

Fit und gesund ins beste Alter



Essen und Trinken - Generation+

1

Inhalte

- 1 Veränderter Energiebedarf
- 2 Nachlassendes Durstgefühl
- 3 Langsamere Verdauung
- 4 Essen zum Schutz von Herz und Kreislauf
- 5 Knochengesundheit
- 6 Brainfood

2

Der Energiebedarf verändert sich im Alter

Richtwerte für den Energiebedarf bei leichter körperlicher Tätigkeit
in kcal/Tag

Alter	19 - 25 Jahre	25 - 51 Jahre	51 - 65 Jahre	65 Jahre und älter
weiblich	2.200	2.100	2.000	1.800
männlich	2.900	2.800	2.500	2.300

3

Gewichtsveränderung



- leichter Gewichtsanstieg im Alter normal
- BMI 22 - 27 ist ideal
- sinkender Energiebedarf um rund 25%
→ entspricht ca. 400 kcal

4

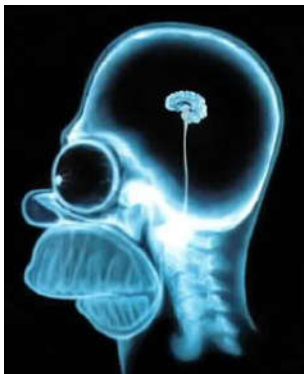
Tipps für einen figurbewussten Lebensstil



- Täglich 3 Portionen fettarme Milch und Milchprodukte
- Fettarmes Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte oder Ei zur Sicherung der Eiweißzufuhr
- Fettbewusste Zubereitung
- Fettsparende Garmethoden
- Mindestens 1,5 l energiearme Getränke
- Alkohol und Süßigkeiten sind Genussmittel
- In Bewegung bleiben: 30 - 60 Minuten pro Tag
- Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse

5

Wasser ist Leben



- bessere Durchblutung
- bessere Hirnleistung
- elastischere Haut
- weniger Falten
- bessere Verdauung
- Trinkempfehlung: mindestens 1,5 Liter

6

Reaktion auf Wasserverlust

Wasserverlust (in % des Körpergewichts)	Symptome	Wasserverlust (in Litern)		
		Kinder 10 Jahre, 30 kg	Jugendliche 15 Jahre, 60 kg	Erwachsene 70 kg
1%	<ul style="list-style-type: none"> • leichter Durst 	0,3	0,6	0,8
2%	<ul style="list-style-type: none"> • Verminderung der Ausdauerleistung • Neigung zu Muskelkrämpfen 	0,6	1,2	1,4
3 – 5%	<ul style="list-style-type: none"> • trockene Haut und Schleimhäute • verminderter Speichel- und Harnfluss • Verminderung der Kraftleistung • Hautröte 	0,9– 1,5	1,8– 3	2,1– 3,5
5 – 10%	<ul style="list-style-type: none"> • erhöhter Puls • Schwindelgefühl • Kopfschmerzen • vermindertes Blutvolumen 	1,5– 3,0	3– 6	3,5– 7
10 – ca.15%	<ul style="list-style-type: none"> • Verwirrtheit • geschwollene Zunge • runzelige, empfindungslose Haut • Krämpfe 	3,0– 4,5	ca. 6 – 9	7– 10,5
ca. 15%	<ul style="list-style-type: none"> • Tod 	über 4,5	über 9	über 10,5

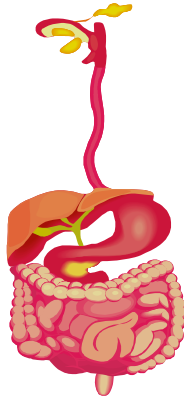
7

Flüssigkeitsprotokoll

Tageszeit	Getränk, z. B.	Menge	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Nach dem Aufstehen	1 Glas Mineralwasser	200 ml	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zum Frühstück	2 Tassen Kaffee	300 ml							
Im Laufe des Vormittags	1 große Tasse Früchtetee	250 ml							
Zum Mittagessen	1 Glas Apfelschorle	200 ml							
Im Laufe des Nachmittags	1 Glas Mineralwasser und 2 Tassen Kräutertee	200 ml 300 ml							
Zum Abendessen	1 Glas alkoholfreies Bier	250 ml							
Im Laufe des Abends	1 Glas Mineralwasser	200 ml							
Tagestrinkmenge		1,9 Liter							

8

Der Darm streikt Warum ?



- Darmträgheit durch sinkenden Östrogenspiegel
- Nebenwirkungen von Medikamenten (Antidepressiva) und Nahrungsergänzungsmitteln (Eisen)
- Flüssigkeitsmangel durch vermindertes Durstgefühl oder Wasserverlust durch Schweißausbrüche
- Bewegungsmangel
- Stress
- Empfindlichkeit des Verdauungstrakts steigt

9

Sport und Bewegung für den Darm

- Viel Trinken
- Reichlich Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte
- Sauermilchprodukte, Sauerkrautsaft,
- kohlenstoffhaltige Getränke
- Morgens nüchtern lauwarmes Wasser
- Trockenfrüchte, Leinsamen, Flohsamenschale oder Milchzucker
- Viel Bewegung!

