

# Ernährung

Für Erwachsene

## TRAININGS GUIDE



Entdecken Sie die Essgewohnheiten und  
Ernährungsgeheimnisse für ein gesundes  
und glückliches Altern!

# **Templar Academy, Belize**

# Inhaltsverzeichnis

- **Einführung**
- **Kapitel 01 - Altern und Wohlbefinden der Ernährung**
  - Füttern Sie Ihren Körper und Geist, wenn Sie älter werden
  - Wie erstelle ich eine gesunde Ernährung?
  - Bewältigen Sie sich ändernde Ernährungsbedürfnisse
  - Überwinde Hindernisse für ein gutes Essen, wenn du älter wirst
  - Gut essen mit kleinem Budget
- **Kapitel 02 - Gute Ernährung für Senioren**
  - Altersbedingte Herausforderungen
  - Gesunde Ernährung
  - Ballaststoffreiche Lebensmittel
  - Kaliumreiche Lebensmittel
- **Kapitel 03 - Ernährungsgewohnheiten älterer Menschen**
  - Was solltest du auf deinen Teller legen, wenn du über 65 bist?
  - Portionsgrößen und -Mengen
  - Die Bedeutung gesunder Mahlzeiten, wenn Sie über 65 Jahre alt sind
  - Wie macht man schnelle und einfache Mahlzeiten?
- **Kapitel 04 - Nährstoffe, Lebensmittel und Getränke**
  - Gesundes Gewicht

Warum werden manche Menschen übergewichtig?

- Wie kann ich mich gesund ernähren?
- Was ist, wenn ich abnehmen muss?
- Physische Aktivität
- **• Kapitel 05 - Körperliche Aktivität: Ein Partner der Ernährung**
- Altern, Ernährung und Diäten
- Altern und körperliche Aktivität
- Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität
- **Kapitel 06 - Chronische Krankheiten und Ernährung für Erwachsene**
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Ischämische Herzkrankheit (oder koronare Herzkrankheit)
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Wenn diese Taktik nicht ausreicht?
- **Kapitel 07 - Gebrechlichkeit bei älteren Menschen**
- Gebrechlichkeitssyndrom
- • Was sind die Ursachen für Gebrechlichkeit?
- • Warum ist Gebrechlichkeit wichtig?
- • Prävention und Behandlung von Gebrechlichkeit
- **• Kapitel 08 - Hindernisse für eine gesunde Ernährung**
- Was ist Ernährungsunsicherheit?
- Was verursacht Ernährungsunsicherheit?
- Ernährungsunsicherheit und ältere Erwachsene

- Hindernisse für den Zugang zu Nahrungsmitteln für ältere Erwachsene
  - Nahrungsmittelhilfe für Senioren
  - **Kapitel 09 - Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten**
    - Schnelle Fakten zur Nahrungsmittelunverträglichkeit
    - Lebensmittelzusatzstoffe und Unverträglichkeiten
    - Diagnose
  - **Kapitel 10 - Lebensmittelsicherheit**
    - Was ist eine Lebensmittelvergiftung?
    - Sichere Lebensmittelalternativen für Erwachsene ab 60 Jahren
    - Kühl- und Gefrierschrank
    - Was muss ich beim Kochen wissen?
- 
- Was muss ich beim Kochen wissen?
  - **Schlusswort**

# Einführung

Viele ältere Erwachsene sind Veränderungen ausgesetzt, die sich auf ihre Nahrungsaufnahme und ihren Ernährungszustand auswirken können. Die Änderungen können physisch, gesundheitsbezogen, sozial oder psychisch sein. Art und Ausmaß dieser Veränderungen variieren bei Erwachsenen. Eine gute Ernährung kann älteren Erwachsenen helfen, ihre Gesundheit zu verbessern und ihre Lebensqualität zu erhalten.

Dieser Leitfaden:

- aktuelle politische Ratschläge zu Ernährung, körperlicher Aktivität, Lebensstil und Umweltfaktoren geben, um die bestmögliche Gesundheit bei gesunden älteren Menschen zu erreichen und aufrechtzuerhalten
- Bereitstellung zuverlässiger und konsistenter Informationen, die als Grundlage für Programme und Bildung zur Unterstützung gesunder älterer Menschen dienen (z. B. Distriktgesundheitsbehörde und regionale Programme für die öffentliche Gesundheit sowie technischer Hintergrund für Ressourcen zur Gesundheitserziehung für gesunde ältere Menschen).
- Gesundheitspraktiker (einschließlich Ernährungsberater, Ernährungsberater, Ärzte, Krankenschwestern, Apotheker, Erstversorger, Gesundheitsförderer und Anbieter von körperlicher Aktivität) bei der Ausübung gesunder Ernährung und körperlicher Aktivität anleiten und unterstützen und ihnen eine detaillierte Informationsquelle zur Verfügung stellen
- Ermittlung gesundheitlicher Ungleichheiten in Bezug auf Ernährung und körperliche Aktivität, damit Unterstützung und Aufklärung für gesunde ältere Erwachsene gezielt eingesetzt werden können, um gesundheitliche Ungleichheiten zwischen Bevölkerungsgruppen zu verringern.

# Ernährung für Erwachsene



## KAPITEL 1

### Altern. Ernährung und Wohlbefinden

Wenn Sie älter werden, kann gutes Essen dazu beitragen, die geistige Schärfe zu verbessern, Ihr Energieniveau zu steigern und Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten zu erhöhen. Diese Ernährungs- und Diät-Tipps können helfen.



## **Füttere deinen Körper und Geist, wenn du älter wirst**

Gesundes Essen ist in jedem Alter wichtig, wird aber mit zunehmender Lebensmitte und darüber hinaus noch wichtiger. Wenn Sie älter werden, kann eine gesunde Ernährung dazu beitragen, die geistige Schärfe zu verbessern, Ihr Energieniveau zu steigern und Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten zu erhöhen. Gutes Essen kann auch der Schlüssel zu einer positiven Einstellung und einem emotionalen Gleichgewicht sein. Bei gesunder Ernährung muss es jedoch nicht um Diät und Opfer gehen.

Es sollte vielmehr darum gehen, frisches, leckeres Essen, gesunde Zutaten und das Essen in Gesellschaft von Freunden und Familie zu genießen.

Unabhängig von Ihrem Alter oder Ihren früheren Essgewohnheiten ist es nie zu spät, Ihre Ernährung zu ändern und Ihr Denken und Fühlen zu verbessern. Eine Verbesserung Ihrer Ernährung kann Ihnen jetzt helfen:

Lebe länger und stärker. Eine gute Ernährung kann die Immunität stärken, krankheitsverursachende Toxine bekämpfen, das Gewicht in Schach halten und das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfall, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Knochenschwund und Krebs verringern. Neben körperlicher Aktivität kann eine ausgewogene Ernährung auch zu einer größeren Unabhängigkeit beitragen, wenn Sie älter werden.

Schärfen Sie Ihren Geist. Menschen, die Obst, Blattgemüse sowie Fisch und Nüsse mit Omega-3-Fettsäuren essen, können möglicherweise den Fokus verbessern und das Alzheimer-Risiko senken. Antioxidantienreicher grüner Tee kann auch das Gedächtnis und die geistige Wachsamkeit verbessern, wenn Sie älter werden.

Besser fühlen. Gesunde Mahlzeiten können Ihnen mehr Energie geben und Ihnen helfen, besser auszusehen, was zu einer Steigerung Ihrer Stimmung und Ihres Selbstwertgefühls führt. Es hängt alles zusammen - wenn sich Ihr Körper gut anfühlt, fühlen Sie sich von innen und außen glücklicher.

## **Gesundes Essen ist mehr als nur Essen**

Wenn Sie im Alter gut essen, geht es um mehr als nur um die Qualität und Vielfalt Ihres Essens. Es geht auch um die Freude am Essen, die zunimmt, wenn eine Mahlzeit geteilt wird. Essen mit anderen kann

genauso wichtig sein wie das Hinzufügen von Vitaminen zu Ihrer Ernährung. Eine soziale Atmosphäre regt Ihren Geist an, macht das Essen angenehmer und kann Ihnen helfen, sich an Ihren Plan für gesunde Ernährung zu halten.

## **Selbst wenn Sie alleine leben, können Sie gesunde Mahlzeiten angenehmer machen, indem Sie:**

Einkaufen mit anderen - Wenn Sie mit einem Freund einkaufen, können Sie aufholen, ohne bei Ihren Aufgaben ins Hintertreffen zu geraten. Es ist auch eine großartige Möglichkeit, neue Essensideen auszutauschen und Geld bei Rabattangeboten wie "Kaufen Sie eines, erhalten Sie den Preis für die zweite Hälfte" zu sparen.

Mit anderen kochen - Bitten Sie einen Freund, die Kochverantwortung zu teilen - einer bereitet das Entrée zu, der andere zum Beispiel das Dessert. Das Kochen mit anderen kann eine unterhaltsame Möglichkeit sein, Ihre Beziehungen zu vertiefen, und die Aufteilung der Kosten kann es für Sie beide billiger machen.

Essenszeiten zu einem sozialen Erlebnis machen - Das einfache Sprechen mit einem Freund oder einem geliebten Menschen am Esstisch kann eine große Rolle dabei spielen, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Treffen Sie die Familie regelmäßig und bleiben Sie über das

Leben aller auf dem Laufenden. Laden Sie einen Freund, Kollegen oder Nachbarn ein. Der Besuch einer Kindertagesstätte für Erwachsene oder die Anmeldung zu einem Seniorenmahlzeitprogramm kann auch älteren Erwachsenen sowohl Kameradschaft als auch nahrhafte Mahlzeiten bieten.

## Wie man eine gesunde Ernährung schafft



Der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung liegt darin, sich auf das gesamte, minimal verarbeitete Lebensmittel zu konzentrieren, das Ihr Körper mit zunehmendem Alter benötigt - Lebensmittel, die seiner natürlichen Form so nahe wie möglich kommen. Unser Körper reagiert je nach Genetik und anderen Gesundheitsfaktoren unterschiedlich auf verschiedene Lebensmittel. Daher kann es einige Experimente erfordern, die gesunde Ernährung zu finden, die für Sie am besten geeignet ist. Diese Tipps sind ein guter Anfang:

Iss viel Obst und Gemüse. Brechen Sie die Apfel- und Bananenfurche und probieren Sie farbreiche Pflanzen wie Beeren oder Melonen. Streben Sie 2-3 Portionen pro Tag an. Wenn es um Gemüse geht, wählen Sie Antioxidantien Reiche dunkle Blattgemüse wie Grünkohl, Spinat und

Brokkoli sowie buntes Gemüse wie Karotten und Kürbis. Machen Sie Gemüse appetitlicher, indem Sie es mit Olivenöl beträufeln, mit Ziegenkäse bestreuen oder mit Knoblauch- oder Chiliflocken braten. Versuchen Sie jeden Tag 2-3 Tassen.

Wählen Sie Kalzium für die Knochengesundheit. Die Aufrechterhaltung der Knochengesundheit im Alter hängt von einer ausreichenden Kalziumaufnahme ab, um Osteoporose und Knochenbrüche vorzubeugen. Gute Quellen sind Milch, Joghurt, Käse oder Nichtmilchquellen wie Tofu, Brokkoli, Mandeln und Grünkohl.

Gehen Sie "gutes Fett" nicht "kein Fett". Anstatt zu versuchen, Fett aus Ihrer Ernährung herauszuschneiden, konzentrieren Sie sich darauf, gesunde Fette wie Omega-3-Fettsäuren zu genießen, die Ihren Körper vor Krankheiten schützen und Ihre Stimmung und Gehirnfunktion unterstützen können.

Variieren Sie Ihre Proteinquellen. Wenn Sie älter werden, kann das Essen von ausreichend hochwertigem Protein Ihre Stimmung verbessern, Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress, Angstzustände und Depressionen erhöhen und Ihnen sogar helfen, klarer zu denken. Wenn Sie jedoch zu viel Protein aus verarbeiteten Fleischprodukten wie Hot Dogs, Speck und Salami essen, kann dies das Risiko für Herzkrankheiten, Krebs und andere Gesundheitsprobleme erhöhen. Variieren Sie Ihre Proteinquellen, anstatt sich nur auf rotes Fleisch zu verlassen, indem Sie mehr Fisch, Bohnen, Erbsen, Eier, Nüsse und Samen in Ihre Ernährung aufnehmen.

Iss mehr Ballaststoffe. Ballaststoffe können so viel mehr, als Sie regelmäßig zu halten. Es kann Ihr Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfall und Diabetes senken, die Gesundheit Ihrer Haut verbessern und Ihnen beim Abnehmen helfen. Mit zunehmendem Alter wird Ihre Verdauung weniger effizient. Daher ist es wichtig, genügend Ballaststoffe

in Ihre Ernährung aufzunehmen. Frauen über 50 sollten versuchen, mindestens 21 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu essen, Männer über 50 mindestens 30 Gramm pro Tag. Leider erhalten die meisten von uns nicht einmal die Hälfte dieser Beträge.

Seien Sie schlau über Kohlenhydrate. Wählen Sie Vollkornprodukte anstelle von verarbeitetem Weißmehl, um mehr Nährstoffe und Ballaststoffe zu erhalten, und reduzieren Sie Zucker und raffinierte Kohlenhydrate. Während unsere Geschmacks- und Geruchssinne mit dem Alter nachlassen, behalten wir die Fähigkeit, den süßen Geschmack am längsten zu unterscheiden, was dazu führt, dass viele ältere Menschen mehr Zucker und raffinierte Kohlenhydrate konsumieren, als gesund ist. Im Gegensatz zu komplexen Kohlenhydraten, die reich an Ballaststoffen sind, können raffinierte oder einfache Kohlenhydrate (wie weißer Reis, Weißmehl, raffinierter Zucker) zu einem dramatischen Anstieg des Blutzuckers führen, gefolgt von einem schnellen Crash, bei dem Sie sich hungrig und anfällig für übermäßiges Essen fühlen.

## **Wichtige Vitamine und Mineralien im Alter**

**Wasser** - Wenn Sie älter werden, sind Sie möglicherweise anfälliger für Dehydration, da Ihr Durstgefühl nicht so stark ist. Denken Sie daran, regelmäßig Wasser zu trinken, um Harnwegsinfektionen, Verstopfung und sogar Verwirrung zu vermeiden.

**Vitamin B** - Nach dem 50. Lebensjahr produziert Ihr Magen weniger Magensäure, was die Aufnahme von Vitamin B-12 erschwert. Dies wird benötigt, um Blut und Nerven gesund zu halten. Holen Sie sich die empfohlene tägliche Aufnahme (2,4 µg) von B12 aus angereicherten Lebensmitteln oder einem Vitaminpräparat.

**Vitamin D** - Mit zunehmendem Alter ist Ihre Haut bei der Synthese von

Vitamin D weniger effizient. Fragen Sie daher Ihren Arzt, ob Sie Ihre Ernährung mit angereicherten Lebensmitteln oder einem Multivitaminpräparat ergänzen können, insbesondere wenn Sie übergewichtig sind oder nur eine begrenzte Sonneneinstrahlung haben.

## **Bewältigen Sie die sich ändernden Ernährungsbedürfnisse**

Jede Jahreszeit des Lebens bringt Veränderungen und Anpassungen in Ihren Körper. Wenn Sie verstehen, was passiert, können Sie die Kontrolle über Ihre Ernährungs- und Ernährungsbedürfnisse übernehmen.

### **Körperliche Veränderungen, die sich auf Ihre Ernährung auswirken können**

Stoffwechsel - Jedes Jahr über 40 verlangsamt sich unser Stoffwechsel und oft werden wir weniger körperlich aktiv. Umso wichtiger ist es, sich gesund zu ernähren und Sport zu treiben, um Gewichtszunahme zu vermeiden.

Geschwächte Sinne - Ältere Erwachsene neigen dazu, zuerst die Empfindlichkeit gegenüber salzigem und bitterem Geschmack zu verlieren, sodass Sie möglicherweise dazu neigen, Ihr Essen stärker als zuvor zu salzen - obwohl ältere Erwachsene weniger Salz benötigen als jüngere Menschen. Verwenden Sie Kräuter, Gewürze und gesunde Öle - wie Olivenöl -, um Lebensmittel anstelle von Salz zu würzen.

Medikamente und Krankheiten - Einige gesundheitliche Probleme oder Medikamente können den Appetit negativ beeinflussen oder den

Geschmack beeinträchtigen, was wiederum dazu führt, dass ältere Erwachsene zu viel Zucker oder Salz konsumieren. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Verdauung - Aufgrund eines verlangsamten Verdauungssystems erzeugen Sie mit zunehmendem Alter weniger Speichel und Magensäure, was es Ihrem Körper erschwert, bestimmte Vitamine und Mineralien wie B12, B6 und Folsäure zu verarbeiten, die für die Aufrechterhaltung notwendig sind geistige Wachsamkeit und gute Durchblutung. Steigern Sie Ihre Ballaststoffaufnahme und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Nahrungsergänzungsmittel.

## **Änderungen des Lebensstils, die sich auf Ihre Ernährung auswirken können**

Einsamkeit und Depression - Bei einigen führt das Gefühl der Niedergeschlagenheit dazu, dass sie nicht essen, bei anderen kann es zu übermäßigem Essen kommen. Das Teilen von Mahlzeiten mit anderen Menschen kann ein wirksames Gegenmittel gegen Einsamkeit sein. Erreichen Sie Freunde oder Nachbarn - jeder liebt ein hausgemachtes Essen und die meisten Menschen, die alleine leben, sitzen im selben Boot wie Sie. Sei derjenige, der das Eis bricht.

