

Ernährung im Alter Teil 1 - wissenschaftliche Erkenntnisse

Nach Prof. Harman, ein amerikanischer Altersforscher, ist der Alterungsprozeß gleichzusetzen mit der Summe der schädigenden Reaktionen von freien Radikalen, die ständig in unseren 70 Billionen Zellen unseres Körpers stattfinden.

Mittlerweise gelten die freien Radikale als die gefährlichsten Angreifer unseres Immunsystems und werden für chronische Krankheiten wie Krebs, Herz- und Kreislauferkrankungen, Allergien, Rheuma, grauer Star und vieles mehr verantwortlich gemacht. Sie legen die natürlichen Verteidigungssysteme unseres Körpers lahm, und das gelingt ihnen immer besser, je älter wir werden. In unserer Jugend reichen die körpereigenen Schutzsysteme in der Regel noch aus, doch ab einem gewissen Alter brechen sie zusammen. Viele chronische Verschleiß- oder Erschöpfungszustände machen sich ab dem 40. Lebensjahr bemerkbar, indem die freien Radikale im Körper auf keinen Widerstand mehr stoßen und hemmungslos ihren zerstörerischen Angriff vor allem auf Blutgefäße und Gewebe ausführen können. Es werden Prozesse in unserem Körper in Gang gesetzt, die chronische Entzündungen in uns entstehen lassen, die uns krank machen und schneller altern lassen.

Schädigende Umweltbedingungen und Stressoren haben zugenommen

Hinzu kommt noch, dass die schädigenden Eigenschaften der freien Radikale zunehmen, weil sich die Umweltbedingungen in den letzten Jahrzehnten stark verändert haben und sich noch weiter zu unseren Ungunsten entwickeln werden. Freie Radikale entstehen u. a. auch durch die Verbindung von Sauerstoff mit Umweltgiften. Davon haben wir in unserer heutigen Zeit mehr als genug. Die für unsere Augen unsichtbare Strahlen, wie die ultraviolette Strahlung der Sonne, die radioaktive Strahlung, aber auch die elektromagnetischen Strahlen von Handys und anderen Funksystemen machen uns zunehmend zu schaffen. Durch die abnehmende Ozonschicht kommt vermehrt ultraviolette Strahlung der Sonne zu uns durch, wodurch sich mehr freie Radikale bilden können. Unserer moderne konsumorientierte Gesellschaft bringt ständig neue naturfeindliche Produkte hervor, die uns zukünftig in ihren schädigenden Auswirkungen auf unsere Gesundheit vermehrt begleiten werden und mit denen sich unser Körper auseinandersetzen muss.

Ein weiterer nicht ganz unwesentliche Faktor ist die Zunahme von psychischen Stressoren in unserer heutigen schnelllebigen Zeit. Der amerikanische Wissenschaftler Thomas H. Holmes hat in einer Studie bewiesen, dass ein direkter Zusammenhang zwischen Stress und Krankheitsentwicklung besteht. Er hat eine Liste zusammengestellt, aus der ersichtlich wird, welche Stressoren den Menschen am meisten stressen und welche weniger. Je mehr solcher Stressoren auftauchen bzw. je stärker die einzelnen Stressoren wirken, desto größer ist das Risiko, krank zu werden.

Unter Stress wird darüberhinaus oft zuviel Fett und Zucker konsumiert, sodass die körpereigenen Fett- und Schlackendepots anwachsen, die Energieproduktion hingegen herunterfährt, und Übergewicht mit allen negativen Folgen daraus resultieren kann. Auch ein erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum, andere Drogen, anhaltender Schlafmangel, Bewegungsarmut und nicht zuletzt mit Toxinen belastete und industriell verarbeitete Lebensmittel tragen zur Bildung freier Radikale bei und lassen uns schneller altern. Ja sogar der Alterungsprozess als solcher lässt in unserem Organismus vermehrt Radikale entstehen.