Ballaststoffgehalt von Lebensmitteln (gerundet)

1 Schb. Toastbrot	1 g	200 g Gurke	1 g
1 Schb. Roggenmischbrot	3 g	200 g Tomaten (2 Stück)	2 g
1 Schb. Weizenvollkornbrot	4 g	200 g Paprika (roh)	7 g
		200 g Karotten	7 g
40 g Cornflakes	1 g	200 g grüne Erbsen	10 g
40 g Haferflocken	4 g		
60 g Nudeln (roh gewogen)	2 g	1 Banane	2 g
60 g Vollkornnudeln (roh gew.)	5 g	1 Apfel	3 g
60 g Linsen	10 g	100 g Schwarze Johannisbeeren	7 g

Quelle: Die große GU Nährwerttabelle 2006/2007

11

Herzinfarkt und Schlaganfall –Risiko im Alter



- HDL-Cholesterin ↓
- LDL-Cholesterin ↑
- Verlagerung des Fettgewebes von Hüfte zum Bauch
- Freisetzung von stoffwechselaktiven, entzündungsfördernden Botenstoffen

→ Fettbewusste bzw. fettarme Ernährung

12

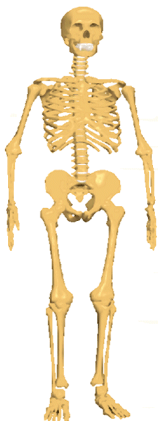
Ernährung fürs Herz



- Sparsam bei fettreichen Lebensmitteln
- Gehärtete Fette in verarbeiteten Lebensmitteln meiden (Zutatenliste beachten)
- Hochwertige Öle wie Raps-, Soja- und Olivenöl bevorzugen
- Regelmäßig Fettfische wie Lachs, Hering und Makrele (Omega-3-Fettsäuren)

13

Knochen in Gefahr



- verstärkter Knochenabbau durch geringere Östrogenwirkung
- besonders starker Substanzverlust in den fünf Jahren vor und nach der Menopause
- mangelnde Kalziumzufuhr (Bedarf: 1000 mg pro Tag)
- unzureichende Vitamin D-Zufuhr und -bildung (Bedarf 20 µg pro Tag)
- Bewegungsmangel

14

Knochen schützen durch



- 3 Portionen magere Milch/Milchprodukte am Tag
- Kalziumreich sind grünes Gemüse, Nüsse, Kokos und Sesam
- Gute Vitamin D-Versorgung durch Fettfische, Leber, Eier, Butter und Pilze
- Kalziumreiches Mineralwasser (> 150 mg Ca/l)
- Bewegung im Freien
- evtl. Kalzium und Vitamin D als Nahrungsergänzung

15

Erreichen wir durch

Lebensmittel	Calcium (mg)
1 Scheibe Hartkäse (30g)	320
1 Becher Joghurt (150g)	180
1 Glas fettarme Milch (200 ml)	240
1 Portion Brokkoli (200g)	120
150 g Möhren	55
25 g Haselnüsse	55
5 Gläser Mineralwasser (je 200 ml mit 150 ml Calcium/l)	150
Summe	1.120 mg

16

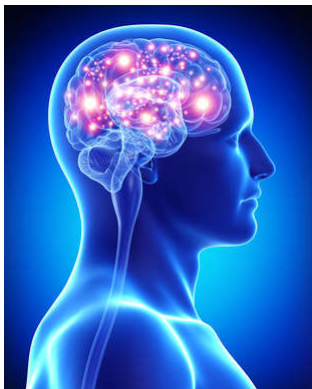
Essen fürs Gehirn



- **Regelmäßige Mahlzeiten und ausreichend Trinken**
 - für gleichbleibende Leistungsfähigkeit und Konzentration
- **„Langsame“ Kohlenhydrate**
 - für optimale, gleichbleibende Energiezufuhr
- **Bunte Vielfalt auf den Teller**
 - aktiver Zellschutz mit Gemüse und Obst

17

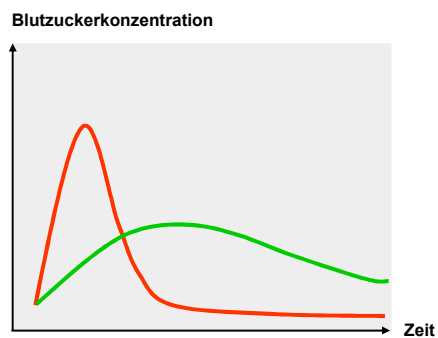
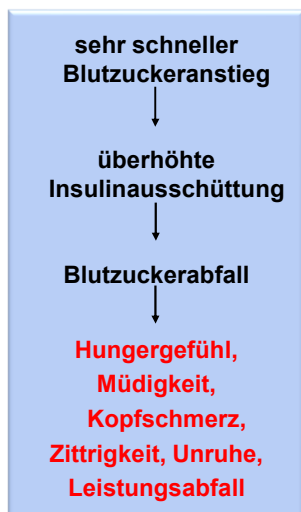
Kein Verkalken durch