Tod oder Scheidung - Wenn Sie neu ledig sind, sind Sie möglicherweise nicht an das Kochen gewöhnt oder haben wenig Begeisterung dafür, Mahlzeiten nur für sich selbst zuzubereiten. Das Kochen Ihrer eigenen Mahlzeiten kann Ihnen jedoch dabei helfen, Ihre Gesundheit in den Griff zu bekommen. Der Schlüssel zum Kochen für einen liegt darin, ein paar Grundfertigkeiten zu beherrschen und kreativ zu werden, um Mahlzeiten zuzubereiten, die speziell für Sie funktionieren.

Mit einem begrenzten Budget leben - Mit den richtigen Tipps und ein

wenig Planung ist es möglich, gesundes Essen billig zu genießen. Oft können Sie durch einfaches Ausschneiden von Junk und verarbeiteten Lebensmitteln genug Geld in Ihrem Budget sparen, um gesündere Lebensmittel von besserer Qualität zu genießen.

## **Unterernährung verstehen**

Unterernährung ist ein kritisches Gesundheitsproblem bei älteren Erwachsenen, das durch zu wenig Essen, zu wenig Nährstoffe und durch Verdauungsprobleme im Zusammenhang mit dem Altern verursacht wird. Unterernährung verursacht Müdigkeit, Depressionen, schwaches Immunsystem, Anämie, Schwäche sowie Verdauungs-, Lungen- und Herzprobleme.

Um Mangelernährung im Alter zu vermeiden:

- • Essen Sie nährstoffreiche Lebensmittel
- • Halten Sie schmackhaftes Essen bereit
- • Snack zwischen den Mahlzeiten
- • Essen Sie so viel wie möglich mit der Firma
- • Holen Sie sich Hilfe bei der Zubereitung von Speisen

## **Überwinde Hindernisse für ein gutes Essen, wenn du älter wirst**

Seien wir ehrlich, es gibt einen Grund, warum so viele von uns Probleme haben, jeden Tag nahrhaft zu essen. Manchmal ist es einfach schneller oder einfacher, ungesunde Lebensmittel zu essen. Wenn Sie Probleme haben, mit einem Plan für gesunde Ernährung zu beginnen, können diese Tipps helfen:

## **Steigern Sie den Appetit**

Fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihr Appetitverlust auf Medikamente zurückzuführen ist und ob die Medikamente oder die Dosierung geändert werden können. Probieren Sie natürliche Geschmacksverstärker wie Olivenöl, Butter, Essig, Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer und Gewürze, um Ihren Appetit zu steigern.

## **Mit Schwierigkeiten beim Kauen fertig werden**

Erleichtern Sie das Kauen, indem Sie Smoothies aus frischem Obst, Joghurt und Proteinpulver trinken.

- Essen Sie gedämpftes Gemüse und weiche Lebensmittel wie Couscous, Reis und Joghurt.#
- Wenden Sie sich an Ihren Zahnarzt, um sicherzustellen, dass Ihr Zahnersatz richtig sitzt.

## **Mit trockenem Mund umgehen**

- Trinken Sie täglich 8–10 Gläser Wasser.
- Trinken Sie nach jedem Bissen etwas Wasser.
- Fügen Sie Saucen und Salsas hinzu, um Ihr Essen zu befeuchten.
- Vermeiden Sie kommerzielles Mundwasser.
- Fragen Sie Ihren Arzt nach künstlichen Speichelprodukten.

## **Aber was ist, wenn Sie kein gesundes Essen mögen?**

Keiner von uns wurde mit einem Verlangen nach Pommes und Donuts oder einer Abneigung gegen Brokkoli geboren. Diese Konditionierung geschieht im Laufe der Zeit, da wir mehr und ungesünderen Nahrungsmitteln ausgesetzt sind. Es ist jedoch möglich, das Verlangen Ihres Gehirns nach Nahrung im Laufe der Zeit neu zu programmieren, sodass Sie stattdessen nach gesünderen Lebensmitteln verlangen.

Verpflichten Sie sich, offen zu bleiben. Nur weil ein Lebensmittel gesund ist, heißt das nicht, dass es auch nicht lecker sein kann.

Ändern Sie nicht alles auf einmal. Fügen Sie Ihrem normalen Abendessen beispielsweise einen Beilagen Salat hinzu oder ersetzen Sie ungesunde Pommes durch gebackene Süßkartoffel-Pommes oder nehmen Sie eine kleinere Portion Dessert und füllen Sie sie mit Melonen- und Ananasscheiben auf.

Konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie sich fühlen, nachdem Sie gut gegessen haben - dies wird dazu beitragen, neue Gewohnheiten und Geschmäcker zu fördern. Je gesünder Sie essen, desto besser fühlen Sie sich danach.

## **Oder stecken in einer Brunft?**

Egal wie gesund Ihre Ernährung ist, es wird bestimmt langweilig, immer wieder dieselben Lebensmittel zu essen. Lassen Sie sich inspirieren von:

- Durchsuchen von Produkten auf einem Bauernmarkt.
- Ein Kochmagazin lesen.
- Kaufen Sie Lebensmittel oder Gewürze, die Sie zuvor noch nicht probiert haben.

- Chatten Sie mit Freunden darüber, was sie essen.

## **Oder können Sie nicht selbst einkaufen oder kochen?**

Nutzen Sie die Lieferung nach Hause. Viele Lebensmittelgeschäfte bieten Online-Lieferservices an.

Tauschdienste. Fragen Sie einen Freund, einen Teenager aus der Nachbarschaft oder einen Studenten, ob er bereit wäre, für Sie einzukaufen, um beispielsweise Hausaufgabenhilfe zu erhalten.

Teile dein Zuhause. Erwägen Sie einen Mitbewohner / Begleiter, der bereit wäre, den Einkauf und das Kochen zu erledigen.

## **Gut essen mit kleinem Budget**

Für viele ältere Erwachsene mit einem festen, begrenzten Budget ist das Wissen, wie man sich gesund ernährt, nur ein Teil des Problems. Das Bezahlen der gesündesten Lebensmittel ist nicht immer einfach, aber es gibt Möglichkeiten, Ihr Budget zu erweitern und Geld für nahrhafte

Lebensmittel zu sparen.

Iss weniger auf. Es scheint, dass Fast Food billiger ist als das Kochen zu Hause. Aber eine Mahlzeit für zwei Personen in einem Fast-Food-Restaurant in den USA mit Getränken und einer Beilage Pommes kann 10 bis 15 US-Dollar kosten. Die Zubereitung eines einfachen, gesunden Rindfleischtopfs oder Brathähnchens mit Gemüse kann weitaus weniger kosten und auch Reste hinterlassen.

Halten Sie sich an Ihre Einkaufsliste. Je besser Sie beim Einkauf von Lebensmitteln vorbereitet sind, desto weniger Impulskäufe werden Sie tätigen.

In größeren Mengen kaufen. Wenn Sie Dinge in großen Mengen erledigen, sparen Sie Zeit und Geld. Es ist immer eine gute Idee, nicht verderbliche Produkte wie getrocknete Bohnen und Fischkonserven in loser Schüttung zu kaufen. Sie können verderbliche Produkte wie Fleisch und Brot in kleineren Portionen einfrieren, um sie nach Bedarf zu verwenden, oder sie mit einem Freund teilen, wodurch Sie beide Geld sparen.

Suche nach Bauernmärkten. An vielen Orten finden wöchentliche Bauernmärkte statt, auf denen lokale Bauern frische Lebensmittel direkt verkaufen, oft billiger als das Lebensmittelgeschäft. Gegen Ende des Marktes verkaufen einige Anbieter die verbleibenden verderblichen Artikel mit einem Rabatt.

Kaufen Sie Generika / Handelsmarken. Wenn Sie in herkömmlichen Lebensmittelgeschäften einkaufen, ist das Geschäft oder die generische Marke häufig billiger als die Marke für das gleiche Qualitätsprodukt.

Treten Sie dem Lebensmittelgeschäft-Spar Klub bei und achten Sie auf Rabattgutscheine, um weitere Einsparungen zu erzielen

Kaufen Sie günstigere Fleischstücke und nutzen Sie sie besser. Sie sparen Geld beim Schneiden von Fleisch und dehnen das Fleisch für mehr Mahlzeiten, wenn Sie leckere Aufläufe, Saucen, Suppen, Eintöpfe und Pfannengerichte zubereiten. Fügen Sie Gemüse, Bohnen und Vollkornprodukte hinzu, um eine sättigende und köstliche Mahlzeit zu erhalten.

Einmal kochen und mehrmals essen. Kochen Sie zu Beginn der Woche eine große Mahlzeit, damit Sie später in der Woche zusätzliche Mahlzeiten zu sich nehmen können, wenn Sie keine Lust zum Kochen haben.

Machen Sie neue Mahlzeiten aus früheren. Alle Reste können für eine

andere Mahlzeit verwendet werden, z. B. für Suppen, Eintöpfe oder Pfannengerichte. Erstellen Sie eine Basis mit Brühe oder braten Sie Zwiebeln und Knoblauch an und fügen Sie dann alle Reste hinzu, die Sie haben. Eine kleine Menge Fleisch ist perfekt, um Geschmack und Substanz hinzuzufügen. Und die meisten Reste machen sehr leckere Burritos. Geben Sie einfach alles mit etwas Käse oder Salsa in eine Tortilla-Schale (versuchen Sie, Vollkorn zu bekommen).



# Ernährung für Erwachsene

KAPITEL 2

Gute Ernährung für Senioren

Die richtige Ernährung und ein gesundes Leben gehen Hand in Hand, insbesondere für ältere Erwachsene über 65 Jahre. Nach Berichten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist ein Großteil der Krankheiten, an denen ältere Menschen leiden, auf mangelnde Gesundheit zurückzuführen Diät.

Zum Beispiel ist Fett in Lebensmitteln mit Prostata-, Dickdarm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs verbunden. Degenerative Erkrankungen wie Osteoporose und Diabetes sind ebenfalls ernährungsbedingt, insbesondere bei Mikronährstoffen.

Mikronährstoffmangel wird bei älteren Menschen aufgrund von Faktoren wie verringerter Nahrungsaufnahme und mangelnder Abwechslung in ihrer Ernährung geteilt.



## **Altersbedingte Herausforderungen**

Altersbedingte Herausforderungen, die die richtige Ernährung behindern:

### **Verminderte Empfindlichkeit**

Mit zunehmendem Alter werden Ihre Sinne betäubt. Es braucht mehr Energie und Zeit, um einen Reiz auszulösen. Ihr Geruchs- und Geschmackssinn nimmt ab und reduziert Ihren Appetit.

In einigen Fällen können Sie sogar Probleme haben, frische Lebensmittel von abgestandenen zu unterscheiden, da Ihre Sinne beeinträchtigt sind. Dies wäre ohne Zweifel gesundheitsschädlich.

### **Nebenwirkungen von Medikamenten**

Einige Medikamente verursachen Übelkeit, verminderten Appetit und verändern die Wahrnehmung des Lebensmittelgeschmacks. In diesem Fall können die Nebenwirkungen Sie vom Essen abhalten und Sie überspringen Mahlzeiten.

### **Schlechte Zahngesundheit**

Zahnprobleme treten mit zunehmendem Alter häufiger auf, z. B. fehlende Zähne, zurückweichendes Zahnfleisch, das Ihre Zähne wackelt, Mundschmerzen und Kieferschmerzen.

All diese Faktoren machen das Kauen schmerzhaft und unangenehm, wodurch die Wahrscheinlichkeit verringert wird, dass Senioren gesunde Lebensmittel zu sich nehmen.

### **Mangel an Finanzen**

Ältere Menschen haben begrenzte Ressourcen und sorgen sich mehr um Geld. Sie können daher Lebensmittel einsparen und billigere

Lebensmittel kaufen, die in den meisten Fällen weniger nahrhaft sind. Dieser Lebensstil kann zu vielen Nährstoffmängeln führen.

## **Mangel an Transportmitteln**

Um frische Kochzutaten zu kaufen, müssen Sie zum Laden fahren, durch starken Verkehr warten und das Auto in einiger Entfernung von der Tür parken.

Wenn es regnet oder schneit, ist es noch schwieriger. Die Chancen auf Ausrutschen und Fallen sind hoch. Diese Aktivitäten können Sie davon abhalten, insgesamt einzukaufen.

## **Körperliche Schwierigkeit**

Senioren werden mit zunehmendem Alter schwächer, insbesondere wenn sie mit Erkrankungen wie Arthritis und Behinderung zu tun haben. Schmerzen und schlechte körperliche Stärke können einfache Aufgaben als herausfordernd erscheinen lassen.

Grundfunktionen wie langes Stehen beim Kochen, Tragen von Lebensmitteln oder sogar Schälen von Früchten können zu entmutigenden Aufgaben werden.

## **Gedächtnisverlust**

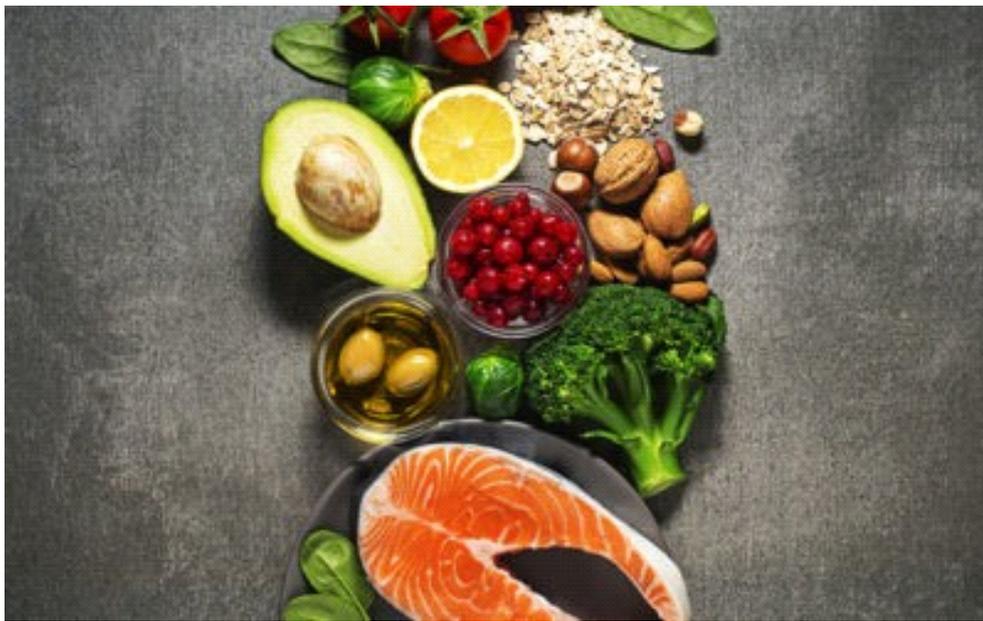
Gedächtnisverlust, Demenz und Alzheimer sind bei Senioren ziemlich typisch. Ein Senior kann vergessen, sein empfohlenes Essensprogramm zu befolgen oder eine Mahlzeit auszulassen oder sogar zu vergessen, Lebensmittel im Geschäft zu kaufen. Dies ist eine ernährungsbedingte Herausforderung.

## **Depression**

Wenn Sie älter werden, finden viele Veränderungen statt (Ihre Kinder

ziehen weg, Sie verlieren Ihre Freunde und Angehörigen aufgrund des Todes, Sie fühlen sich einsam - besonders wenn Sie alleine leben und körperliche Veränderungen erleben).

All diese Probleme können zu Depressionen führen. Senioren können in Bezug auf ihre Gesundheit apathisch werden und das Essen vermeiden. Unbehandelt kann eine Depression zu viel größeren Gesundheitsproblemen führen.



## **Gesunde Ernährung**

Schauen wir uns Lebensmittel an, die gut für ältere Menschen sind. Beginnen Sie mit den Grundlagen. Damit meine ich eine ausgewogene Mahlzeit oder ein Ernährungsprogramm für ältere Menschen, das Folgendes umfasst:

- Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Süßkartoffeln und brauner Reis
- Proteinreiche Lebensmittel wie Lachs und Bohnen
- Obst und Gemüse (fünf Portionen pro Tag)

Außerdem können Sie Mahlzeiten zubereiten, die reich an folgenden Nährstoffen sind:

## **Lebensmittel mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren**

Diese Fettsäuren sind wichtig für Menschen jeden Alters, einschließlich älterer Menschen, da sie Entzündungen vorbeugen, die Krebs, Rheumatoide, Arthritis und Herzerkrankungen verursachen können.

Es wurde auch festgestellt, dass es das Fortschreiten der Makuladegeneration (AMD) verlangsamt - ein Zustand, der zu Sehstörungen führt. Jüngste Erkenntnisse haben gezeigt, dass diese Fettsäuren das Alzheimer-Risiko verringern und das Gehirn wach halten können.



Sie kommen in Fischen vor allem in Sardinen, Thunfisch, Makrele und Lachs vor. Sie kommen auch in Leinsamen, Sojabohnen, Rapsöl und Walnüssen vor.

Ernährungswissenschaftler empfehlen eine Portion Omega-3-Fettsäuren zweimal pro Woche. Ergänzungen sind ebenfalls erhältlich, konsultieren Sie jedoch unbedingt Ihren Arzt, bevor Sie beginnen.

## **Kalziumreiche Lebensmittel**

Kalzium hilft unserem Körper, gesunde Knochen aufzubauen und zu erhalten. Es ist auch bekannt, den Blutdruck zu senken. Leider haben Umfragen gezeigt, dass wir mit zunehmendem Alter weniger Kalzium verbrauchen.