Zellalterung durch Mangel an Antioxidantien

Doch sind wir den zerstörerischen Molekülen nicht schutzlos ausgeliefert. Unser Körper bildet, wenn er jung ist, ständig ein gewisses Maß an Antioxidantien, auch „Radikalfänger“ genannt, die die aggressiven Moleküle unschädlich machen. „Das Gleichgewicht zwischen freien Radikalen und Antioxidantien entscheidet mit darüber, wie die Zelle altert“, erläutert Christoph Bamberger vom Präventionszentrum am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Bis zum Alter von etwa 30 Jahren verfügt der

menschliche Körper über optimale Reparaturmechanismen. „Ab 30 dagegen muss man aktiv vorbeugen“, rät Bamberger, z.B. durch Antioxidantien aus frischem Obst und Gemüse.

Ausreichende Versorgung mit Antioxidantien gerade im Alter besonders schwierig

Es ist also unsere Aufgabe besonders im Alter unserem Körper und Geist ausreichend Antioxidantien zur Verfügung zu stellen, damit die freien Radikale nicht unser Gesundheit zerstören können. Doch wie können wir diese schwierige Aufgabe bewältigen ?

Grundumsatz des alternden Menschen sinkt

Mit zunehmendem Alter kommt noch erschwerend hinzu, dass die Muskelmasse des Körpers stark abnimmt. So macht sie bei einem jüngeren Erwachsenen 45% des Körpergewichtes aus, bei einem 75 Jährigen hingegen nur noch 15%. Da meist gleichzeitig mehr Fett ins Fettgewebe eingelagert wird, kommt es jedoch bei vielen Menschen zu keiner Gewichtsreduzierung. Im Gegenteil: Das gesamte Stoffwechselgeschehen des alternden Menschen verlangsamt sich, u.a. verschlechtert sich die Sauerstoffversorgung der Zellen, sodass der Grundumsatz und damit der Energiebedarf stark reduziert wird, zwischen dem 55. und 75. Lebensjahr um etwas 15% und jenseits des 75. Lebensjahres um ganze 25%. Wird die Energiezufuhr dann nicht verringert, kommt es zu einem Gewichtsanstieg mit vielen nachteiligen Folgen, wie zunehmende Herz- Kreislaufkrankungen.

Medikamente erhöhen den Vitalstoffbedarf enorm

Kommen dann noch weitere Krankheiten und Verschleißerscheinungen hinzu, gerät der alternde Körper in eine Abwärtsspirale hinsichtlich der Vitalstoffversorgung. Denn Krankheiten verbrauchen vermehrt Vitalstoffe, zu denen auch die Antioxidantien gehören und erhöhen ihrerseits den Vitalstoffbedarf. Problematisch ist auch die Einnahme von Medikamenten, da diese in viele Stoffwechselläufe eingreifen und drastische Mangelerscheinungen an Vitalstoffen hervorrufen.

Fehlende Magensäure senkt die Bioverfügbarkeit einiger Vitalstoffe

Oft fehlt es den älteren Menschen auch an Magensäure, sodass wichtige Vitalstoffe nicht mehr richtig aktiviert bzw. aufgelöst werden können. Es entstehen Schwierigkeiten bei der Verdauung von Proteinen. Die zur Blutbildung benötigten Vitalstoffe wie Eisen und Vitamin B12 sowie für den Knochenaufbau unerlässliche Kalziumverbindungen stehen dem Organismus dann nicht mehr in ausreichender Menge zur Verfügung. Aufgrund der fehlenden Magensäurebarriere können gefährliche Keime überleben, die bis zu drei mal so häufig zu Magen-Darminfektionen führen können. Übelkeit, Durchfälle und Bauchschmerzen treten auch deshalb so häufig auf, da durch die verminderte Säureproduktion der Magen verzögert entleert wird und auch die Gallenblase ihre Aktivität verringert. Nahrungsmittelallergien nehmen ebenfalls zu, da durch den Mangel an Magensäure Stoffe in den Darm gelangen, die dort nicht hingehören.

Eingeschränkte Verwertbarkeit der Lebensmittel durch Probleme mit den Zähnen, dem Darm und dem Appetit

Weitere nicht zu unterschätzende Faktoren bei der Ernährung älterer Menschen sind Appetitmangel, erschwertes Kauen aufgrund fehlender Zähne oder anderen Zahnproblemen. Auch kommt es häufig zu einer eingeschränkten Verwertbarkeit der zugeführten Lebensmittel aufgrund eines nicht mehr voll funktionsfähigen Darms, verursacht durch Giftstoffe und Schlacken im Darm, die ihrerseits entzündliche Prozesse hervorrufen und zu einer Schädigung der Darmflora beitragen. Häufige Antibiotikagaben tun ihr übriges und verschlechtern die gesunde Darmflora noch zusätzlich.



