine Gemüsecremesuppe oder fein geraspelte Rohkost, püriertes Obst in einem Smoothie oder als Fruchtspiegel auf dem Dessert sind bei Kaubeschwerden eine gute Alternative.



## **2. Tipp: Volles Korn und Ölsaaten (Kerne) bevorzugen**

Vollkornprodukte liefern mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als solche aus Weißmehl. Sie müssen nicht hart und körnig sein, sondern können auch fein gemahlen sein und saftig schmecken. Alternativ zum Vollkornreis ist der Parboiled-Reis zu empfehlen, weil er einen hohen Anteil an Nährstoffen hat, schnell gar und leichter zu essen ist. Ölsaaten wie Sesam, Sonnenblumenkerne, Mohn, Leinsamen oder Kürbiskerne sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, gesunden Fetten, Eiweiß und Ballaststoffen. Daher sollten diese, wenn sie gut vertragen werden, den Speiseplan bereichern.

## **3. Tipp: Fett, je flüssiger desto besser**

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Fett enthält, desto flüssiger ist es. Öl, vor allem Raps- oder Olivenöl, ist also günstiger für die Gesundheit als feste Butter. Reich an den wertvollen Omega-3-Fettsäuren ist fetter Seefisch wie Lachs und Hering.

## **4. Tipp: Reichlich Eiweiß von Pflanze und Tier**

Eine eiweißreiche Kost hilft die Muskelmasse zu erhalten. Nicht nur Milch/Milchprodukte, Fleisch/Wurst, Fisch und Ei sind reich an Eiweiß. Auch pflanzliche Lebensmittel, allen voran Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen, aber auch Nüsse und Vollkorngetreideprodukte liefern nennenswerte Mengen an Eiweiß. Sie sollten daher regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Durch die Kombination pflanzlicher und tierischer Lebensmittel kann die Qualität des Eiweißes erhöht werden: Kartoffeln mit Ei, Getreide mit Milchprodukten – z. B. ein Müsli oder Käsebrot – alternativ auch unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel wie Getreide mit Hülsenfrüchten – z. B. Spätzle mit Linsen oder Humus mit Fladenbrot – ergänzen sich ideal.



Bei einigen Erkrankungen (z. B. Infektionen, Wundheilung, Blutungen) kann mehr Eiweiß erforderlich sein. Bei Nierenerkrankungen ist die Eiweißzufuhr ärztlich abzuklären, da zu viel Eiweiß sich negativ auswirken kann.

### **5. Tipp: Richtig trinken**

Trinken Sie mindestens 1,3 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt. Als Getränke eignen sich am besten Wasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Genussmittel wie Kaffee, schwarzer oder grüner Tee können zur Trinkmenge hinzugezählt werden.

Häufiger insbesondere nächtlicher Harndrang ist lästig, sollte Sie jedoch nicht davon abhalten, die empfohlene Trinkmenge einzuhalten. Denn Flüssigkeitsmangel kann zu Kopfschmerzen, Verstopfung oder sogar Verwirrtheit führen.



Trinken Sie mehr an heißen Tagen, bei körperlicher Aktivität, bei Erkrankungen, die mit Fieber, Erbrechen oder Durchfall einhergehen und in warm geheizten Räumen. Trinkwasser aus der Leitung versorgt den Körper kalorienfrei und sicher mit der benötigten Flüssigkeit. Es hat in Deutschland in aller Regel eine sehr gute Qualität. Das Wasser sollte nicht abgestanden sein. Lassen Sie es in diesem Fall ablaufen, bis es kühl aus der Leitung kommt. Da das Durstempfinden vermindert sein kann, sollte am besten immer etwas zu trinken in Reichweite sein. Chronisch Erkrankte mit einem Herz-, Nieren- oder Leberleiden sollten eine gewisse Trinkmenge nicht überschreiten. Daher sollten sie ihre Hausärztin/ihren Hausarzt fragen, wie viel Flüssigkeit für sie verträglich ist.