Der Kalziumbedarf des Körpers ist so wichtig, dass er, wenn Sie nicht genug Kalzium erhalten, beginnt, es aus den Knochen wieder aufzunehmen. Dies macht Ihre Knochen zerbrechlich und brüchig, was zu Osteoporose führt.

Kalziumreiche Lebensmittel sind hauptsächlich Milchprodukte wie Milch, Joghurt und Käse sowie grünes Blattgemüse und mit Kalzium angereichertes Getreide.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Menschen über 50 Jahren, täglich 1200 mg Kalzium zu sich zu nehmen. Dies entspricht 4 Tassen angereichertem Orangensaft, Milch, Soja oder Mandelmilch.

Einige Personen finden es schwierig, so viel Kalzium täglich über die Nahrung aufzunehmen. In diesem Fall kann es als Ergänzung eingenommen werden, wie von Ihrem Arzt verordnet.

## **Ballaststoffreiche Lebensmittel**

Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich unser Verdauungssystem. Die Wände des Magen-Darm-Trakts verdicken sich und die Kontraktionen sind langsamer und weniger, was zu Verstopfung führen kann.

Ballaststoffreiche Lebensmittel fördern die Verdauung, indem sie Lebensmittel durch den Verdauungstrakt transportieren. Es ist auch bekannt, dass diese Lebensmittel das Risiko von Herzerkrankungen verringern.

Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln gehören Nüsse,

Vollkorngetreide, Vollkornbrot und Nudeln, brauner Reis, Schwarzbrot, Obst und Gemüse.

### **Wasser**

Laut einer Pyramide für ältere Erwachsene, die von Forschern der Tufts University erstellt wurde, war das tägliche Trinken von acht Gläsern Wasser neben körperlicher Aktivität von Bedeutung für die Gesundheit.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit Ihres Körpers, Wasser zu sparen, ab, sodass Sie nicht mehr so oft Durst haben. Ihr Körper braucht jedoch immer noch Wasser.

Dehydration führt unter anderem zu Schläfrigkeit und Verwirrung. Daher ist es wichtig, hydratisiert zu bleiben. Wenn Sie die empfohlene ballaststoffreiche Diät einhalten, müssen Sie viel Wasser trinken, da Ballaststoffe viel Wasser absorbieren.

Um nicht von der Menge überwältigt zu werden, können Sie das Wasser in kleine Flaschen füllen und den ganzen Tag über trinken, anstatt es in einem großen Behälter aufzubewahren.

Der sicherste Weg, um auf Dehydration zu prüfen, ist die Beobachtung Ihres Urins. Wenn es hell und transparent ist, bedeutet dies, dass Sie hydratisiert sind. Wenn es dunkel oder hellgelb und wolkig ist, ist dies ein Zeichen für Dehydration.

Es gibt eine Ausnahme für Senioren mit Nieren- oder Lebererkrankungen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt nach einer für Sie geeigneten Wassermenge.

### **Eisenreiche Lebensmittel**

Eisen spielt eine wichtige Rolle im Körper. Es produziert Hämoglobin, das Sauerstoff im Blut von der Lunge zum Rest des Körpers transportiert.

Wenn Sie nicht genug Eisen konsumieren, wird das Körpergewebe nur begrenzt mit Sauerstoff versorgt. Dies führt dazu, dass Sie sich müde und träge fühlen. Eisenmangel ist als Anämie bekannt.



## **Lebensmittel reich an Vitamin C.**

Vitamin C hat antioxidative Eigenschaften, von denen angenommen wird, dass sie Krebs und Herzerkrankungen vorbeugen. Es ist auch an der Produktion von Kollagen beteiligt, das Ihrer Haut Elastizität verleiht und abgestorbene Hautzellen entfernt, wodurch Sie eine gesunde Haut erhalten.

Es hilft auch bei der Reparatur von Knochen und Zähnen und hilft bei der Wundheilung. Dieses essentielle Vitamin ist in Obst und Gemüse enthalten. Ergänzungen sind auch mit Genehmigung Ihres Gesundheitsdienstleisters erhältlich.

## **Vitamin D**

Vitamin D hilft bei der Aufnahme von Kalzium im Körper und verlangsamt die Geschwindigkeit, mit der Knochen Kalzium verlieren. Es hilft bei der Aufrechterhaltung der Knochendichte; daher Osteoporose

verhindern.

Neue Erkenntnisse zeigen, dass es auch vor chronischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose, Typ-2-Diabetes, Krebs und rheumatoider Osteoporose schützen kann. Vitamin D wird von der Haut produziert, wenn sie dem Sonnenlicht ausgesetzt wird.

Einige Lebensmittel wie Müsli, Milch, Joghurt und Säfte sind damit angereichert. Vitamin D kommt natürlich in Eiern und bestimmten Fischen (Lachs und Thunfisch) vor. Vitamin D-Mangel erhöht auch Ihre Sturzwahrscheinlichkeit.

Einige Leute argumentieren, dass Sonneneinstrahlung uns für Hautkrebs prädisponiert. Daher ist es ratsam, Vitamin-D-Präparate einzunehmen, anstatt sich an Ihren Arzt zu wenden.

## **Lebensmittel reich an Vitamin B12**

Vitamin B12 ist für die Aufrechterhaltung der Nervenfunktion, die Produktion roter Blutkörperchen und der DNA verantwortlich. Mit zunehmendem Alter ist die Aufnahme des Vitamins aus der Nahrung mühsamer.

Sie können sich daher an Ihren Arzt wenden, um Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln zu erhalten. Es ist in Milchprodukten wie Milch und Fleisch sowie Geflügelprodukten enthalten.

## **Kaliumreiche Lebensmittel**

Umfragen zeigen, dass viele ältere Amerikaner die empfohlenen 4700 mg Kalium nicht täglich einnehmen. Kalium hilft bei der Zellfunktion, senkt den Blutdruck und senkt die Wahrscheinlichkeit von Nierensteinen. Es wird auch angenommen, um Knochen zu stärken.

Es kommt in Obst und Gemüse wie Bananen, Pflaumen und Kartoffeln vor. Kaliummangel ist zwar ein Problem, aber zu viel davon ist gefährlich. Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln beginnen.

### **Magnesium**

Magnesium spielt eine entscheidende Rolle bei 300 physiologischen Funktionen. Es hält Ihr Herz gesund, Ihr Immunsystem und Ihre Knochen stark. Wenn Sie älter werden, nimmt die Fähigkeit Ihres Körpers, Magnesium aufzunehmen, ab.

Einige Medikamente für ältere Menschen verringern die Aufnahme von Magnesium. Es kommt hauptsächlich in Vollkornprodukten, Nüssen, frischem Obst und Gemüse vor.

# Ernährung für Erwachsene

## KAPITEL 3

Ernährungsgewohnheiten von Älteren Menschen





Der Ernährungsbedarf variiert je nach Alter und Geschlecht. Jetzt, wo Sie älter sind, müssen die Lebensmittel und Getränke, die eine gesunde Ernährung ausmachen, möglicherweise etwas anders sein als in Ihrer Jugend. Im Allgemeinen benötigen Sie weniger von einigen Lebensmitteln und mehr von anderen.

Wie Sie als ältere Person essen, hängt auch von Ihrem Geschlecht ab: Ältere Männer haben andere Ernährungsbedürfnisse als ältere Frauen.

Aber gesunde Ernährung ändert sich mit dem Alter nicht wirklich, besonders wenn Sie bereits eine gute Ernährung haben. Sie müssen sich lediglich Ihrer spezifischen Ernährungsbedürfnisse bewusst sein und Ihre Ernährungsgewohnheiten anpassen, damit Ihr Körper genau das bekommt, was er für eine gute Gesundheit im Alter benötigt.

Wenn Sie Hilfe bei der Auswahl oder Vorbereitung einer gesunden Ernährung benötigen, sprechen Sie mit einem Familienmitglied, Ihrem medizinischen Fachpersonal, Ihrer Karriere oder einem

## **Akkreditierter praktizierender Ernährungsberater.**

Besprechen Sie alle wesentlichen Änderungen der Ess- oder Bewegungsmuster mit Ihrem Arzt, Apotheker und Ernährungsberater. Alle Medikamente, die Sie einnehmen, müssen möglicherweise angepasst werden.

### **Was Sie auf Ihren Teller legen sollten, wenn Sie über 65 sind?**

Sie wissen wahrscheinlich, dass eine gesunde Ernährung Ihnen körperlich, geistig und sozial zugute kommt. Ohne eine gute Auswahl an Speisen und Getränken besteht ein höheres Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, einige Krebsarten und sogar psychische Gesundheitsprobleme wie Angstzustände und Depressionen. Eine gesunde Ernährung hilft auch sozial - regelmäßige Kontakte zu anderen Menschen können Einsamkeit und Isolation verhindern.

Was sagen die Richtlinien?

- Essen Sie eine große Auswahl an Lebensmitteln aus den fünf Lebensmittelgruppen: viel buntes Gemüse, Hülsenfrüchte / Bohnen; Obst; Getreidefutter, hauptsächlich Vollkornprodukte und Sorten mit hohem Fasergehalt; mageres Fleisch und Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Nüsse und Samen; Milch, Joghurt, Käse oder deren
- Alternativen, meist fettarm.
- Trinken Sie viel Wasser - sechs bis acht Tassen Flüssigkeit pro Tag.
- Beschränken Sie Lebensmittel mit hohem Gehalt an gesättigten

Fettsäuren wie Kekse, Kuchen, Gebäck, Kuchen, verarbeitetes Fleisch, handelsübliche Burger, Pizza, frittierte Lebensmittel, Kartoffelchips, Chips und andere herzhaft Snacks.

- Ersetzen Sie fettreiche Lebensmittel, die hauptsächlich gesättigte Fettsäuren enthalten, durch Lebensmittel, die hauptsächlich mehrfach ungesättigte und einfach ungesättigte Fette enthalten. Tauschen Sie Butter, Sahne, Margarine, Kokosnuss und Palmöl mit ungesättigten Fetten aus Ölen, Aufstrichen, Nussbutter und Pasten sowie Avocado aus.
- Beschränken Sie Lebensmittel und Getränke, die Salzzusatz enthalten, und fügen Sie Lebensmitteln beim Kochen oder am Tisch kein Salz hinzu.
- Beschränken Sie Lebensmittel und Getränke, die zugesetzten Zucker enthalten, wie Süßwaren, zuckerhaltige Erfrischungsgetränke und Liköre, Fruchtgetränke, Vitaminwasser, Energie und Sportgetränke.
- **Begrenzen Sie Alkohol.**
- (Trinken Sie nicht mehr als zwei Standardgetränke pro Tag.)
- Halten Sie "Extras" oder "manchmal Lebensmittel" auf ein Minimum - sie sind kein fester Bestandteil einer gesunden Ernährung. Extras sind die oben aufgeführten Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt, hohem Fettgehalt und hohem Salzgehalt, wie
- z. B. handelsübliche Burger, Pizza, Alkohol, Lutschbonbons, Kuchen und Kekse, frittierte Lebensmittel sowie Fruchtsäfte und Liköre.
- Seien Sie körperlich aktiv. (Streben Sie jeden Tag mindestens 30 Minuten körperlicher Aktivität mittlerer Intensität an, z. B. Gehen.)

Zu den besonderen Ratschlägen für ältere Menschen gehören:

- **Erhalten Sie durch körperliche Aktivität ein gesundes Gewicht und eine gesunde Muskelkraft.** Die Vorteile des Gehens für ältere Menschen. Es hat sich gezeigt, dass Menschen über 65 Jahre oft eine bessere Gesundheit haben, wenn sie ein wenig mehr Gewicht tragen und einen etwas höheren Body-Mass-Index haben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie abnehmen oder zunehmen müssen.
- **Erhalten Sie durch körperliche Aktivität ein gesundes Gewicht und eine gesunde Muskelkraft.** Die Vorteile des Gehens für ältere Menschen. Es hat sich gezeigt, dass Menschen über 65 Jahre oft eine bessere Gesundheit haben, wenn sie ein wenig mehr Gewicht tragen und einen etwas höheren Body-Mass-Index haben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie abnehmen oder zunehmen müssen.
- **Seien Sie vorsichtig mit Ihren Zähnen.** Wenn Nüsse, Körner und hartes Obst und Gemüse schwer zu kauen sind, probieren Sie gemahlene Vollkornprodukte, weich gekochtes und konserviertes Obst und Gemüse sowie Nusspasten und Butter.
- **Lebensmittel sicher zubereiten und lagern. Befolgen Sie**
- **die Richtlinien zur Lebensmittelsicherheit** [<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-safety-storage>], um durch Lebensmittel übertragene Krankheiten zu vermeiden, die für ältere Menschen besonders schlimm sein können.
- **Begrenzen Sie die Aufnahme von Lebensmitteln, die**

**gesättigte Fette und Transfette enthalten.** Erinnern Sie sich an die in den Richtlinien genannten „Extras“ oder „manchmal Lebensmittel“? Halten Sie diese auf ein Minimum. Lebensmittel wie Kuchen, Gebäck, frittierte und geschlagene Lebensmittel, Pommes und Schokolade enthalten im Allgemeinen viel gesättigtes Fett und können gefährliche Transfette enthalten. Essen Sie diese Lebensmittel sehr gelegentlich. Frisches Obst mit fettarmem Joghurt ist eine gute Dessertoption oder Kuchen und Streusel mit Vollkornoptionen wie Hafer.

- **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre persönlichen Gesundheitsbedürfnisse, insbesondere darüber, wie Sie die Ernährungsrichtlinie am besten anwenden können,** die besagt, dass gesättigte Fette, zugesetztes Salz und zugesetzter Zucker (oben) begrenzt werden sollen. Einige ältere Menschen sind möglicherweise von Unterernährung bedroht, weil sie ihre Nahrungsaufnahme einschränken und zu wenig Nährstoffe und Kilojoule für ihr Alter essen.
- **Essen Sie viel Ballaststoffe und trinken Sie viel Flüssigkeit.** Wasser ist wichtig für die Flüssigkeitszufuhr, die Verdauung und das Blutvolumen. Jetzt, wo Sie älter sind, fühlen Sie sich möglicherweise nicht mehr so durstig wie früher, selbst wenn Ihr Körper Flüssigkeit benötigt. Versuchen Sie, etwa 6 bis 8 Tassen Flüssigkeit pro Tag und mehr bei wärmerem Wetter oder beim Sport zu trinken. Wasser ist die beste Wahl für die Flüssigkeitszufuhr, aber auch Tee, Kaffee, Mineral- und Sodawasser sowie fettarme Milch zählen. Ballaststoffreiche Lebensmittel und viel Flüssigkeit helfen dabei, langsame Därme zu bewegen.
- **Verwenden Sie weniger Salz.** Jeder braucht etwas Salz, aber zu

viel kann das Risiko für Bluthochdruck und Herzerkrankungen erhöhen. Achten Sie auf die Aufnahme von salzreichen Lebensmitteln wie Wurstwaren (Schinken, Corned Beef, Speck, Mittagsfleisch usw.), Snacks (Kartoffelchips und herzhaftes Gebäck usw.) und Saucen (z. B. Sojasauce). Wählen Sie beim Einkauf salzreduzierte Lebensmittel und würzen Sie Ihre Küche mit Kräutern und Gewürzen anstelle von Salz.

- **Achten Sie auf Ihren Alkoholkonsum.** Befolgen Sie die australischen Richtlinien, wenn Sie trinken: Nicht mehr als zwei Standardgetränke an einem bestimmten Tag für gesunde Männer und Frauen.
- **Holen Sie sich Ihre Vitamine und Mineralien.** Wenn Sie weniger essen oder Verdauungsprobleme haben, können Ihnen einige wichtige Vitamine und Mineralien fehlen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Werte und wählen Sie immer eine Vielzahl von Lebensmitteln aus den fünf Lebensmittelgruppen aus.
- **Fisch ist dein Freund.** Regelmäßiger Verzehr von Fisch kann das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfall, Demenz und Makuladegeneration (eine Art von Sehverlust) verringern. Zweimal pro Woche Fisch zu essen ist ratsam.

## **Wie viel Sie auf Ihren Teller legen müssen, wenn Sie über 65 sind ?**

Während des gesamten Lebens benötigen Männer im Allgemeinen mehr Energie (Kalorien oder Kilojoule) pro Tag als Frauen. Dies liegt daran, dass Männer tendenziell größer sind und einen höheren Muskelanteil

haben.

Die Menge an Energie, die Sie jeden Tag benötigen, hängt von Ihrem Alter, Ihrer Größe und Ihrer Aktivität ab. Da Sie jedoch dazu neigen, Muskelmasse zu verlieren und die Aktivität mit zunehmendem Alter abnimmt, müssen auch die Kilojoule reduziert werden.

Dies bedeutet nicht, dass Sie weniger Nährstoffe benötigen. Tatsächlich bleibt Ihr Bedarf an Nährstoffen (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe, Wasser usw.) in etwa gleich, wenn nicht sogar ansteigt.

Calcium ist ein gutes Beispiel. Ihr Bedarf an Kalzium für starke Knochen und Zähne steigt, daher sind zusätzliche Portionen fettarmer Milch, Joghurt und Käse wichtig. Andere gute Kalziumquellen sind Lachs aus der Dose, Sardinen, Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl und Bok Choy, Sesam (und Tahiri) und Mandeln.

