

Ernährung im Alter Teil 2 - was ist ein Muss in der Küche älterer Menschen?

Einige Vitalstoffe sind im Alter als Schutz und Reparaturstoffe besonders wichtig. Auf diese Vitalstoffe, soll an dieser Stelle kurz eingegangen werden:

Coenzym Q 10:

Hauptlieferant für das Coenzym Q10 ist Rindfleisch und dort sind hpts. Leber, Herz und Muskeln reich an dem lebensnotwendigen Coenzym. Auch Huhn, Schaf, Lamm, Eier und Fisch. **Der Vorzug sollte jedoch pflanzlichen Quellen gegeben werden da der Verzehr von zu viel tierischen Produkten die Entstehung von Entzündungsstoffen fördert.**

Pflanzliche Quellen für Q10 sind bspw. Nüsse, Zwiebeln, Jungspinat, [Weizenkeime](#) oder kalt gepresste Pflanzenöle wie Sesamöl.

Mit zunehmendem Alter (ab 40) sowie bei bestehenden Herz- Kreislauf Problemen kann es notwendig werden die Nahrung mit dem Vitalstoff Coenzym Q 10 zu ergänzen, da der Körper es nicht mehr schafft, allein aus der täglichen Ernährung seine körpereigenen Speicher damit zu füllen. Eine tägliche Ergänzung von **60** bis 100 mg Q 10 ab 40 Jahren ist somit sinnvoll. Bei bestimmten Vorerkrankungen kann nach Rücksprache mit dem Arzt auch eine höhere Dosierung angemessen sein. Erwähnenswert ist darüberhinaus, dass Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels (Statine) die körpereigene Produktion von Q 10 drosseln. Auch Medikamente die bei Depressionen und Krebs verordnet werden, können einen Mangel an diesem Antioxidans hervorrufen!



Zink und Vitamin D3:



Besonders ältere Menschen sowie Diabetiker, Nieren- und Leberkranke haben oft einen ausgeprägten Zinkmangel. Ein Zinkdefizit zählt zu den häufigsten Symptomen bei Krankenhauspatienten. Jeder körperliche oder seelische Streß führt zu hohen Zinkverlusten, aber auch hoher Alkoholkonsum und die Gabe von Antibiotika. Außerdem können Gewichtsverlust, Geschmacksstörungen und Nachtblindheit auftreten. Zinkreiche

pflanzliche Lebensmittel sind Linsen, Erbsen, Weizenvollkornbrot, Weizenkeime, Haferflocken, Wal- und Pekannüsse, Pilze und Hefen, Salat, Gurken, Spargel sowie Grüner Tee sie beugen einem Zinkmangel vor. Erdnüsse enthalten zwar relativ viel Zink (ca. 3 mg pro 100 g), aber wie andere Hülsenfrüchte auch viel Phytinsäure, welche die Aufnahme von Zink behindert. Gleiches gilt für Ölsaaten. Das Ankeimen verbessert die Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe von Getreide und Hülsenfrüchten.

Die Vorstufe von Vitamin D3 findet sich als pflanzliches Provitamin Ergosterin in [Weizenkeimöl](#), Spinat, Kohl, Pilzen, Hefen, Nüssen, Getreidesprossen und Sonnenblumenkernen jedoch überall nicht in grossen Mengen zu finden. D3 kann mit der Nahrung nicht in nennenswerten Mengen aufgenommen werden. Eine gute Versorgung ist nur bei ausreichendem Aufenthalt im Freien, mit unbedeckter Haut möglich. Gerade bei älteren Menschen und in unseren Breitengraden ist dies nicht immer gegeben, besonders nicht im Winter, wo die Mehrzahl der Nordeuropäer einen Vitamin D3 Mangel aufweisen. Die Wissenschaft rät deshalb zumindest in der lichtarmen Jahreszeit zu Vitamin D3-Ergänzungsmitteln zu greifen.