Der alternde Körper benötigt viel mehr Vitalstoffe als in jungen Jahren

Wie können wir all diesen Problemen, die bei der Ernährung des alternden Menschen auftreten, nun sinnvoll begegnen? Alte Menschen brauchen eine höhere Vitalstoffdichte bei gleichzeitig vermindertem Energiegehalt der Nahrung, sodass sehr auf die qualitativ hochwertige Zusammensetzung der Lebensmittel geachtet werden muss. Sie müssen reich an Vitalstoffen sein, aber unseren Zellen weniger Brennstoff liefern als in unserer Jugend.

Einige Vitalstoffe, wie z.B. das Coenzym Q10 können ab einem Alter von 40 Jahren nicht mehr ausreichend vom eigenen Körper hergestellt werden.

Folgende Lebensmittel sind reich an Vitalstoffen:

Früchte, Gemüse, Salate, frische Kräuter, Wildpflanzen, Sprossen, Ölsaaten und Nüsse enthalten reichlich Vitalstoffe. Neben den bereits erwähnten Antioxidantien liefern sie hochwertige ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Mineralien und Spurenelemente, Enzyme und andere Stoffe, die die Vitalität von Körper, Geist und Seele gerade auch im Alter erhalten und sogar steigern können. Integrieren Sie diese oder auch die entsprechenden möglichst kaltgepressten Öle daher in Ihrer täglichen Ernährung. Zusätzlich ist es oft sinnvoll, konzentrierte Vitalstoffe in Form von hochwertigen und natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln einzunehmen.

Topfruits-Tipp:

Bereiten Sie sich Früchte-Smoothies oder auch grüne Smoothies mit Hilfe eines leistungsstarken Mixers selber zu. Der gesundheitliche Nutzen von einem regelmäßigen Verzehr reifer Früchte und frischer grüner Blattgemüse in Form eines Smoothies ist außerordentlich groß. Die faserfreie Zerkleinerung der Lebensmittel sorgt für ein vollständiges Aufbrechen der Zellwände, sodass die darin enthaltenen Vitalstoffe für unseren Organismus optimal bioverfügbar sind.

Durch seine konkurrenzlos einfache Handhabung und seine schnellen Arbeitsergebnisse ist der [Personal Blender](#) das ideale Gerät, wenn Sie Frischprodukte, Getreide und Nusskerne zerkleinern möchten.



Besonderer Hinweis:

Mit Haaranalysen und speziellen Bluttests können Sie feststellen, wie schadstoffbelastet Sie bereits sind. Auch die Zunahme der oxidativen Schäden an Zellmembranen und der Erbsubstanz sind messbar.



Die Analyse wird im Salus Labor bereits seit mehr als 15 Jahren routiniert durchgeführt. Die Haarprobe wird schonend vorgereinigt und getrocknet. Anschließend wird die vorbehandelte Haarprobe verflüssigt. Die Messung der Hauptmineralstoffe, Spurenelemente und toxischen Elemente erfolgt mit einem ICP-Massenspektrometer sowie mit der Atomabsorption für

die Bestimmung von Quecksilber. Mehr Infos dazu finden Sie hier:

<http://www.topfruits.de/produkt/haarmineral-analyse-salus-haaranalyse-auf-metalle-und-mineralien/?cPath=214>

Interessant ist auch dieses Buch, wenn Sie Ihren grünen Smoothie individuell aufwerten oder auch Ihren Brotaufstrich mit Sprossen verfeinern möchten.

Dieses Buch von Rose-Marie Noecker ist vom Aufbau her sehr übersichtlich und auch für absolute Anfänger auf dem Gebiet geeignet

<http://www.topfruits.de/produkt/das-grosse-buch-der-sprossen-und-keime-mit-vielen-rezepten-von-rose-marie-noecker/?cPath=228> .

Geschrieben von [Heike](#) am Mittwoch, 16. Oktober 2013 um 22:08 in [Gesundheitsnews](#)