## **Portionsgrößen und -mengen**



Wenn es um Mahlzeiten geht, ist es gut zu wissen, wie groß die Portionen sind und wie viel Sie für Ihr Alter benötigen. Streben Sie für die fünf Lebensmittelgruppen jeden Tag diese Portionen an:

Portionsgrößen für jede Lebensmittelgruppe sind:

- **Gemüse:** Ein Standardaufschlag beträgt etwa 75 Gramm (100–350 Kilojoule). Zum Beispiel ½ Tasse gekochtes grünes oder orangefarbenes Gemüse oder ½ Tasse gekochte getrocknete oder konservierte Bohnen, Erbsen oder Linsen
- **Obst:** Eine Standardportion ist 150 Gramm (350 Kilojoule); Zum Beispiel ein mittlerer Apfel oder eine Banane oder zwei Kiwis oder Pflaumen. Versuchen Sie, ganze Früchte und keinen Fruchtsaft zu essen
- **Getreidefutter:** Ein Standardaufschlag ist 500 Kilojoule; Zum Beispiel eine Scheibe Brot oder eine halbe Tasse gekochten Brei. Mindestens zwei Drittel der Auswahlmöglichkeiten sollten Vollkornsorten sein
- **mageres Fleisch und Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Nüsse und Samen sowie Hülsenfrüchte / Bohnen:** Ein Standardaufschlag beträgt 500–600 Kilojoule; Zum Beispiel 65 Gramm gekochtes mageres rotes Fleisch oder zwei große Eier
- **Milch, Joghurt und Käse oder Alternativen:** Ein Standardaufschlag beträgt 500–600 Kilojoule; Zum Beispiel eine Tasse Milch oder ¾ Tasse Joghurt.

## **Die Bedeutung gesunder Mahlzeiten, wenn Sie über 65 Jahre alt sind**

Jetzt, wo Sie älter sind, fällt es Ihnen möglicherweise schwer, Lebensmittel zu kaufen, oder Sie haben das Gefühl, dass Ihr Appetit nachgelassen hat oder verschwunden ist. Gesundheitsprobleme können

es auch schwierig machen, zu essen oder zu genießen.

Wenn Sie können, versuchen Sie, jede Mahlzeit und jeden Snack als Chance zu sehen, Ihrem Körper maximale Ernährung (wie Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe) zu geben - und als soziale Aktivität, die Sie nach Möglichkeit mit anderen genießen können.

Bitten Sie Familie und Freunde, Gemeindegruppen, Karrieren oder Ihren Arzt um Hilfe beim Einkaufen oder bei der Zubereitung von Mahlzeiten,

falls Sie diese benötigen.

Beachten Sie auch die folgenden gesundheitlichen Aspekte.



## **Gesunde Knochen und Zähne**

Wenn Sie sich im Bett ausruhen oder nicht viel trainieren, kann es zu

Muskelschwund kommen, der das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen erhöhen kann. Protein ist wichtig für den Aufbau, die Reparatur und den Erhalt gesunder Knochen und Muskeln.

Hervorragende Proteinquellen sind Fleisch, Fisch, Eier und Meeresfrüchte. alle Arten von Milchprodukten (Sahne- und Butteraufnahme beobachten); und Sojaprodukte wie Tofu und Sojagetränke. Andere gute Quellen sind Bohnen und Hülsenfrüchte wie gebackene Bohnen, alle Nüsse und Samen sowie Vollkornprodukte.

Versuchen Sie, Ihre Proteinaufnahme über den Tag zu verteilen, damit Ihr Körper die Möglichkeit hat, sie zu verwenden, während Sie beschäftigt sind, anstatt alles bis zum Abendessen aufzubewahren, wenn der Körper sie nicht so stark benötigt. Wenn Sie nicht sehr hungrig sind, versuchen Sie zuerst, den Proteinteil Ihrer Mahlzeit zu essen.

Vielleicht möchten Sie diese Mahlzeitideen für einen Proteinschub ausprobieren:

- **Frühstück:** Joghurt und Milch zum Müsli geben; oder probieren Sie Ei, Sardinen, Fleischreste oder Käse auf Toast
- **Mittagessen:** etwas Käse oder Schinken; machen Sie ein offenes Sandwich aus Thunfisch oder Sardinen aus der Dose; Trinken Sie ein Glas Milch oder einen Bananen-Smoothie
- **Abendessen:** Servieren Sie Fleisch, Huhn, Fisch oder Eier mit Gemüse wie Brokkoli oder Blumenkohl mit geschmolzenem Käse. Genießen Sie zum Nachtisch Eis, Joghurt oder Pudding mit Obst.

**Vitamin D** ist auch wichtig für gesunde Knochen. Die beste Quelle ist die Sonne, aber Sie brauchen jeden Tag nur eine kurze Zeit im Sonnenschein, um die Menge an Vitamin D zu erhalten, die Sie benötigen. Streben Sie 10 bis 30 Minuten an, wenn Sie in Australien leben, aber prüfen Sie, ob in Ihrer Region gesunde Mengen für Sie vorhanden sind. Wenn Sie von Ihrem Arzt angewiesen wurden, sich von der Sonne fernzuhalten, können Sie Vitamin D auch aus Eigelb, Butter, Tafelmargarine, Vollmilch, Joghurt, Käse, Malzmilch, Lambraten, Leber, Thunfisch, Sardinen usw. erhalten. und Pilchards oder eine Ergänzung. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Bedürfnisse.

Belastungsübungen wie Gehen oder leichte Gewichte sind ebenfalls wichtig für die Knochengesundheit. **Arthritis**

Wenn Sie an Arthritis leiden, kann Fischöl helfen. Essen Sie mindestens zweimal pro Woche Fisch oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine Ergänzung.

## **Gesunder Darm**

Um Ihren Darm aktiv zu halten, nehmen Sie viel Ballaststoffe in Ihre Ernährung auf. Vollkorngetreide, Vollkornbrot, Obst, Trockenfrüchte, getrocknete Erbsen, Bohnen und Linsen sind ausgezeichnete Quellen. Stellen Sie sicher, dass Sie genug Wasser trinken, um Verstopfung zu vermeiden. Denken Sie daran, dass die meisten älteren Menschen täglich 6 bis 8 Tassen Flüssigkeit benötigen.

## **Gesunde Zähne**

Lassen Sie Ihre Zähne oder Prothesen regelmäßig überprüfen, damit Sie weiterhin eine große Auswahl an Lebensmitteln genießen können? Wenden Sie sich an Ihren Zahnarzt, wenn Sie Probleme mit Zähnen, Zahnfleisch oder Zahnersatz haben.

## **Wie man schnelle und einfache Mahlzeiten zubereitet**

Wenn das Einkaufen ein Problem ist, halten Sie Ihre Speisekammer mit Lebensmitteln gefüllt, die eine lange Lebensdauer haben. Wenn Sie langlebige Heftklammern zur Hand haben, ist es einfacher, eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten. Einige gute Artikel zum Auffüllen sind:

- Obstkonserven und Dosen- und UHT-Fruchtsaft
- Gemüsekonserven (möglichst wenig Salz)
- gebackene Bohnen und Bohnenmischungen
- Reis, Spaghetti, Nudeln, Mehl, Haferflocken und Frühstückszerealien
- UHT-Milch und Pudding in Dosen, Pulver und fettarm
- Fleisch- und Fischkonserven
- Suppen in Dosen

Saucen (wie Sojasauce mit reduziertem Salzgehalt) und Pasten (wie

Erdnussbutter mit reduziertem Salzgehalt)

- Pflanzenöl wie Olivenöl oder Rapsöl.

## **Vielleicht möchten Sie auch diese einfachen Optionen für Mahlzeiten und Snacks probieren:**

- Gegrilltes oder gebackenes Hähnchen, Brot und Butter oder Margarine sowie Obst- und Puddingkonserven
- ein Stück gegrillter Fisch und ein Gartensalat sowie eine Wanne fruchtigen Joghurts
- Hirtenpastete mit gehacktem gekochtem Gemüse und einem Obstsalat
- gebackene Bohnen oder Spaghetti auf Toast sowie ein Glas Milch und eine Banane
- Toast mit Erdnussbutter (oder einer anderen Nussbutter) und Banane sowie etwas gefrorenem Joghurt
- käsige Rühreier oder ein Omelett mit gegrillten Tomaten und Pilzen
- ein gekochtes Ei mit Toast sowie ein Glas Milch und etwas frisches Obst
- dicke, herzhaftes Dosensuppe mit Brötchen sowie Obst und Pudding
- eine Scheibe Quiche mit Salat oder gehacktem gekochtem Gemüse sowie frischem Obst und Joghurt
- Hüttenkäse und Obstkonserven

- Smoothies aus Milch, Joghurt oder Eis und Obst
- Sardinen oder Thunfisch auf Toast
- Käse und Cracker. Der besser gesund Kanal bietet mehr gute Informationen über das Essen in Lebensphasen, gesundes und aktives Altern und die Aufrechterhaltung eines gesunden Geistes mit zunehmendem Alter.

## **Merken...**

- Wenn Sie älter werden, können sich die Lebensmittel und Getränke, die eine gesunde Ernährung für Sie ausmachen, geringfügig von denen unterscheiden, als Sie jünger waren.
- Kennen Sie die Portionsgrößen und -mengen für Ihr Alter.
- Wenn Sie Hilfe bei der Auswahl oder Vorbereitung einer gesunden Ernährung benötigen, sprechen Sie mit einem Familienmitglied, Ihrem medizinischen Fachpersonal, Ihrer Karriere oder einem akkreditierten praktizierenden Ernährungsberater.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre spezifischen Gesundheitsbedürfnisse.



# Ernährung für Erwachsene

## KAPITEL 4

Nährstoffe, Lebensmittel,  
Und Getränke



Wenn Sie gesunde Lebensmittel, Getränke und Snacks zu sich nehmen und sich regelmäßig körperlich betätigen, können Sie ein gesundes Körpergewicht erreichen und aufrechterhalten. Das Treffen geeigneter Lebensstile kann Männern und Frauen auch dabei helfen, gesundheitliche Probleme zu vermeiden, und Ziele für körperliche Aktivität können Ihnen dabei helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern.

Hier ist ein kurzer Überblick über einige Möglichkeiten, besser zu essen und aktiver zu sein.

- Wählen Sie öfter Vollkornprodukte. Probieren Sie Vollkornbrot und Nudeln, Haferflocken oder braunen Reis.
- Wählen Sie eine Mischung aus buntem Gemüse. Gemüse in verschiedenen Farben liefert eine Vielzahl von Nährstoffen. Probieren Sie Collards, Grünkohl, Spinat, Kürbis, Süßkartoffeln und Tomaten.
- Essen Sie in Restaurants nur die Hälfte Ihrer Mahlzeit und nehmen Sie

- den Rest mit nach Hause.
- Begehbare Parks, rund um eine Rennstrecke oder in Ihrer Nachbarschaft mit Ihrer Familie oder Freunden.
- Machen Sie körperliche Aktivität zu einer Priorität.
- Versuchen Sie, mindestens 150 Minuten pro Woche aerobe Aktivitäten mittlerer Intensität auszuführen, z. B. Radfahren oder flottes Gehen.
- Wenn Ihre Zeit begrenzt ist, arbeiten Sie den ganzen Tag über in kleinen Aktivitäten.

## **Gesundes Gewicht**

Wenn es schwierig ist, mit Ihrem Gewicht umzugehen, sind Sie in der heutigen Welt sicherlich nicht allein. Tatsächlich leiden mehr als 39 Prozent der amerikanischen Erwachsenen an Fettleibigkeit.<sup>1</sup> Übergewicht kann zu Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes, Nierenerkrankungen und anderen chronischen Gesundheitsproblemen führen. Das Setzen von Zielen zur Verbesserung Ihrer Gesundheit kann Ihnen dabei helfen, die Wahrscheinlichkeit zu verringern, gewichtsbedingte Gesundheitsprobleme zu entwickeln.

## **Wie können Sie feststellen, ob Sie ein gesundes Gewicht haben?**

Ihr Body Mass Index (BMI) kann Ihnen dabei helfen, festzustellen, ob Sie ein gesundes Gewicht haben, übergewichtig sind oder an Fettleibigkeit leiden. Der BMI ist ein Maß, das auf Ihrem Gewicht im Verhältnis zu Ihrer

Körpergröße basiert. Sie können ein Online-Tool verwenden, um Ihren BMI zu berechnen. Ein BMI von 18,5 bis 24,9 liegt in einem gesunden Bereich. Eine Person mit einem BMI von 25 bis 29,9 gilt als übergewichtig. Jemand mit einem BMI von 30 oder höher gilt als fettleibig.

Ein weiteres wichtiges Maß ist Ihre Taillengröße. Frauen mit einer Taillengröße von mehr als 35 Zoll und Männer mit einer Taillengröße von mehr als 40 Zoll können mit größerer Wahrscheinlichkeit gesundheitliche Probleme entwickeln. Männer tragen häufiger als Frauen zusätzliches Gewicht um ihren Bauch oder Bauch. Zusätzliches Fett, insbesondere im Bauchraum, kann Menschen für bestimmte Gesundheitsprobleme gefährden, selbst wenn sie ein normales Gewicht haben.

## **Was sind einige gesundheitliche Risiken von Übergewicht oder Fettleibigkeit?**

Zusätzliches Gewicht kann Ihr Risiko für erhöhen

- Typ-2-Diabetes
- Herzkrankheit und Schlaganfall
- hoher Cholesterinspiegel im Blut
- Bluthochdruck
- Nierenerkrankung
- Fettlebererkrankung
- Probleme mit der Schwangerschaft
- bestimmte Arten von Krebs

# Warum werden manche Menschen übergewichtig?



Viele Faktoren, einschließlich des Verbrauchs von mehr Kalorien, als Sie aus Nahrungsmitteln und Getränken benötigen, Schlafmangel und geringer körperlicher Aktivität, können zur Gewichtszunahme beitragen. Hier sind einige Faktoren, die das Gewicht und die allgemeine Gesundheit beeinflussen können.

## **Die Welt um dich herum**

- Ihr Zuhause, Ihre Gemeinde und Ihr Arbeitsplatz können sich auf Ihre täglichen Lebensgewohnheiten auswirken. Lebensmittel und Getränke mit hohem Zuckergehalt und Kalorien sind leicht zu finden und manchmal schwer zu vermeiden. Und sie kosten oft weniger als gesündere Produkte wie Obst und Gemüse. Darüber hinaus können Smartphones und andere Geräte es Ihnen leicht machen, im Alltag weniger aktiv zu sein.

**Familien** - Übergewicht und Fettleibigkeit treten in der Regel in Familien auf, was darauf hindeutet, dass Gene eine Rolle bei der Gewichtszunahme spielen können. Familien teilen auch Essenspräferenzen und -gewohnheiten, die sich darauf auswirken können, wie viel, wann und was wir essen und trinken.

**Arzneimittel** - Einige Arzneimittel wie Steroide und einige Arzneimittel gegen Depressionen und andere chronische Gesundheitsprobleme können zu einer Gewichtszunahme führen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, ob Gewichtszunahme eine mögliche Nebenwirkung von Medikamenten ist, die Sie einnehmen, und ob es andere Medikamente gibt, die Ihrer Gesundheit helfen können, ohne an Gewicht zuzunehmen.

**Emotionen** - Manchmal essen, trinken oder trinken Menschen mehr, wenn sie sich gelangweilt, traurig, wütend, glücklich oder gestresst fühlen - auch wenn sie keinen Hunger haben. Überlegen Sie, ob es Ihre Gefühle sind, die Sie zum Essen bringen, und versuchen Sie, etwas anderes zu tun, um mit negativen Gefühlen umzugehen oder Ihre gute Laune zu feiern. Das kann Ihnen helfen, sich besser zu fühlen und Gewichtszunahme zu vermeiden.

**Schlafmangel** - Im Allgemeinen wiegen Menschen, die zu wenig Schlaf bekommen, mehr als diejenigen, die genug Schlaf bekommen. Es gibt mehrere mögliche Erklärungen. Menschen mit Schlafmangel sind möglicherweise zu müde, um Sport zu treiben. Sie können mehr Kalorien aufnehmen, einfach weil sie länger wach sind und mehr Möglichkeiten zum Essen haben. Schlafmangel kann auch das Gleichgewicht der Hormone stören, die den Appetit kontrollieren. Forscher haben

Veränderungen im Gehirn von Menschen mit Schlafentzug festgestellt.

Diese Veränderungen können den Wunsch nach leckerem Essen wecken.<sup>3</sup> Erfahren Sie mehr über Schlafentzug und Schlafmangel sowie Strategien, um genügend Schlaf zu bekommen.

## **Gesunde Lebensmittel und Getränke konsumieren**

Wenn Sie sich der Portionsgröße der Lebensmittel, der Art der Lebensmittel und Getränke, die Sie konsumieren, und der Häufigkeit Ihrer Lebensmittel bewusst sind, kann dies ein Schritt sein, der Ihnen hilft, gesündere Lebensmittel zu wählen.

## **Welche Arten von Lebensmitteln und Getränken soll ich konsumieren?**



**Verbrauchen Sie mehr nährstoffreiche Lebensmittel.** Nährstoffe - wie Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe - nähren unseren Körper, indem sie ihm das geben, was er braucht, um gesund zu sein.