Selen:

Selen ist eines unserer wichtigsten Schutzstoffe in vielerlei Zusammenhang. Es wirkt zusammen mit Vitamin E als Antioxidans und aktiviert Enzyme, die dem Herzen Zellschutz garantieren. Dieser Mechanismus sorgt u.a. dafür, dass die Blutplättchen sich nicht zusammen ballen und die Arterien sauber bleiben. Selen stärkt die Abwehr, indem es hilft, Antikörper aufzubauen. U.a. blockt es die Zellwände gegen Umweltgifte wie Quecksilber, Blei, Cadmium und auch gegen radioaktive Strahlung ab und bekämpft darüberhinaus die freien Radikale, die als Folge der schädlichen Einflüsse entstanden sind. Die Bundesrepublik ist Selenmangelgebiet.



Von den pflanzlichen Lebensmitteln sind die folgenden reich an Selen: z.B. Hülsenfrüchte, Nüsse ([insbesondere Paranüsse](#)), Getreide, Samen, wie Sesam und Pilze (z.B. Steinpilze), Bierhefe und Weizenkeime. In Kokosprodukten und Sonnenblumenkernen ist ebenfalls reichlich Selen vorhanden. Ebenso in Vollkornreis, Zwiebeln und Knoblauch. Achten Sie bitte bei allen selenreichen Lebensmitteln auf dessen Herkunft und möglichst auf das Bio Zeichen, um Schadstoffbelastungen zu minimieren.

Gewürze:

Bestimmte Gewürze können in hinreichenden Mengen gezielt die Leistungsfähigkeit bestimmter Organe und Funktionen verbessern, insbesondere indem sie die Drüsensekretion steigern. Die Forschung steht hier noch in den Kinderschuhen. Jedoch besteht ein reicher traditioneller Erfahrungsschatz. Durch eine überlegte Gewürzwahl können Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie die Krankheitsneigung und Krankheiten allgemein bekämpft werden. Der *Ernährungsphysiologe Prof. Dr. Glatzel* konnte bereits in den 60er Jahren in vielen Studien zeigen, dass die Gewürzpalette zwischen "Anis und Zimt" beträchtliche physiologische Wirkung hat und nicht nur zur Verfeinerung von Geschmack und Aroma diene. Er war wissenschaftlicher Mitarbeiter des Max-Planck-Instituts für Ernährungsphysiologie in Dortmund, eines der ersten deutschen Forschungsstätten, das sich mit dieser Thematik befasste und beschäftigte sich schon damals mit den ernährungsphysiologischen Zusammenhängen zwischen Ernährung und Gesundheit. Er war Pionier auf diesem Gebiet und bestätigte, was oft schon zuvor aus der Naturheilkunde bekannt war:

- Anis, Koriander und Muskat wirken krampflösend,
- Kardamom ist appetitanregend und herzstimulierend,
- [Zimt](#) beruhigt und stillt Schmerzen,
- Gewürznelken besitzen eine hustenstillende Wirkung und
- Zitronat ist sowohl verdauungsfördernd als auch schleimlösend.

Die sogenannten "Weihnachtsgewürze" Kardamon, Piment, Nelken, [Zimt](#), und Anis stimulieren, aktivieren und kräftigen mit ihren Aromen die Magenschleimhaut und als Folge nimmt die Magensaftsekretion zu. Die sogenannten Scharfstoffe, Ingwer, Piment, Muskat und auch Kurkuma fördern noch zusätzlich die Bildung der Verdauungsenzyme. Sie regen die Magenaktivitäten an sowie die Darmperistaltik und die Durchblutung im ganzen Bauchraum.



Gerade alternde und alte Menschen sollten, laut Glatzel, die Nahrung reizintensiver gestalten, wenn sie ihren gewohnten Genusswert beibehalten wollen. Es ist bekannt, dass die Reizempfindlichkeit der Sinnesorgane mit dem Alter sinkt. So wird Senioren empfohlen, herzhafter als früher zu würzen, was nicht heißt, dass sie stärker salzen sollen.

