



ICH BIN SO ALT, WIE ICH MICH FÜHLE

Alt und alt sind zwei verschiedene Dinge, denn Lebensgewohnheiten beeinflussen das Alter! Und die haben wir selbst in der Hand. Nutzen Sie Ihre Chancen möglichst früh.



ERNÄHRUNGSSERVICE
einfach.bewusst.nachhaltig



Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!

Telefon: 0491/808-940 (Mo.-Mi.)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de

EINFLÜSSE

Aufgrund körperlicher Einschränkungen kann eine 60-Jährige weniger aktiv sein als eine 80-Jährige. Neben genetischer Veranlagung sind es individuelle Faktoren, die unser gefühltes Alter beeinflussen, dazu gehören:



- Ernährung
- sportliche Aktivität
- Alkoholkonsum
- Rauchen
- Psyche
- Beruf

Fotos: Inside Creative House (1), ikray GRC (1), Vitalii Petrenko (1), Irina Strelnikova (1)/Shutterstock



ERNÄHRUNG

„Ich esse nicht mehr als früher, nehme aber trotzdem zu.“ Das kommt Ihnen bekannt vor? Gut möglich, denn im Laufe der Jahre verändert sich die Körperzusammensetzung:

- der Wassergehalt nimmt ab
- der Fettanteil nimmt zu
- Knochen- und Muskelmasse nehmen ab
- der Hormonhaushalt verändert sich

Dadurch verlangsamt sich der Stoffwechsel. Unser Körper benötigt weniger Energie – in Form von Kalorien –, um alle Körperfunktionen, z. B. Atmung und Herz-tätigkeit, aufrecht zu erhalten. Allerdings kann man durch vermehrte körperliche Bewegung effektiv gegensteuern.

Auch wenn der Körper mit weniger Energie auskommt, bedeutet das nicht, dass er weniger Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe benötigt. Im Gegenteil: Um den Abbauvorgängen, z. B. dem Muskelabbau, entgegenzuwirken, bedarf es einem Mehr an Vitalstoffen. Weniger Lebensmittel müssen also mehr Nährstoffe liefern. Greifen Sie daher zu solchen mit hoher Nährstoffdichte (s. oben rechts). Die liefern viele Nährstoffe bei verhältnismäßig wenig Kalorien.

HOHE NÄHRSTOFFDICHTHE

Diese Lebensmittel sind ideal:

- Gemüse und Obst: 5 Portionen am Tag sollten es sein. Je bunter, desto besser. Setzen Sie auch auf Hülsenfrüchte. Sie sind zusätzlich ideale Eiweißlieferanten.
- Kartoffeln und Vollkorn-Produkte wie Vollkornnudeln oder -brote sind leckere Sattmacher.
- Milch und Milchprodukte, z. B. Harzer, Hüttenkäse, Feta, Kefir und reine Buttermilch.
- mageres Fleisch, z. B. Roastbeef, Putenbrustfilet und Oberschalenschnitzel.
- magerer Fisch: Kabeljau, Forelle und Seelachs liefern hochwertiges Eiweiß.
- auch Fettfische wie Hering, Lachs und Makrele sollten wöchentlich auf dem Speiseplan stehen, denn sie enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren.



Zwei mit guten Inhaltsstoffen: Dinkel Penne und Rote Linsen von NATURWERT Bio.

GETRÄNKE

Mit den Jahren verringert sich das Durstempfinden. Wer meint, weniger trinken zu müssen, irrt: Der Flüssigkeitsbedarf bleibt gleich oder erhöht sich sogar, z. B. durch die Einnahme bestimmter Medikamente. Unsere Empfehlung:

- Trinken Sie täglich mind. 1,5 Liter.
- Ideal sind Wasser (Leitungs- oder Mineralwasser), Früchte- und Kräutertees ohne Zucker sowie Schorlen (1:3).
- Bis zu 3 Tassen Kaffee, schwarzer oder grüner Tee ohne Zucker, zählen zur Flüssigkeitsmenge dazu. Aber: Wegen des enthaltenen Koffeins bzw. Teins zählen sie zu den Genussmitteln und sollten nur in Maßen genossen werden.
 - Erstellen Sie einen Trinkplan für den Tagesablauf
 - Achten Sie auf Warnsignale des Körpers (z. B. Müdigkeit, Kopfschmerzen)
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit oder nach dem Toilettengang
- Verteilen Sie Gläser/Flaschen in Ihrer Wohnung, um ans Trinken zu denken



GESUNDHEITSCHECK

Nutzen Sie die kostenlosen Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Arzt und besprechen Sie mit ihm Ihre Blut- und Hormonwerte. Auch der Hormonhaushalt ändert sich im Alter bei beiden Geschlechtern. Ihre Blutwerte können im Idealfall schon vor den ersten körperlichen Beschwerden aufzeigen, wenn etwas nicht in Ordnung sein sollte, wie z. B. erhöhte Blutzuckerwerte.

Frühzeitig erkannt können schon kleine Änderungen im Lebensstil und/oder der Ernährung zu mehr Lebensqualität verhelfen, bevor gesundheitliche Probleme überhaupt entstehen.