Erwachsene werden aufgefordert, einige der folgenden nährstoffreichen Lebensmittel und Getränke zu konsumieren

- Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte wie Haferflocken, Vollkornbrot und brauner Reis
- Meeresfrüchte, mageres Fleisch, Geflügel und Eier
- fettfreie oder fettarme Milch und Milchprodukte; oder Nichtmilch-Soja, Mandel, Reis oder andere Getränke mit Zusatz von Vitamin D und Kalzium
- Bohnen, Erbsen, ungesalzene Nüsse und Samen

**Verbrauchen Sie weniger dieser Lebensmittel und Getränke.**

Einige Lebensmittel und Getränke haben viele Kalorien, aber nur wenige der essentiellen Nährstoffe, die Ihr Körper benötigt. Zugesezte Zucker und feste Fette enthalten viele Kalorien in Lebensmitteln und Getränken, liefern jedoch nur eine begrenzte Menge an gesunden Nährstoffen. Salz enthält keine Kalorien, ist jedoch in kalorienreichen Lebensmitteln enthalten. Erwachsene sollten darauf abzielen, Lebensmittel und Getränke wie

- zuckerhaltige Getränke und Lebensmittel
- Lebensmittel mit festen Fetten wie Butter, Margarine, Schmalz und Backfett
- Weißbrot, Reis und Nudeln, die aus raffinierten Körnern hergestellt werden
- Lebensmittel mit Salzzusatz (Natrium)

## Einfache Snack-Ideen.

Versuchen Sie es mit zuckerhaltigen, fettigen Snacks

- fettfreie oder fettarme Milch oder Joghurt
- frisches Obst oder Obstkonserven ohne Zuckerzusatz
- geschnittenes Gemüse oder Babykarotten mit Hummus

## Wie kann ich einem gesunden Ernährungsplan folgen?



Diese Tipps können Ihnen dabei helfen, Ihren Plan für eine gesündere Ernährung einzuhalten.

- • **Reduzieren Sie den Gesamtkalorienverbrauch.** Wenn Sie
- 
- mehr Kalorien verbrauchen, als Sie durch tägliches Leben, Bewegung und andere Aktivitäten verbrauchen, kann dies zu einer Gewichtszunahme führen. Wenn Sie weniger Kalorien verbrauchen, als Sie durch körperliche Aktivität verbrauchen, kann dies zu einem Gewichtsverlust führen.

- • **Halten Sie gesunde Snacks bereit.** Ob Sie zu Hause, auf der Arbeit oder unterwegs sind, gesunde Snacks können helfen, den Hunger zu bekämpfen und übermäßiges Essen zu verhindern. Suchen Sie nach Snacks, die wenig Zucker und Salz enthalten. Ihre besten Wetten sind Vollwertkost und keine verpackten oder verarbeiteten Lebensmittel.
- • **Wählen Sie jeden Tag eine Mischung aus buntem Gemüse.** Wählen Sie dunkles Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl, Kohl und Senf sowie rotes und orangefarbenes Gemüse wie Karotten, Süßkartoffeln, Paprika und Tomaten. Wenn Sie Nierensteine hatten, beachten Sie, dass einige Gemüsesorten wie Spinat und Süßkartoffeln reich an Oxalat sind, einer Chemikalie, die sich mit Kalzium im Urin zu einer häufigen Art von Nierenstein verbindet. Wenn Sie also Nierensteine haben, müssen Sie möglicherweise darauf achten, wie viel davon Sie essen. Aber für andere sind dies gute Entscheidungen. Iss einen Regenbogen mit Lebensmittelfarben!
- **Choose whole grains more often.** Try whole-grain bread and pasta, oatmeal, or brown rice.
- **Wechseln Sie von festen Fetten zu Ölen.** Versuchen Sie, mit Gemüse-, Oliven-, Raps- oder Erdnussöl anstelle von festen Fetten wie Butter, Stick Margarine, Backfett, Schmalz oder Kokosöl zu kochen. Wählen Sie Lebensmittel, die auf natürliche Weise Öle wie Meeresfrüchte und Nüsse enthalten, anstelle von Fleisch und Geflügel. Und verwenden Sie Salatdressings und Aufstriche, die aus Ölen und nicht aus

festen Fetten hergestellt werden.

- **Beschränken Sie Lebensmittel und Getränke, die reich an Zucker und Salz sind.** Vermeiden Sie Snacks mit hohem Salz- und Zuckergehalt und halten Sie sich von zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken fern.
- **Lesen Sie das Nährwertkennzeichen auf verpackten Lebensmitteln.** Das Nährwertkennzeichen gibt an, wie viele Kalorien und Portionen in einer Schachtel, Packung oder Dose enthalten sind. Die Etiketten zeigen auch, wie viele Zutaten wie Fett, Ballaststoffe, Natrium und Zucker - einschließlich zugesetzter Zucker - in einer Portion Lebensmittel enthalten sind. Sie können diese Fakten verwenden, um gesunde Lebensmittel zu wählen.

## **Wie viel soll ich konsumieren?**

Wie viel Sie jeden Tag konsumieren sollten, hängt von Ihrem Gewicht, Geschlecht, Alter, Stoffwechsel und Ihrer Aktivität ab. Im Allgemeinen benötigen Männer mehr Kalorien als Frauen. Jüngere Erwachsene benötigen mehr Kalorien als Erwachsene im mittleren Lebensalter und

älter. In jedem Alter benötigen Erwachsene, die mehr körperliche Aktivität haben, mehr Kalorien als diejenigen, die weniger aktiv sind.

Wenn Sie Ihre Lebensmittel- und Getränkeportionen in Schach halten, können Sie möglicherweise ein gesundes Gewicht erreichen oder halten. Um mehr über einen gesunden Ernährungsplan und die für Sie richtigen Mengen an Speisen und Getränken zu erfahren, finden Sie im Internet schnell heraus.

Wie viel Sie jeden Tag konsumieren sollten, hängt von Ihrem Gewicht,

Geschlecht, Alter, Stoffwechsel und Ihrer Aktivität ab. Im Allgemeinen benötigen Männer mehr Kalorien als Frauen. Jüngere Erwachsene benötigen mehr Kalorien als Erwachsene im mittleren Lebensalter und älter. In jedem Alter benötigen Erwachsene, die mehr körperliche Aktivität haben, mehr Kalorien als diejenigen, die weniger aktiv sind.

Wenn Sie Ihre Lebensmittel- und Getränkeportionen in Schach halten, können Sie möglicherweise ein gesundes Gewicht erreichen oder halten. Um mehr über einen gesunden Ernährungsplan und die für Sie richtigen Mengen an Speisen und Getränken zu erfahren, besuchen Sie [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov).

**Verwenden Sie ein Tagebuch**, um die von Ihnen konsumierten Lebensmittel und Getränke zu verfolgen. Führen Sie ein Tagebuch mit Lebensmitteln und Getränken, in dem alles aufgeführt ist, was Sie an einem Tag konsumieren. Das Tagebuch hilft dir

- Sehen Sie, wann Sie sich gesund ernähren und wann Sie möglicherweise weniger gesund essen (und trinken)
- Finden Sie heraus, wann Sie am gesündesten essen, damit Sie dies öfter versuchen können
- Finden Sie heraus, wann und wie Ihre Ernährung einige Änderungen gebrauchen könnte, um Gewicht zu verlieren und Ihre Gesundheit zu verbessern

Immer mehr Erwachsene verwenden verschiedene Methoden, um Gesundheitsgewohnheiten zu erfassen, einschließlich was und wie viel sie essen und trinken, schlafen und wiegen. Die Verwendung von Apps auf Mobiltelefonen, Tablets und anderen Geräten ist zu einer beliebten Methode geworden, um die Gesundheit zu verfolgen und zu verbessern. Diese Apps haben viele Funktionen. Wenn Sie interessiert sind, suchen Sie nach Apps, die Ihren Gesundheitszielen und Lebensgewohnheiten am

besten entsprechen.

Wenn Sie es vorziehen, ein schriftliches Tagebuch zu führen, lesen Sie das untenstehende Muster-Tagebuch für Lebensmittel und Getränke. Es enthält einen Abschnitt zum Aufschreiben der Uhrzeit und Ihrer Gefühle beim Verzehr von Speisen oder Getränken. Das Aufschreiben Ihrer Gefühle kann Ihnen helfen, Ihre Essauslöser zu identifizieren. Zum Beispiel können Sie feststellen, dass Sie manchmal zu viel essen, wenn Sie mit einer großen Gruppe zusammen sind, einfach weil jeder um Sie herum große Mengen an Essen und Getränken konsumiert. Wenn Sie das nächste Mal eine Mahlzeit mit einer Gruppe teilen, denken Sie über Ihre Auslöser nach und versuchen Sie zu begrenzen, wie viel Sie verbrauchen, indem Sie langsamer essen.

### **Ideen zur Unterstützung Ihrer Bemühungen zur Gewichtsreduktion –**

Zusätzlich zur Führung eines Tagebuchs kann die Konzentration auf Verhaltensweisen in Bezug auf Ihr Essen und Ihre körperliche Aktivität dazu beitragen, Ihre Bemühungen zur Gewichtsreduktion zu beschleunigen. Es kann Ihnen auch helfen, den Gewichtsverlust langfristig aufrechtzuerhalten. Diese Ideen können Ihnen helfen, Gewicht zu verlieren.

### **Essen und Trinken konsumieren**

- **Erstellen Sie eine Einkaufsliste** und halten Sie sich daran. Kaufen Sie nicht ein, wenn Sie hungrig sind.
- **Halten Sie Lebensmittel** zu Hause, am Arbeitsplatz oder im Auto nicht reich an Fett, Zucker oder Salz. Sie können nicht konsumieren, was nicht da ist! Halten Sie gesündere Snacks bereit, damit Sie die gesunde Wahl leicht treffen können!

- **Bitten Sie um kleinere Portionen.** Verbrauchen Sie in einem Restaurant nur die Hälfte Ihrer Mahlzeit und nehmen Sie den Rest mit nach Hause.
- **Essen Sie Ihre Mahlzeiten** an einem Tisch. Schalten Sie den Fernseher und alle anderen Geräte aus, damit Sie nicht zu viel essen oder trinken. Genießen Sie Ihr Essen ohne Ablenkung.

## **Verhalten**

- **Seien Sie realistisch in Bezug auf Gewichtsverlust Ziele.** Streben Sie einen langsamen, bescheidenen Gewichtsverlust an.
- **Unterstützung suchen. Schließen Sie Ihre Familie und Freunde ein.**
- **Erwarten Sie Rückschläge.** Verzeihen Sie sich, wenn Sie ein paar Pfund zurückgewinnen. Passen Sie Ihren Plan an, um wieder auf Kurs zu kommen.
- **Fügen Sie Ihrem Gewichtsverlustplan körperliche Aktivität mit mäßiger oder starker Intensität hinzu.** Diese Art von Aktivität erhöht Ihre Herzfrequenz und lässt Sie ins Schwitzen kommen. Beispiele sind zügiges Gehen, Schwimmen und Tanzen.

## **Sample Food and Beverage Diary**

Time	Food	Feelings	How I Can Improve
8 a.m.	Coffee with sugar and cream, oatmeal with low-fat milk, and banana	Hungry. Ate my usual breakfast.	I'll keep eating breakfast every day and continue choosing whole-grain cereal and milk if I'm ever tempted by a sugary donut or high-fat breakfast sandwich
11 a.m.	Low-fat yogurt	Stomach starting to rumble.	Adding fresh fruit or whole grains will help keep me from overeating later.
12:30 p.m.	Roast beef and cheese sandwich on whole-wheat bread, potato chips, can of soda	Probably ate more than I was hungry for because of the "lunch deal" the deli offered me.	If I pack my lunch, I won't be tempted in the lunch line. Choose water instead of soda.
2:30 p.m.	1/2 chocolate bar from coworker, large coffee with sugar and cream	Feeling bored, not truly hungry.	Check in with myself to see if I am really hungry. If I am, a snack like veggie slices with salsa or hummus is more nutritious.
7:30 p.m.	Caesar salad, dinner roll, ravioli (didn't finish the whole serving), 1/2 slice of chocolate cake	Out to dinner with friends, so we all ate big portions! We split dessert, which made me feel healthy.	Next time, I'll have a salad with low-fat dressing. Good choice to split the dessert!
10:30 p.m.	Decaf herbal tea	Had trouble falling asleep. Proud of myself for drinking tea rather than eating a snack!	Next time I have trouble falling asleep, I'll make the same healthy choice!

## Physische Aktivität

### Was sind die Vorteile von körperlicher Aktivität?

Experten empfehlen, dass Sie sich den ganzen Tag über mehr bewegen und weniger sitzen sollten. Sie können einige gesundheitliche Vorteile erzielen, wenn Sie weniger sitzen und sich körperlich betätigen.

Erinnern Sie sich immer wieder: Einige körperliche Aktivitäten sind besser als keine.

Wenn Sie körperlich aktiv sind, können Sie sich sofort besser fühlen. Es kann helfen

- steigern Sie Ihre Stimmung
- Schärfen Sie Ihren Fokus
- Reduzieren Sie Ihren Stress

- verbessern Sie Ihren Schlaf

Wenn Sie aktiver sind, können Sie regelmäßig Aktivitäten durchführen. Das wird Ihre Gesundheit noch mehr verbessern. Studien deuten darauf hin, dass körperliche Aktivität Ihnen im Laufe der Zeit helfen kann, ein längeres und gesünderes Leben zu führen. Es kann

- helfen, Herzkrankheiten und Schlaganfällen vorzubeugen
- Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck
- Verringern Sie das Risiko für Krankheiten wie Typ-2-Diabetes und einige Krebsarten

## **Welche Arten von körperlicher Aktivität brauche ich?**

Experten empfehlen zwei Arten von körperlichen Aktivitäten: aerobe und muskelstärkende Aktivitäten.

**Aerobe Aktivitäten** - Aerobe Aktivitäten - auch Ausdauer- oder Cardio-Aktivitäten genannt - nutzen Ihre großen Muskelgruppen (Brust, Beine und Rücken), um Ihre Herzfrequenz und Atmung zu beschleunigen.

Aerobic kann mäßig oder kräftig sein. Wie können Sie feststellen, auf welchem Niveau Ihre Aktivität liegt? Machen Sie den "Gesprächstest", um es herauszufinden. Wenn Sie schwer atmen, sich aber trotzdem leicht unterhalten können - aber nicht singen können -, machen Sie die Aktivität mit mäßiger Intensität. Wenn Sie nur ein paar Worte sagen können, bevor Sie eine Atempause einlegen, sind Sie auf dem kräftigen Niveau. Beginnen Sie mit Aktivitäten mittlerer Intensität und arbeiten Sie dann bis zu Aktivitäten intensiver Intensität, um Verletzungen zu

vermeiden.

Wählen Sie aerobe Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen. Sie sind eher aktiv, wenn Ihnen das gefällt, was Sie tun. Versuchen Sie, einen Freund, ein Familienmitglied oder einen Kollegen zu sich zu holen. Das kann Ihnen helfen, die Aktivität zu genießen und dabei zu bleiben.

Probieren Sie eine dieser oder andere Aktivitäten aus, die Ihnen Spaß machen

- zügiges Gehen oder Joggen
- Radfahren (Helm tragen)
- schwimmen
- tanzen
- Basketball oder Fußball spielen

Regelmäßige aerobe Aktivitäten können Ihnen helfen

- **Verwalten Sie Ihr Gewicht.** Aerobe Aktivitäten verbrauchen Kalorien, die helfen können, Ihr Gewicht niedrig zu halten.
- **Verhindern Sie Herzkrankheiten und Schlaganfälle.** Regelmäßige aerobe Aktivitäten können Ihren Herzmuskel stärken. Es kann sogar Ihren Blutdruck senken. Es kann auch helfen, das „schlechte“ Cholesterin zu senken und das „gute“ Cholesterin zu erhöhen, was das Risiko für Herzerkrankungen senken kann.
- **Verhindern Sie andere Krankheiten.** Selbst Aerobic-Aktivitäten mittlerer Intensität pro Woche können Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes, einige Krebsarten, Angstzustände,

Depressionen, Alzheimer und andere Demenzerkrankungen senken.

- **Pflegen Sie starke Knochen.** Gewichtstragende aerobe Aktivitäten, bei denen Sie Ihr eigenes Körpergewicht heben oder drücken, wie Gehen, Joggen oder Tanzen, tragen dazu bei, starke Knochen zu erhalten.

**Muskelstärkende Aktivität** - Krafttraining (oder Krafttraining) trainiert Ihre Muskeln, indem Sie gegen etwas drücken oder ziehen - eine Wand oder einen Boden, Handgewichte, eine Übungsstange, Übungsbänder oder sogar Suppendosen.

Probieren Sie diese Optionen aus

- Gewichte heben - Sie können sogar zwei volle Dosen Lebensmittel oder Wasserbehälter in Gallonengröße als Gewichte verwenden
- Liegestütze, Klimmzüge oder Bretter machen
- Arbeiten Sie mit Widerstandsbändern (große Gummibänder)
- schwere Gartenarbeit machen (graben, heben, tragen)

Regelmäßige Aktivitäten zur Stärkung Ihrer Muskeln können Ihnen helfen

- **Erhöhen Sie die Knochenstärke** und verhindern Sie Knochenschwund, wenn Sie älter werden
- **Erhalten Sie Muskelmasse** und verhindern Sie Muskelverlust, wenn Sie älter werden oder wenn Sie Gewicht verlieren

- **Trainieren Sie die wichtigsten Muskelgruppen** Ihres Körpers wie Brust, Rücken, Bauch, Beine und Arme

## **Wie viel körperliche Aktivität brauche ich?**

Experten empfehlen mindestens 150 Minuten pro Woche (insgesamt 2 ½ Stunden) für aerobe Aktivitäten mittlerer Intensität. Sie können Ihre Aktivitäten über die Woche verteilen - was auch immer für Sie am besten funktioniert. Studien zeigen, dass Sie Ihre Gesundheit verbessern, das Verletzungsrisiko verringern und verhindern können, dass Sie zu müde werden, wenn Sie die Aktivität auf mindestens 3 Tage in der Woche verteilen.