Mehr Informationen finden Sie im Internet unter [www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/)

## Tipps für Angehörige

Gesundheitliche Probleme im Alter können dazu führen, dass Menschen ihren Alltag nicht mehr allein bewältigen können. Manchmal braucht es nur eine kurzfristige Unterstützung bei der Versorgung mit Mahlzeiten, bis sich die Gesundheit wieder verbessert und stabilisiert. Eine ausgewogene Ernährung kann entscheidend dazu beitragen.

Angehörige und Pflegende sollten bei alterstypischen Krankheiten wie Demenz besonders darauf achten, Gewichtsveränderungen zu erkennen und im Bedarfsfall eine angemessene Ernährung zu unterstützen. Wenn z. B. der Ring plötzlich zu groß für den Finger ist oder der Gürtel ständig ein Loch enger gemacht werden muss, kann das ein Alarmsignal für Mangelernährung sein, welches unbedingt mit der Hausärztin oder dem Hausarzt besprochen werden sollte.

Bei ungeklärtem Gewichtsverlust sollten Angehörige besonders auf energie- und nährstoffreiche Mahlzeiten und Speisen achten. In Gemeinschaft zu essen, kann gerade für alleinlebende und/oder pflegebedürftige ältere Menschen eine schöne Abwechslung und Wohltat sein. Das Angebot von „Essen auf Rädern“, Lieferdienste sowie organisierte Mittagstische können Unterstützung bieten. Möglicherweise können auch Bekannte aus der Nachbarschaft für alleinlebende und/oder pflegebedürftige ältere Menschen mitkochen.



# Was sich mit den Jahren ändert

Der Körper, der Appetit und die Verdauung ändern sich im Laufe unseres Lebens. So sinkt mit zunehmendem Lebensalter der Flüssigkeitsgehalt des Körpers. Die Fettmasse nimmt selbst bei schlanken Menschen zu. Die Muskelmasse geht zurück. Dadurch sinkt der Energiebedarf im Alter. Gleichzeitig sind aber ebenso viele Vitamine und Mineralstoffe nötig wie vorher. Deshalb gilt:

## Essen Sie im Alter abwechslungsreich

- Bevorzugen Sie Lebensmittel reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, allen voran Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst sowie Vollkornprodukte.
- Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier ergänzen Ihren Speiseplan. Sie liefern u. a. wertvolles Eiweiß, das gemeinsam mit regelmäßiger Bewegung zum Erhalt der Muskeln beiträgt.
- Bei Verzicht auf Fleisch und/oder Fisch trägt eine bewusste Auswahl an Milchprodukten, der regelmäßige Verzehr von Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten sowie gelegentlich Eiern zu einer ausreichenden Versorgung mit Eiweiß und weiteren Nährstoffen bei.

## Regen Sie Ihren Geschmack und Ihr Geruchsempfinden an

- Nutzen Sie die Vielfalt an Kräutern und Gewürzen, denn sie sorgen für ein tolles Aroma, regen den Appetit an und fördern die Verdauung sowie die Bekömmlichkeit von Speisen.

## Achten Sie darauf, wie Sie essen

- Nehmen Sie sich beim Essen ausreichend Zeit, um Ihre Mahlzeit bewusst zu genießen.



# Weiterführende Informationen und wichtige Ansprechpartner

**IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung  
Bundeszentrum für Ernährung in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung**

Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

E-Mail [in-form@ble.de](mailto:in-form@ble.de)

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)



**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.**

Projekt IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung

Godesberger Allee 18, 53175 Bonn

Telefon +49 228 3776 873

[www.dge.de](http://www.dge.de) und [www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.

**BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen**

Thomas-Mann-Str. 2-4, 53111 Bonn

E-Mail [kontakt@bagso.de](mailto:kontakt@bagso.de)

Telefon +49 228 249993 - 0

[www.bagso.de](http://www.bagso.de)



**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

Maarweg 149-161, 50825 Köln

Telefon +49 221 8992-0, Fax +49 221 8992-300

E-Mail [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.gesund-aktiv-älter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-älter-werden.de)

Bestellnummer: 60582265