Wenn Sie Zimt verwenden, dann verwenden Sie bitte unbedingt Ceylon-Zimt. Warum, können Sie [auf dieser Seite](#) nachlesen.

B-Vitamine:



Die Vitamine B1, B2, B6, B12 und Folsäure sind wasserlöslich und fehlen gerade auch häufig bei älteren Menschen, wodurch es zu einem Anstieg des gefährlichen Homocysteinspiegels im Blut kommen kann. Hohe Homocysteinspiegel erhöhen das Risiko von Herz- Kreislauferkrankungen sowie Störungen des Hirnstoffwechsels. B-Vitamine, darunter besonders die Folsäure, das Vitamin B12 und Vitamin B6, Vitamin E und Vitamin C können das Risiko, an einer Altersdemenz zu er-

kranken um bis zu 88 % senken. In diesem Zusammenhang ist auch die Aufnahme von Lezithinen in Form von lezithinreicher Nahrung oder lezithinreicher Nahrungsergänzungsmittel im Alter empfehlenswert (Raps/Sonnenblumen/Soja). Nachlassende bzw. gestörte Hirnfunktionen können durch Beseitigung des zugrunde liegenden Cholinmangels dadurch verbessert werden.

B-Vitamine aktivieren darüberhinaus den Stoffwechsel, unterstützen die Blutbildung und reinigen die Leber. Sie kommen im grünen Blattgemüse, wie Mangold, Spinat und Salaten vor, aber auch in sämtlichen Kohlsorten, in Zitrusfrüchten, in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten wie Linsen und [Kichererbsen](#), in Sojabohnen, Weizenkeimen, Sonnenblumenkernen und in Bierhefen. Nüsse, darunter besonders Walnüsse und Erdnüsse sind ebenfalls reich an B-Vitaminen.

Topfruits-Tipp für ein Frühstück mit den wichtigsten Vitalstoffen und Ballaststoffen für eine Top Verdauung!

Stellen Sie sich am Morgen ein Müsli oder einen Frischkornbrei aus Vollkorngetreide her, reiben Sie einen Apfel rein, 2 EL Weizenkeime darübergeben und eine Hand voll geraspelte Walnüsse oder Mandeln hinzufügen. Dann geben Sie noch einen Spritzer Zitronensaft und ev. einen Schuss Leinöl hinzu und rühren alles um. Darüber geben Sie eine Soja- Hafer oder Reismilch oder selbstgemachte Cashewmilch. Viele machen das Gericht auch einfach mit Wasser oder Apfelsaft an. Süßen kann man mit klein geschnittenen Trockenfrüchten, Maulbeeren oder mit einem Löffel Honig oder Agavendicksaft. Als Abrundung fügen Sie etwas Zimtpulver hinzu. Wer aus gesundheitlichen Gründen weniger Fleisch konsumiert, sollte besonders im Alter auf eine ausreichende Eiweißversorgung achten. Dies ist einfach möglich, indem man bspw. zusätzlich geschälte Hanfsaat, Hanfprotein, Sesam oder Süßlupinenmehl ins Müsli gibt.

Achten Sie darauf, dass Sie die Naturprodukte möglichst in Rohstoffqualität verwenden, damit die wertvollen Inhaltsstoffe ihre volle Wirksamkeit behalten.

Wer Probleme mit dem Kauen hat verwendet zum Zerkleinern von Nüssen, Obst und anderer groben Bestandteile wie Sonnenblumenkerne einen Mixer oder einen anderen [leistungsstarke Küchenhelfer](#). Wers weicher mag kann die Getreide Zutaten auch bereits über Nacht mit Wasser einweichen und am Morgen nur noch die übrigen Zutaten beifügen.

Guten Appetit und bleiben Sie gesund!