Wenn Sie Ihre aerobe Aktivität auf 300 Minuten pro Woche anstatt auf die empfohlenen 150 Minuten erhöhen, können Sie das Risiko für

Herzerkrankungen oder Typ-2-Diabetes sogar senken. Wenn Sie mehr als 300 Minuten pro Woche aerobe Aktivität mittlerer Intensität ausführen, können Sie sogar das Risiko für mehrere Krebsarten verringern.

Sie sollten auch mindestens 2 Tage pro Woche muskelstärkende Aktivitäten anstreben. Um Verletzungen zu vermeiden, lassen Sie mindestens 1 Tag Pause, damit sich Ihre Muskeln erholen und wieder aufbauen können, bevor Sie wieder für dieselben Muskelgruppen arbeiten.

## **Wie fange ich an?**

Sie müssen kein Athlet sein, um von regelmäßiger körperlicher Aktivität zu profitieren. Selbst bescheidene körperliche Aktivitäten können Ihre Gesundheit verbessern.

Wenn Sie eine Weile inaktiv waren, möchten Sie möglicherweise mit einfacheren Aktivitäten beginnen, z. B. einem sanften Gehen. Sie können beispielsweise beginnen, indem Sie mehrmals täglich 5 Minuten und 5 bis 6 Tage die Woche laufen. Sie können Ihre Zeit schrittweise auf 10 Minuten pro Sitzung und dreimal täglich erhöhen und Ihre Gehgeschwindigkeit langsam erhöhen. Wenn Sie sich langsam aufbauen, können Sie intensiver arbeiten, ohne verletzt zu werden.

Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre muskelstärkenden Aktivitäten schrittweise steigern. Beginnen Sie 1 Tag pro Woche mit einer leichten oder mäßigen Intensität. Im Laufe der Zeit erhöhen Sie sich auf 2 Tage pro Woche und dann möglicherweise auf mehr als 2 Tage. Erhöhen Sie die Intensität, bis sie mäßig oder größer wird.

Machen Sie einen Plan, um auf dem richtigen Weg zu bleiben. Vielleicht möchten Sie den interaktiven Aktivitätsplaner Move Your Way ausprobieren, mit dem Sie Ihre eigenen wöchentlichen Ziele festlegen, die gewünschten Aktivitäten auswählen und personalisierte Tipps erhalten, um motiviert zu bleiben.

Sie können ein Aktivitätsprotokoll führen, um Ihren Fortschritt zu verfolgen, z. B. das folgende Beispielprotokoll oder eine App auf Ihrem Mobilgerät. Schreiben Sie nach einer Aktivität auf, wie Sie sich während Ihrer Aktivität gefühlt haben. Wenn Sie mit der Zeit fit werden, versuchen Sie, Ihr Tempo, die Dauer Ihrer Aktivität und die Anzahl der aktiven Wochentage langsam zu erhöhen.

## Beispielaktivitätsprotokoll

Date	Activity	Total Time	How I Felt
Mon., Mar. 1	Walking	2 x 15 minutes	I kept a good pace.
	Free weights at home	20 minutes	
Tues., Mar. 2	Walking	30 minutes	Stretching felt great.
	Stretching	15 minutes	
Wed., Mar. 3	Extra walking at work —used the stairs 3 times	About 20 minutes total	I was busy, so I just tried to move more all day.
	Yoga video at home	20-minute video	
Thurs., Mar. 4	Walking	15 minutes at lunch and 15 minutes after work	Walking with my coworker was fun and relaxing.
Fri., Mar. 5	Walking	30 minutes at lunch	My coworker and I picked up the pace today!
	Free weights at home	20 minutes	
Sat., Mar. 6	Water aerobics class	45-minute class	This class is fun but exhausting.
	Stretching	15 minutes	
Sun., Mar. 7	Gardening	60 minutes	A surprisingly good workout.

Probieren Sie diese Aktivitäten aus, um Ihrem täglichen Leben mehr Bewegung zu verleihen.

- Wählen Sie weiter entfernte Parkplätze für zusätzliche Schritte. (Stellen Sie sicher, dass die Orte, an denen Sie parken und gehen, sicher und gut beleuchtet sind.)
- Gehen Sie in einem Einkaufszentrum oder einem anderen großen Gebäude herum, besonders bei schlechtem Wetter.
- Harken Sie die Blätter, waschen Sie das Auto oder reinigen Sie das Haus zügig.
- Besuchen Sie Museen oder den Zoo. Viele dieser Aktivitäten sind kostenlos. Sie und Ihre Familie können stundenlang laufen und wissen nicht, wie weit Sie gegangen sind.
- Machen Sie eine Pause vom Sitzen am Computer, Fernseher oder

anderen Geräten.

- Starten Sie eine wandelnde oder andere aktive Gruppe, in der Sie arbeiten, leben oder anbeten. Ein Kumpel kann Ihnen helfen, konzentriert zu bleiben und Ihrer Aktivität Spaß zu machen.
- Wenn Ihre Zeit begrenzt ist, trainieren Sie jeweils 10 Minuten. Verteilen Sie diese Aktivitätsschübe über den Tag. Jedes bisschen zählt!

## **Gut zu dir sein**

Viele Menschen fühlen sich in ihrem täglichen Leben gestresst. Stress kann dazu führen, dass Sie zu viel essen, sich müde fühlen und nicht aktiv sein möchten. Gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität können dazu beitragen, die Auswirkungen von Stress auszugleichen.

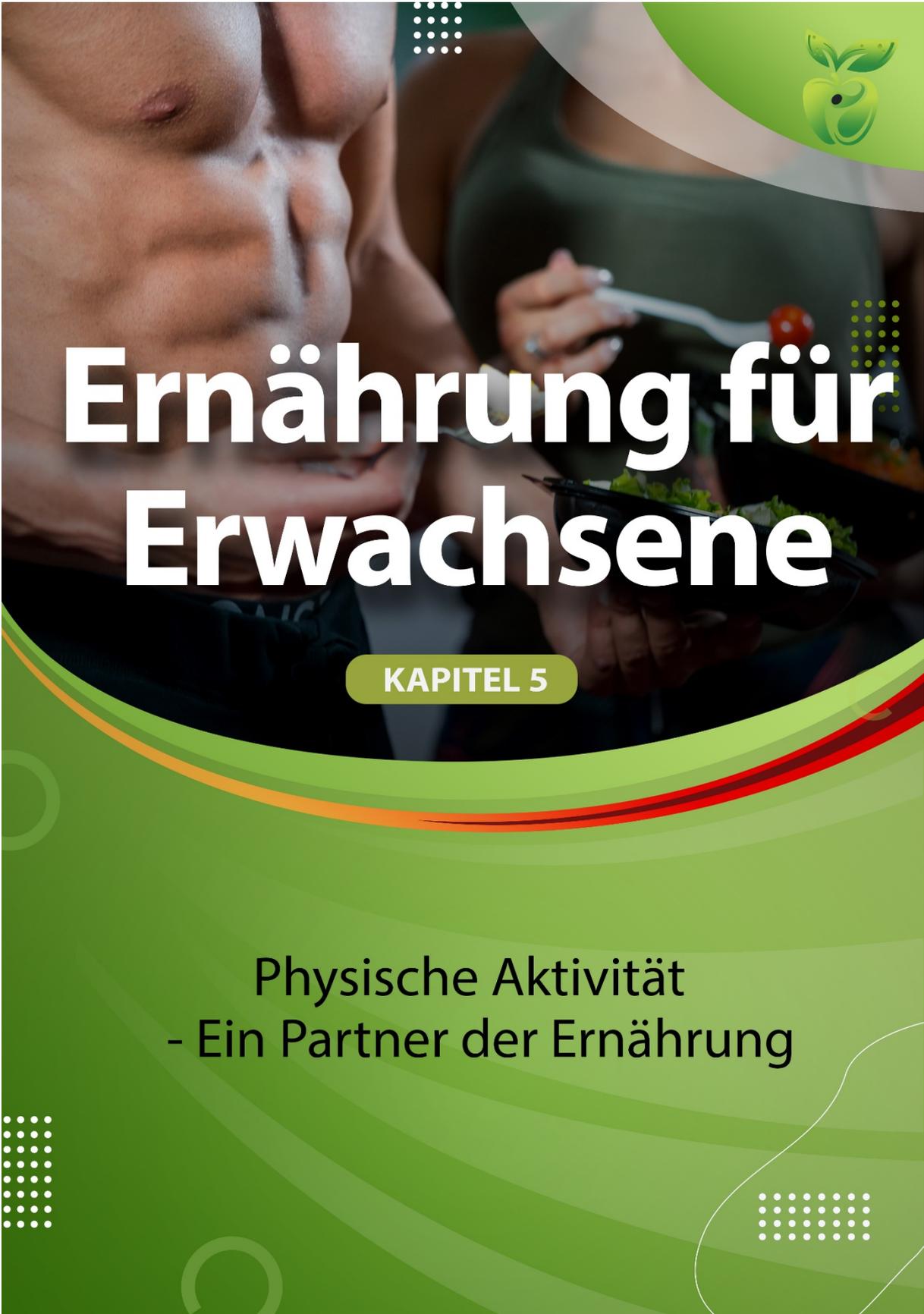
Probieren Sie einige dieser anderen Ideen aus, um Stress abzubauen und Ihre Gesundheit zu verbessern.

- Schlafen Sie ausreichend.
- Probieren Sie ein neues Hobby oder eine Aktivität aus, die Ihr Interesse weckt.
- Umgib dich mit Menschen, deren Gesellschaft dir Spaß macht.

Einige Apps geben hilfreiche Tipps zum Stressmanagement und helfen Ihnen, die Situationen zu überwachen, die zu Stress führen. Überprüfen Sie sie, um zu sehen, ob eine für Sie arbeitet.

Ein ausgewogener Ernährungsplan, regelmäßige körperliche Aktivität,

Stressabbau, ausreichender Schlaf und andere Verhaltensweisen können Ihnen helfen, ein Leben lang gesund zu bleiben!



# Ernährung für Erwachsene

KAPITEL 5

Physische Aktivität  
- Ein Partner der Ernährung



Wir leben in einer alternden Gesellschaft. Jeder achte Amerikaner ist nicht nur älter als 65 Jahre, sondern eine Person im Alter von 65 Jahren kann mit einem Durchschnitt von 18 weiteren Jahren rechnen (1). Menschen ab 85 Jahren sind die an der schnellsten wachsenden Gruppe, und der Anteil dieser „ältesten Alten“ wird sich voraussichtlich bis zum Jahr 2030 verdreifachen (2). Die anhaltend gute Gesundheit der älteren Bevölkerung ist eine große Herausforderung für die öffentliche Gesundheit (3).

Eine längere Lebensdauer ist mit einer Zunahme mehrerer chronischer Erkrankungen verbunden, die manchmal zu Funktionsstörungen und Unterstützungsbedarf führen (2). Die zusätzlichen Jahre können durch nachlassende Gesundheit, eingeschränkte Mobilität, Depressionen, Isolation und Einsamkeit gekennzeichnet sein (4). Die Gesundheit und Funktionsweise älterer Erwachsener wird von vielen anderen Faktoren als der biologischen Seneszenz beeinflusst. Demografische, soziale und ökologische Faktoren, einschließlich körperlicher Aktivität und Ernährungsgewohnheiten, spielen eine wichtige Rolle. Glücklicherweise

sind viele dieser gesellschaftlichen Faktoren für Interventionen und Programme im Bereich der öffentlichen Gesundheit zugänglich (5). Ältere Erwachsene suchen mehr als jede andere Altersgruppe nach Gesundheitsinformationen und sind bereit, Verhaltensänderungen vorzunehmen, um ihre Gesundheit und Unabhängigkeit bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten (1). Zu den wichtigsten Verhaltensweisen bei der Selbstpflege zählen körperliche Aktivitäten und Ernährung. Ihr Beitrag zur Gesundheit und Lebensqualität ist das Hauptthema dieser Überprüfung.

In vielen früheren Studien wurde der Erfolg der Bemühungen zur Gesundheitsförderung an niedrigeren Sterblichkeitsraten oder einem verringerten Krankheitsrisiko gemessen. Es besteht zunehmend die Sorge, dass diese klassischen medizinischen Endpunkte (Mortalität und Morbidität) funktionelle Beeinträchtigungen und Behinderungen in den späteren Lebensjahren möglicherweise nicht angemessen darstellen. Gesundheit wird zunehmend nicht nur als Abwesenheit von Gebrechen und Krankheiten angesehen, sondern auch als Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens (6) (7). Bei der Schaffung eines breiteren konzeptionellen Rahmens für den Gesundheitszustand älterer Erwachsener wurden große Fortschritte erzielt (8). Indizes zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität (HRQL), ein relativ neues Konzept, erweitern die auf Morbidität und Mortalität basierende Definition von Gesundheit um ein persönliches Gefühl für körperliche und geistige Gesundheit, soziale Funktionen und emotionales Wohlbefinden. Andere und globalere Maßstäbe für die Lebensqualität sind unter Berücksichtigung der allgemeinen Lebenszufriedenheit und des Glücks noch umfassender (9) (10). Mit Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität können Forscher den Status verschiedener Gruppen im Zeitverlauf vergleichen und die Wirksamkeit von Interventionen und Programmen im Bereich der öffentlichen

Gesundheit bewerten (2) (7).

Die Wirksamkeit von Diät- und Trainingsprogrammen wird jedoch weiterhin anhand biomedizinischer Endpunkte gemessen. Viele der vorhandenen Lebensqualitätsindizes befassen sich nicht direkt mit dem Beitrag von körperlicher Aktivität oder Ernährung. Nur sehr wenige Studien haben die Wechselbeziehungen zwischen Ernährungsmaßnahmen, Variablen für körperliche Aktivität und Lebensqualitätsindizes bei älteren Erwachsenen oder die Art der dazwischenliegenden Variablen untersucht. Wie nachstehend dokumentiert, können Faktoren wie wahrgenommene Beherrschung und Kontrolle, Genuss der Ernährung oder Zufriedenheit mit Trainingsprogrammen für die Lebensqualität ebenso wichtig sein wie eine Senkung des Plasmacholesterins oder eine Erhöhung der Griffstärke.

## **Was passiert, wenn wir älter werden?**

Gesundes Leben bedeutet ein umfassendes Spektrum an Funktionsfähigkeiten in jeder Lebensphase, vom Säuglingsalter bis zum Alter (1). Einige altersbedingte Veränderungen führen zu einer allmählichen Funktionsminderung, die auf biologische Seneszenz zurückzuführen ist (11). Zum Beispiel ist Altern im Allgemeinen mit mehr

Körperfett und reduzierter Muskelmasse verbunden (12) (13). Eine verringerte Muskelmasse wurde direkt mit einer verringerten Muskelkraft, einer verringerten maximalen aeroben Kapazität und einer verringerten Knochendichte bei älteren Erwachsenen in Verbindung gebracht (12). Allerdings werden nicht alle altersbedingten Veränderungen allein durch das Alter verursacht. Einige Wissenschaftler glauben, dass der altersbedingte Funktionsverlust eher durch die

kumulative Exposition gegenüber Risikofaktoren als nur durch das Altern verursacht wird (2) (14). Beispielsweise werden eine geringere Insulinsensitivität und ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes auch durch Genetik, Körperzusammensetzung und Bewegungsmangel beeinflusst (15). Wenn überhaupt, wird nur sehr wenig von der altersbedingten Veränderung der Glukosetoleranz allein durch das Alter verursacht (15). Altersbedingte Veränderungen des Stoffwechsels oder der physiologischen Funktion können teilweise für den beobachteten Rückgang der Energiezufuhr sowie für Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten und Essgewohnheiten verantwortlich sein (16). Reduzierte Muskelmasse führt zu einem geringeren Energiebedarf. Wie von Morley (16) festgestellt, wurde das Altern mit veränderten Durst-, Hunger- und Sättigungsgefühlen und mit unvollständigen Anpassungen der täglichen Schwankungen der Nahrungsaufnahme in Verbindung gebracht. Die beobachteten Geschmacks- und Geruchsdefizite können bei älteren Erwachsenen zu einem verminderten sensorischen

Genuss von Lebensmitteln führen (4). Das Fehlen eines sensorisch spezifischen Sättigungsgefühls (ein Mechanismus zur Suche nach Sorten) kann erklären, warum einige ältere Menschen die Auswahl an Nahrungsmitteln einschränken und sich eintönig ernähren (4). Einige dieser Phänomene können durch einen altersbedingten Anstieg des Sättigungshormonspiegels (Cholecystokinin) vermittelt werden. Es wird berichtet, dass ein Rückgang des Testosteronspiegels zu

einem erhöhten Leptin Spiegel und damit zu einer verringerten Nahrungsaufnahme älterer Männer führt. Studien an alternden Nagetieren deuten ferner auf eine verminderte Aktivität von Dynorphin (Kappa-Opioid) und Neuropeptid-Y-Systemen hin, die beide die Nahrungsaufnahme beeinflussen. Leichte entzündliche Erkrankungen, die zur Freisetzung von Zytokinen führen, können auch zu altersbedingter Anorexie führen. Appetitlosigkeit und Anorexie sind die wichtigsten Prädiktoren für Unterernährung im klinischen Umfeld (16). Bei unabhängig lebenden älteren Erwachsenen sind die geringe Nährstoffdichte der Ernährung und die unzureichende Aufnahme von Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen die Hauptbereiche der Ernährungsbedenken (17).