- **Hochwertiges Eiweiß aus mageren Milchprodukten, Fleisch, Fisch und Ei**
 - für Gehirnzellen und Bildung von Botenstoffen
- **Fisch, Nüsse und wertvolle Öle auf den Speiseplan**
 - Omega-3-Fettsäuren sind Bausteine für die Nervenzellen
- **Nährstoffschonend zubereiten**
 - Schutz- und Wirkstoffe bleiben erhalten

18

langanhaltend Energie mit den richtigen Kohlenhydraten



- Zucker
- Toast, Cornflakes
- Softdrinks
- Vollkornbrot, Hülsenfrüchte
- Müsli
- Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse

19

Eiweiß als Baustoff für den Körper



Aufgaben von Eiweiß im Körper

- Bildung und Regeneration aller Zellen (z.B. Gehirn- und Muskelzellen)
- Verhindert vorzeitige Ermüdung
- Bausteine für „Gute-Laune-Botenstoffe“ im Gehirn (z.B. Dopamin und Serotonin)

Wertvolle Eiweißquellen

- Milchprodukte, Fisch und fettarmes Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide (z.B. Naturreis, Haferflocken) und Nüsse

20

Vielfalt auf dem Teller

$\frac{1}{4}$



$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$



21

Was soll ich essen? Vorschläge für einen Wochenplan

1 Nudel oder Kartoffeltag	1 Eintopftag	1 Reistag	1 Eiertag	1 Fischtage	2 Fleischtage
<ul style="list-style-type: none"> • Nudel-Gemüsepfanne mit Salat • Folienkartoffeln mit Quark-Dip und Salat 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüseintopf mit Brot • Linsen oder Bohneneintopf 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüserisotto • Gebackenen Reis mit Obst 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse (Pilz)-Ei-Omelette mit buntem Salat • Kartoffel-Ei-Auflauf mit buntem Gemüse 	<ul style="list-style-type: none"> • Fischfilet natur mit Kartoffeln und leichter Kräutersoße • Nudeln mit Lachs-Gemüse soße 	<ul style="list-style-type: none"> • Geschnetzeltes mit Reis und Gemüse • Schnitzel mit Kartoffelsalat und Salat






Quelle:AOK

aid Die aid-Ernährungspyramide

Extras: Knabberereien, Süßes, fette Snacks

Fette und Öle

Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

Brot, Getreide und Belegen

Gemüse, Salat und Obst

Getränke

Die aid Ernährungspyramide – einfach gesund leben

Die aid-Ernährungspyramide zeigt Ihnen, welche Lebensmittel Sie in welcher Menge täglich essen sollten. Damit ernähren Sie sich automatisch energiegeladener und nährstoffreich. Die Ampelfarben helfen bei der Orientierung:

- = sparen kalte und kaltes
- = mäßig gesunde Produkte
- = reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke

Jedes Kästchen der Pyramide stellt für eine Portion. Die Größe einer Portion orientiert sich an der Größe Ihrer Hände.

Tipps: Wenn ein Tag einmal nicht optimal war, Best sich das im Laufe der Woche ausgleichen. Außerdem spielen auch gesünderes, gezieltes Mobiltelefon und viel Bewegung im Alltag und in der Freizeit eine große Rolle. Weitere Informationen zum didaktischen Modell der aid-Ernährungspyramide finden Sie in aid-Info 2009 „Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lernen und lernen“, auch als Download erhältlich: www.aid-medienshop.de

1572013 Herausgeber vom aid Infoblatt Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V., Hebelstraße 16, 53173 Bonn, Internet: www.aid.de, Mail: aid@aid.de, Mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. Redaktion: Dr. Christoph Tetzner, MSc, aid Grafik: MIC GmbH, Aachen, Dr. 1, 50674 Köln. Weiter Personen (nicht klar, Art, die Maßstab ist): © Strategie: Walter © Rechte: Rechte: Photo.com, Fotostudio – Bild: ausgerechnet – www.illustration.de/Zeitschriften, Aufnahmen über Aufnahmen mit Genehmigung der aid (ausdrücklich) © aid (Infoblatt 2013), A. Aufzug, Die Naturgenuss, die die Vitamine (eine) sind (genau) ausschließlich beim aid Infoblatt, Bonn. Die Nutzung der Infoblatt (Logo oder auch in Teil) darf ausschließlich seiner vorherigen Zustimmung. Eine Kopierung oder Veränderung der Inhalte (ausdrücklich) eine Weiterverbreitung ist Dritten ist ebenfalls untersagt.

www.aid.de

Vorteile des Alters



- Mehr Gelassenheit durch Erfahrungsschatz
- Wissen, was mir guttut
- Kochkenntnisse erleichtern Variationen
- Kinder gehen aus dem Haus - mehr Zeit für mich -