Der Alterungsprozess kann auch als kumulative Wirkung chronischer

Krankheiten - nämlich Bluthochdruck, Diabetes, Hyperlipidämie und Atherosklerose - auf die individuelle Funktionsweise angesehen werden. Schlechte Gesundheit, Medikamente und medizinisch verordnete Diäten wirken sich auf Ernährungsgewohnheiten, Essgewohnheiten und Nährstoffaufnahme aus (4) (18). Eine eingeschränkte Mobilität, Unfähigkeit, sich selbst zu ernähren, oder eine schlechte Mundgesundheit können die Essgewohnheiten verändern und weiter zu Unzulänglichkeiten in der Ernährung beitragen (16). Andere Studien legen nahe, dass der beobachtete Rückgang des Energiebedarfs nur teilweise auf physiologische Faktoren wie verringerte Muskelmasse und niedrigere Stoffwechselrate zurückzuführen ist. Jüngste Studien, die auf der doppelt gekennzeichneten Wassermethode basieren und von Westerterp und Meijer in diesem Band (13) berichtet wurden, legen

nahe, dass der Hauptgrund für den verringerten Energiebedarf der starke Rückgang der körperlichen Aktivität ist, der auch mit zunehmendem Alter auftritt.

## **Altern, Ernährung und Diäten**

Unser Wissen darüber, wie sich Ernährungsgewohnheiten mit dem Alter ändern, ist begrenzt. Die meisten Ernährungsdaten sind Querschnittsdaten - Personen in einer Altersgruppe werden mit verschiedenen Personen in einer anderen Altersgruppe verglichen. Solche Studien erlauben es nicht, die Auswirkungen des Alters von denen einer bestimmten Kohorte zu unterscheiden. Studien derselben Kohorte, die im Laufe der Zeit durchgeführt wurden, würden bessere Daten darüber liefern, wie sich die Essenspräferenzen und Essgewohnheiten mit dem Alter ändern.



Daten aus Kohortenstudien wie der Baltimore Longitudinal Study of Aging stimmen größtenteils mit Daten aus Querschnittsstudien wie der National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) überein,

so dass kein Zweifel daran besteht, dass es sich um eine wesentliche handelt Rückgang der Nahrungsaufnahme mit zunehmendem Alter (19) (20). Wie aus NHANES III-Daten hervorgeht, kann die Energiezufuhr zwischen 25 und 70 Jahren bei Männern um 1000 bis 1200 kcal / Tag und bei Frauen um 600 bis 800 kcal / Tag sinken. Im Alter von 80 Jahren konsumierte jeder zehnte Mann weniger als 890 kcal / Tag, während jede zehnte Frau weniger als 750 kcal / Tag konsumierte.

Eine verringerte Energieaufnahme kann zu einer unzureichenden Aufnahme von Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen führen. NHANES III-Daten zeigen potenziell wichtige Abnahmen der mittleren Protein- und

Zinkaufnahme (um etwa ein Drittel bei Männern) sowie der Aufnahme von Kalzium, Vitamin E und anderen Nährstoffen mit dem Alter (19). Das Risiko einer unzureichenden Nährstoffaufnahme war bei älteren Männern besonders hoch. 10% der älteren Männer erhielten nur ein Fünftel bis ein Drittel der Empfehlungen für Protein, Zink, Kalzium, Vitamin E, Thiamin, Riboflavin, Vitamin B6 und Vitamin B12. Im Gegensatz zum allgemeinen Rückgang der Mikronährstoffaufnahme stieg die geschätzte Aufnahme von Carotin, Vitamin A und Vitamin C mit zunehmendem Alter, insbesondere bei Frauen.

Obwohl die absolute Aufnahme eines Nährstoffs mit dem Alter abnehmen kann, nimmt die absolute Energieaufnahme sogar stärker ab, so dass der beobachtete Anteil des Nährstoffs in der Nahrung höher ist als der für jüngere Gruppen. Eine Frage war, ob Ernährungsrichtlinien für ältere Erwachsene in Bezug auf die absolute Aufnahme oder in Bezug auf die Nährstoffdichte formuliert werden sollten. Derzeit besteht kein Konsens darüber, wie sich die Ernährungsbedürfnisse in Abhängigkeit vom Alter ändern. Einige Hinweise deuten jedoch darauf hin, dass aufgrund der sinkenden Stoffwechseleffizienz und Bioverfügbarkeit die

Anforderungen an einige Mikronährstoffe bei älteren Erwachsenen möglicherweise höher sind als bei jüngeren Menschen.

Obwohl klinische Studien bei älteren Erwachsenen nur wenige offensichtliche Nährstoffmängel zeigten (17), können subklinische Mängel die Gesundheit und die körperliche Funktionsfähigkeit beeinträchtigen. Diät und Bewegung modulieren die Rate des funktionellen Rückgangs mit dem Alter und können verwendet werden, um den Beginn einer Behinderung oder Funktionsstörung zu verzögern oder zu verschieben.

Beispielsweise steigt die Prävalenz von Osteoporose mit dem Alter und verdoppelt sich mit jedem Jahrzehnt ungefähr. Bei Frauen ab 50 Jahren hatten 37% bis 50% Osteopenie, während 13% bis 18% Osteoporose hatten. Das Osteoporoserisiko - eine Hauptursache für Frakturen bei postmenopausalen Frauen und älteren Erwachsenen - wird durch eine Kombination aus Ernährung und Bewegung verringert. In ähnlicher Weise wurde eine optimale Ernährung mit einem geringeren Risiko für chronische Krankheiten in Verbindung gebracht, insbesondere für koronare Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes und einige Formen von Krebs.

## Altern und körperliche Aktivität



Bewegungsmangel wird in jedem Alter immer häufiger. Altern führt zu niedrigeren Aktivitätsniveaus und einer weiteren Einschränkung der Optionen für körperliche Aktivität. Daten aus der Umfrage zum Verhaltensrisikofaktor zeigten, dass mehr als 40% der US-amerikanischen Frauen ab 65 Jahren 1992 keine Freizeitbeschäftigung angaben (21). Jüngste Querschnittsdaten aus der Längsschnittstudie des Aerobic Center zeigten, dass ältere Erwachsene signifikant weniger Energie für Bewegung aufwenden als jüngere Erwachsene (22). In der Zutphen-Studie für ältere Menschen an älteren Männern verringerte sich die durchschnittliche Zeit, die für eine andere körperliche Aktivität als das Gehen aufgewendet wurde, während der 10-jährigen Nachbeobachtungszeit um 28 Minuten pro Tag (23).

Gehen war die häufigste körperliche Aktivität, über die Erwachsene berichteten (21). Ältere Erwachsene in den USA berichteten eher über Aktivitäten mit geringerer Intensität wie Gehen, Gartenarbeit oder Golf

als über Laufen, Aerobic oder Mannschaftssport (21). Obwohl die Zeit, die für Radfahren und Gartenarbeit aufgewendet wurde, in der Zutphen-Kohorte mit dem Alter signifikant zurückging, wurde die Zeit, die für das Gehen aufgewendet wurde, nicht beeinflusst (23). Es wurden auch signifikante Unterschiede in den Aktivitätsniveaus nach Geschlecht und ethnischer Zugehörigkeit festgestellt. Die gemeldeten körperlichen Aktivitäten in der Freizeit waren bei Befragten aus Minderheiten und bei älteren Frauen am niedrigsten. Daten aus der Studie zur Entwicklung des Koronararterienrisikos bei jungen Erwachsenen zeigten, dass wichtige ethnische Unterschiede in den körperlichen Aktivitätsmustern auch nach Anpassungen wichtiger demografischer Faktoren wie Bildung oder Einkommen bestehen blieben (21). Bezeichnenderweise war eine

ungünstige Wahrnehmung der eigenen Gesundheit mit einer geringeren Teilnahme an einem Herzrehabilitationsprogramm verbunden (21). Im Gegensatz dazu waren wahrgenommene Freude und Zufriedenheit positive Prädiktoren für körperliche Aktivität bei Männern und Frauen jeden Alters (24). Diese Daten legen nahe, dass eher psychosoziale als biomedizinische Variablen die weitere Teilnahme an Übungsprogrammen beeinflussen können.

Die Empfehlung, dass jeder Amerikaner an den meisten - und vorzugsweise an allen - Tagen mindestens 30 Minuten Bewegung sammelt (25) (26), basiert auf Beweisen, dass selbst mäßige körperliche Aktivität mit einem erheblichen Rückgang der Gesamtmortalität verbunden ist (27). Obwohl es Hinweise darauf gibt, dass die aktuelle Aktivität schützender ist als frühere Aktivitäten, können kumulative Aktivitätsmuster auf Lebenszeit der einflussreichste Faktor von allen sein (21).

Es bleibt die Frage, ob ein nachhaltiger aktiver Lebensstil die altersbedingten Veränderungen der Körperzusammensetzung und den

Rückgang der Muskelmasse verzögern kann. Studien zu körperlicher Aktivität und Alterung, einschließlich einiger in diesem Band beschriebener Studien, legen nahe, dass sich die fettfreie Masse und die Körperzusammensetzung aktiver älterer Probanden nicht wesentlich von denen inaktiver älterer Probanden unterscheiden (13). Im Gegensatz zu jüngeren Probanden war die Auswirkung von Trainingsprogrammen auf die Gesamtaktivität älterer Probanden minimal, da ältere Probanden das Training durch Reduzierung ihrer spontanen körperlichen Aktivität kompensierten. Bewegungstraining wirkte sich jedoch positiv auf die

Muskelfunktion aus und hat möglicherweise zu den Aktivitäten des täglichen Lebens beigetragen.

Die Fortsetzung der Funktion ohne Unterstützung kann die wichtigste Ergebnisvariable sein. Etwa 7 Millionen Amerikaner über 65 Jahre sind auf andere angewiesen, um Hilfe bei einigen grundlegenden Aufgaben des täglichen Lebens zu erhalten (2). Nach Angaben von NHANES III konnten 23% der Menschen ab 80 Jahren keine eigenen Mahlzeiten zubereiten und 17% konnten nicht laufen. Der Score für Aktivitäten des täglichen Lebens umfasst die Fähigkeit zur täglichen Selbstversorgung sowie andere Funktionen in Bezug auf Kochen, Essen und Zugang zu Nahrungsmitteln. Solche Aktivitäten sind für die Gewährleistung eines unabhängigen Lebens unerlässlich und tragen wesentlich zur allgemeinen Lebensqualität bei.

Körperliche Aktivitäten, die Muskelkraft, Ausdauer und Flexibilität verbessern, verbessern auch die Fähigkeit, die Aufgaben des täglichen Lebens zu erfüllen. Beispielsweise kann Krafttraining bei älteren Männern und Frauen zu erheblichen Verbesserungen der Muskelgröße und -stärke führen (28) und auch den Stoffwechsel im Ruhezustand erhöhen, was zu einem erhöhten Energiebedarf führt (29). Krafttraining verbessert auch das Gleichgewicht und die Ganggeschwindigkeit bei sehr

alten und gebrechlichen Pflegeheimbewohnern, verbessert die Knochengesundheit und verringert viele der Risikofaktoren für eine osteoporotische Fraktur (28). Trainingsprogramme für ältere Erwachsene können die altersbedingte Beeinträchtigung der persönlichen Mobilität verzögern, die für die Durchführung von Routinetätigkeiten erforderlich ist.

## **Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität**

Die Definition von Gesundheit basierte früher auf Statistiken zu Lebenserwartung, Mortalität und Morbidität. Die Lebensqualität bietet einen validierten Ansatz für die Erweiterung der Definition von Gesundheit auf andere Bereiche des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens (30). HRQL-Maßnahmen spiegeln ein persönliches Gefühl für körperliche und geistige Gesundheit und die Fähigkeit wider, auf verschiedene Faktoren in der Umwelt zu reagieren. Zu den Messinstrumenten zählen Jahre und Tage eines gesunden Lebens und ein selbstbewerteter Index der allgemeinen Gesundheit. HRQL-Indizes befassen sich mit umfassenden Aspekten der körperlichen, geistigen und sozialen Funktionsweise und ihrer Determinanten sowohl auf individueller als auch auf kommunaler Ebene (9) (31). Ein wichtiger Bereich der Lebensqualität ist die körperliche Funktionsfähigkeit, wie anhand der Bewertung der Aktivitäten des täglichen Lebens bewertet.

Einige Forscher haben argumentiert, dass Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität über biomedizinische und gesundheitliche Ergebnisse hinausgehen sollten und dass auch globale Konzepte wie Lebenszufriedenheit und Glück einbezogen werden sollten (9). Aus dieser Sicht ist Lebensqualität ein mehrdimensionales Konstrukt, das sich mit dem physischen Zustand, der sozialen Funktionsweise und dem

emotionalen Wohlbefinden befasst. Jüngste Studien legen nahe, dass die wichtigsten wahrgenommenen Dimensionen der Lebensqualität kulturübergreifend vergleichbar sind und sich grob in Bereiche wie

Gesundheit, Psychologie, Soziales und Umwelt einteilen lassen (9).

Das von der Weltgesundheitsorganisation entwickelte 100-Punkte-Instrument zur Verbesserung der Lebensqualität listet physische Gesundheit, psychische Gesundheit, soziale Beziehungen und Umweltprobleme als seine vier Bereiche auf (9).

Viele aktuelle Forschungen zur Lebensqualität stammen aus klinischen Studien. Der übliche Schwerpunkt lag auf Lebensqualitätsindizes nach einer Operation oder einem größeren Gesundheitstrauma. Studien zur Lebensqualität von Krebspatienten konzentrierten sich auf körperliche Funktionen, psychische Belastungen, Schmerzen und Schmerzlinderung, Müdigkeit und Unwohlsein, Übelkeit und Erbrechen, Symptome und toxische Wirkungen. Die soziale Unterstützung, wirtschaftliche Störungen und die globale Lebensqualität wurden ebenfalls gemessen. Eine Reihe krankheitsspezifischer Instrumente wurde von Amarantos und Kollegen beschrieben (32). Ein solches Instrument bewertete HRQL spezifisch für Adipositas und umfasste allgemeine Gesundheit, Leiden, Depressionen und Selbstwertgefühl in seinen Schlüsselbereichen (33). Der Nutzen verschiedener medizinischer Behandlungen und Interventionen wird häufig im Hinblick auf die Ergebnisse der Lebensqualität gemessen (9). Zusätzliche Studien zur Lebensqualität stammen aus dem breiteren Forschungsbereich sozialer Indikatoren. In Studien über Entwicklungsländer wird die Lebensqualität zunehmend dazu verwendet, Stadien der sozialen Entwicklung zu bestimmen, anstatt streng wirtschaftliche Indikatoren wie das Einkommen oder das Bruttosozialprodukt zu bevorzugen. Lebensqualitätsindizes sind eine überzeugende abhängige Variable, die breit angelegt ist und sich gut für

Studien zu Ernährung, Aktivität und Gesundheit bei älteren Erwachsenen eignet.

## **Maßnahmen zur körperlichen Aktivität und Lebensqualität**

Die Steigerung der körperlichen Aktivität ist eine praktikable Strategie zur Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität älterer Erwachsener (34). Die beiden Sätze von Ergebnismaßen sind jedoch möglicherweise nicht genau gleich. Stewart und King (35) schlugen zwei Ergebniskategorien vor - Funktion und Wohlbefinden -, um die Auswirkung von körperlicher Aktivität auf die allgemeine Lebensqualität zu messen. Das Funktionieren umfasste körperliche Fähigkeiten und Geschicklichkeit, Erkenntnis und Aktivitäten des täglichen Lebens; Das Wohlbefinden umfasste nicht nur Symptome und körperliche Zustände, sondern auch emotionales Wohlbefinden, Selbstverständnis und globale Wahrnehmungen in Bezug auf Gesundheit und allgemeine Lebenszufriedenheit (34). Die grundlegende Frage war, ob Ergebnismaße am besten durch symptomgesteuerte HRQL-Maßnahmen bedient werden können oder ob Lebensqualität eher ein psychologisches Konstrukt ist, das eine bewusste kognitive Beurteilung der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben beinhaltet.

Durch körperliche Aktivität wurden die HRQL-Maßnahmen unabhängig von Alter, Aktivitätsstatus oder Gesundheit der Teilnehmer verbessert (36). Die Beziehung zwischen körperlicher Aktivität und Lebensqualität hing jedoch weitgehend davon ab, welches Ergebnis für ältere Menschen von größter Bedeutung war. Der Effekt der Fitness auf HRQL war weniger

dramatisch, als die Person bereits über der Norm funktionierte. Darüber

hinaus bestand ein viel engerer Zusammenhang zwischen Leistungsstörungen und HRQL als zwischen Fitness und HRQL. Mit anderen Worten, Behinderung und Funktionsstörung waren weitaus ausgeprägter und schädlicher für Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität als eine Verringerung des allgemeinen Fitnessniveaus.

Wie verbessert körperliche Aktivität die Gesundheit und Lebensqualität? Rejeski und Mihalko (34) schlugen vor, dass wahrgenommene Kontrolle und Meisterschaft sowie allgemeine Zufriedenheit und Freude Schlüsselvariablen sein könnten. Selbstwertgefühl und positive Gefühle können den Effekt vermitteln, den körperliche Aktivität auf die Lebenszufriedenheit hat. Wie Rejeski und Mihalko (34) feststellten, bieten die aktuellen Richtlinien für die Verschreibung von Sportarten jedoch nur wenige Ratschläge für andere Ergebnisse als eine Verbesserung der körperlichen Gesundheit (26). Wenn die Lebensqualität zum primären Ergebnis wird, verlagert sich der Fokus auf Bereiche, die am relevantesten und am wertvollsten sind. Fortgesetzte unabhängige körperliche Funktionen sind ein solcher Bereich. Darüber hinaus beinhalten Programme für körperliche Aktivität mehr als die Ausführung einer einfachen Handlung. Der Input, den die Teilnehmer bei der Konzeption oder Durchführung eines Programms haben können, ist möglicherweise wichtiger für die Ergebnisse der Lebensqualität als die Erfüllung spezifischer Kriterien für Frequenzintensität und -dauer.

## **Ernährung und Lebensqualität**

Es wurden praktisch keine Untersuchungen durchgeführt, wie Ernährungs- und Ernährungsvariablen am besten in das Konzept der Lebensqualität integriert werden können. Der Schwerpunkt lag hauptsächlich auf biomedizinischen Maßnahmen und Gesundheitsergebnissen. Beispielsweise basiert die klinische Bewertung des Ernährungszustands bei älteren Erwachsenen üblicherweise auf

Bewertungen der Nahrungsaufnahme, anthropometrischen Maßnahmen und Werten der Plasmachemie (37). Solche Maßnahmen wurden verwendet, um die Prävalenz von Unterernährung bei älteren Erwachsenen zu dokumentieren, den Grad des Ernährungsrisikos zu bewerten und die Nahrungsaufnahme mit den empfohlenen Nahrungsergänzungsmitteln zu vergleichen.

Epidemiologische Studien zur Ernährung und zum Risiko chronischer Krankheiten haben sich auf die Beziehung zwischen einem einzelnen Nährstoff und dem relevanten Gesundheitsergebnis konzentriert. Der traditionelle Ansatz bestand darin, den Verbrauch von Fetten, gesättigten Fetten oder Cholesterin in Bezug auf Morbiditäts- und Mortalitätsdaten für koronare Herzkrankheiten oder Krebs zu untersuchen. Andere Studien haben den Verzehr bestimmter Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen wie Hülsenfrüchte oder Gemüse und Obst untersucht und dabei den geschätzten Verzehr immer mit Plasmabiomarkern, Krankheitsrisiken oder einem anderen biomedizinischen Endpunkt in Verbindung gebracht.

Die Beurteilung der Qualität der Gesamtdiät ist ein vielversprechender neuer Ansatz für die Ernährungsepidemiologie. Früheste Messungen der Ernährungsqualität betrafen hauptsächlich Mangelernährung und

Nährstoffmangelkrankungen. Gegenwärtige Messgrößen für die Ernährungsqualität, wie der Ernährungsqualitätsindex und der Index für gesunde Ernährung, befassen sich eher mit Fragen der Überernährung und konzentrieren sich auf die Moderation, Vielfalt und Ausgewogenheit der Ernährung (38) (39). Studien, die mit dem Index für gesunde Ernährung durchgeführt wurden, zeigten, dass ältere Frauen die höchsten Werte aufwiesen, was auf den hohen Konsum von Getreide, Gemüse und Obst zurückzuführen ist. Der Index für gesunde Ernährung stieg mit dem Alter, der Bildung und dem Einkommen, was wiederum

zeigt, dass die Qualität der Ernährung weitgehend von sozialen und ökologischen Variablen bestimmt wird (39).

Der Erfolg von Ernährungsstrategien zur Gesundheitsförderung wird üblicherweise anhand der Einhaltung der Ernährungsrichtlinien für Amerikaner oder der Ernährungspyramide des US-Landwirtschaftsministeriums (38) (39) gemessen. Es wurden nur wenige Versuche unternommen, Ernährungsqualitätsindizes mit Lebensqualitätsmessungen in Beziehung zu setzen. In dem Sinne, dass Lebensqualität ein allgemeines Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit mit unserem Leben und unserer Umwelt widerspiegelt, war sie nicht Teil der allgemeinen Forschung zu Ernährung und Ernährung älterer Erwachsener.

Körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden gehören zu den Schlüsselbereichen der Lebensqualität. Wahrgenommene Kontrolle, Zufriedenheit und Freude wurden als mögliche Variablen genannt, die den Zusammenhang zwischen körperlicher Leistung und HRQL-Maßnahmen vermitteln. Bei der Bewertung der Ernährungsqualität wurden Kontroll- oder Zufriedenheitsvariablen nicht berücksichtigt.

## **Strategien zur Gesundheitsförderung in der Gemeinschaft**

Strategien, Strategien und Bildungsansätze zur Gesundheitsförderung richten sich jetzt an die alternde Bevölkerung. Dazu gehören Aktivitäten in Seniorenzentren, Wohngemeinschaften, Pflegeeinrichtungen und Altersdörfern. Ältere Erwachsene nehmen auch an von Arbeitgebern gesponserten und kommunalen Aktivitäten zur Gesundheitsförderung teil, bei denen häufig körperliche Aktivität und Ernährung im Vordergrund stehen (40) (41).

Obwohl der wissenschaftliche Konsens darin besteht, dass sowohl Aerobic- als auch Krafttraining für ältere Erwachsene erhebliche Vorteile

bieten können, sind die Strategien zur Steigerung ihrer körperlichen Aktivität weniger klar. Trainingsprogramme für ältere Erwachsene haben sich als wirksam und sicher erwiesen (12) (41). Die Frage ist, wie sich körperliche Aktivität (sowohl erhöhte als auch verringerte Werte) auf die Lebensqualität auswirkt. Für diejenigen, die sich seit vielen Jahren regelmäßig körperlich betätigen, mag die Antwort offensichtlich sein. Trotz einer enormen Menge an Informationen sowohl in der Wissenschaft als auch in der Presse über die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die Prävention von Krankheiten und die Erhöhung der Lebenserwartung bleibt eine erstaunliche Anzahl von Amerikanern sesshaft, insbesondere ältere Amerikaner. Ein Verständnis dafür, warum Menschen sich dafür entscheiden, ein Trainingsprogramm zu beginnen, anstatt sesshaft zu bleiben, ist entscheidend für den Versuch, ein Community-basiertes

Trainingsprogramm zu implementieren, insbesondere eines, das sich an ältere Menschen richtet.

Wirtschaftliche Zwänge können ein Hindernis für Veränderungen sein. Neben gesundheitlichen Problemen und Bedenken ist das Altern häufig mit eingeschränkteren sozialen und wirtschaftlichen Ressourcen verbunden (1). Diese können aus dem Ruhestand, dem Leben mit festem Einkommen, mangelnder Gesundheit oder dem Tod eines Ehepartners resultieren. Studien zur sozialen Ernährung zeigen durchweg, dass der Familienstand, die Lebensumstände und sogar die Sozialisation beim Essen messbare Auswirkungen auf die Energieaufnahme und die Essgewohnheiten haben. NHANES III-Daten zeigen, dass zwei Faktoren - Bildung und Familienstand - sich positiv auf die körperliche Funktionsfähigkeit von Erwachsenen ab 80 Jahren auswirkten. Die Ehe wirkte sowohl bei Männern als auch bei Frauen vor Behinderung. Darüber hinaus variierten HRQL-Messungen wie selbstbewertete

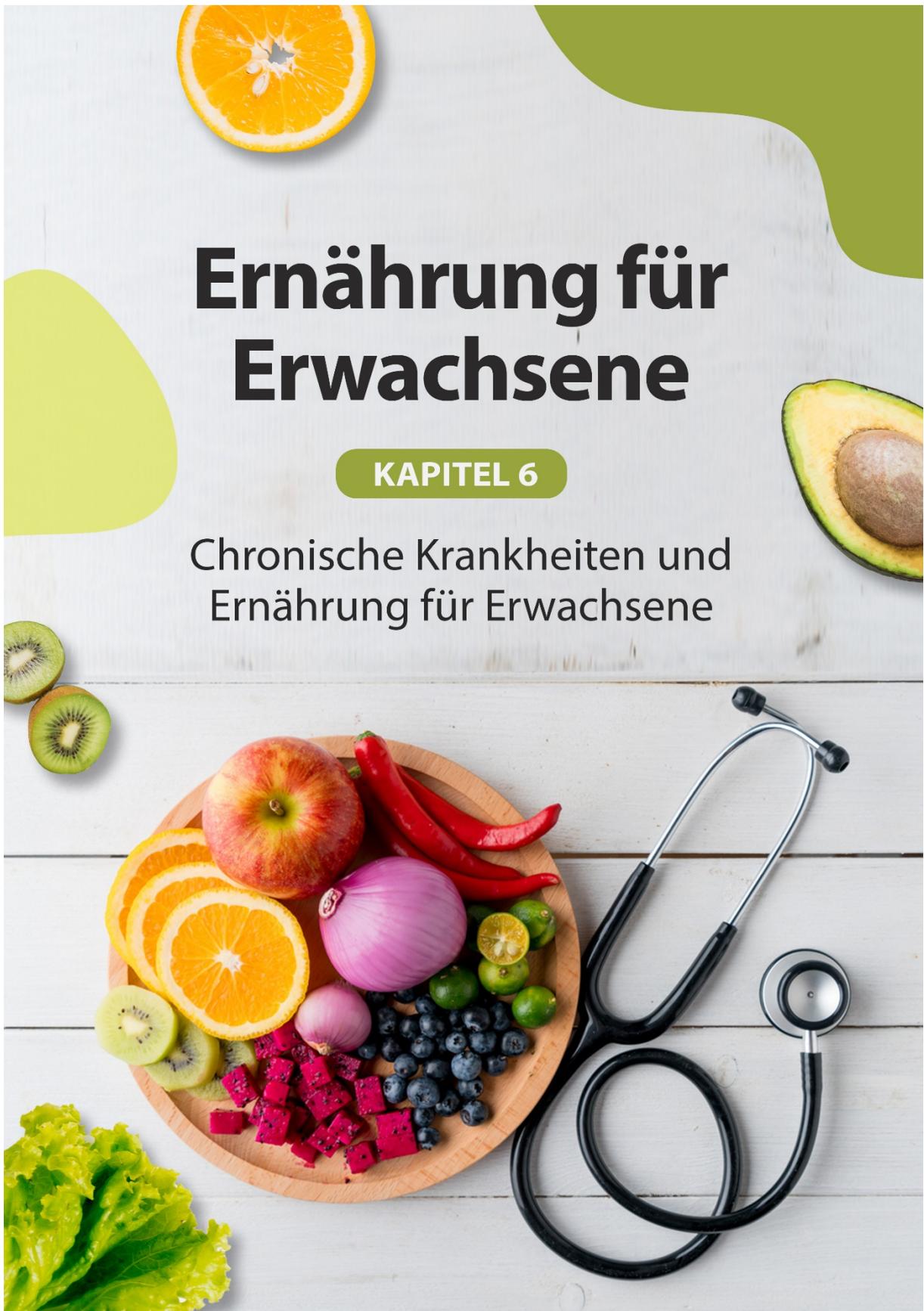
Gesundheit, gesunde Tage und Aktivitätstage je nach Alter, ethnischer Zugehörigkeit, Bildung und Einkommen.

Soziale und Verhaltensinterventionen können die Essgewohnheiten und den Ernährungszustand sowie die körperliche Fitness erfolgreich verbessern. Allerdings haben nicht alle älteren Erwachsenen gleichen Zugang zu solchen Programmen. Das zweite Ziel von Healthy People 2010 ist die Beseitigung gesundheitlicher Unterschiede zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen, insbesondere die Verbesserung der Qualität, Verfügbarkeit und Wirksamkeit von Bildungs- und Community-basierten Programmen zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Verbesserung von Gesundheit und Lebensqualität. Das erklärte Ziel ist es, den Anteil der Personen ab 65 Jahren, die im vergangenen Jahr an mindestens einem organisierten Gesundheitsförderungsprogramm teilgenommen haben, auf mindestens 90% zu erhöhen.

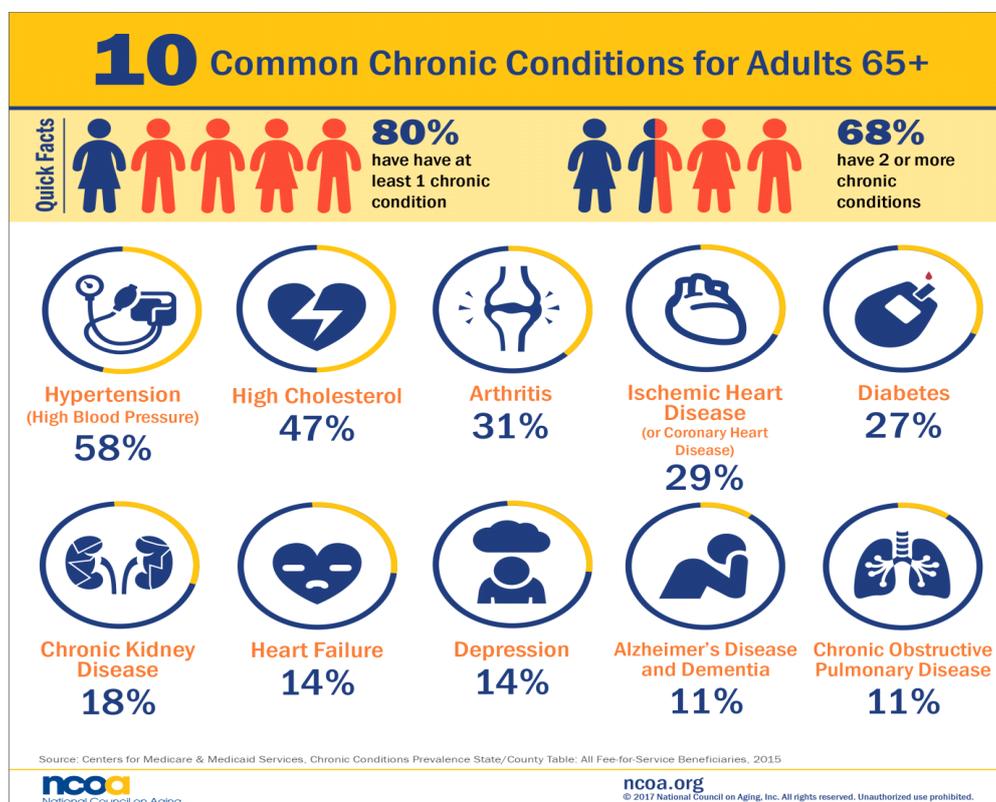
# Ernährung für Erwachsene

## KAPITEL 6

Chronische Krankheiten und Ernährung für Erwachsene



Alter, Familiengenetik und Geschlecht machen es älteren Erwachsenen nahezu unmöglich, eine Statistik über chronische Krankheiten zu vermeiden. Achtzig Prozent der Erwachsenen ab 65 Jahren haben mindestens eine Erkrankung, während 68 Prozent zwei oder mehr haben. Sie haben wahrscheinlich einen Elternteil oder Großelternteil, der gerade eine Krankheit behandelt, oder vielleicht verwalten Sie selbst eine. Bei solchen Gewinnchancen fragen Sie sich möglicherweise, ob Sie überhaupt etwas tun können, um das Auftreten einer Erkrankung zu verhindern oder die Verwaltung einer vorhandenen Erkrankung zu vereinfachen. Die Antwort ist ja. Hier sind zehn häufige chronische Erkrankungen, bei denen Erwachsene über 65 mit Medicare im Jahr 2015 behandelt wurden, und was Sie über jede Krankheit wissen sollten.



## Nummer 10: Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)

11% der älteren Erwachsenen wurden wegen COPD behandelt, einer

Krankheit, die zwei Hauptzustände umfasst - Emphysem und chronische Bronchitis. COPD erschwert das Atmen und führt zu Atemnot, Husten und Engegefühl in der Brust.

- Die erste Möglichkeit, COPD zu verhindern oder das Fortschreiten zu verlangsamen, besteht darin, mit dem Rauchen aufzuhören oder es zu vermeiden. Vermeiden Sie auch Passivrauch, chemische Dämpfe und Staub, die Ihre Lunge reizen können.
- Wenn Sie bereits an COPD leiden, schließen Sie die von Ihrem Arzt verschriebenen Behandlungen ab, holen Sie sich die von Ihrem Arzt empfohlenen Impfstoffe gegen Grippe und Lungenentzündung und bleiben Sie weiterhin aktiv.

## **Nummer 9: Alzheimer-Krankheit und Demenz**

11% der älteren Erwachsenen unter Medicare wurden wegen Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz behandelt. Die Alzheimer-Krankheit ist eine bestimmte Art von Demenz - eine Erkrankung, die Gedächtnisverlust und Schwierigkeiten beim Denken oder Lösen von Problemen verursacht, bis sie die alltäglichen Aktivitäten beeinträchtigt. Demenz ist kein normaler Bestandteil des Alterns und wird durch Veränderungen im Gehirn im Laufe der Zeit verursacht.

Die größten Risikofaktoren für diese Erkrankungen sind Dinge, die Sie häufig nicht kontrollieren können, einschließlich Alter, Familiengeschichte und Genetik. Studien haben jedoch gezeigt, dass die Einbeziehung der folgenden Gewohnheiten in Ihren Lebensstil den Beginn verlangsamen oder verhindern könnte.

- **Übung.** Aktiv zu bleiben ist nicht nur gut für dein Herz. Es ist auch großartig für Ihr Gehirn.

- **Schlaf.** Ihr Gehirn erledigt wichtige Dinge, während Sie schlafen. Daher ist es entscheidend, mindestens 7 Stunden pro Nacht tief zu schlafen
- **Seien Sie schlau** in Bezug auf Ihre Ernährung. Untersuchungen legen
- nahe, dass einige Lebensmittel Ihr Gehirn negativ beeinflussen können

## **Nummer 8: Depression**



14% der älteren Erwachsenen suchten eine Behandlung für Depressionen - eine behandelbare Krankheit, die kein normaler Bestandteil des Alterns ist. Depressionen verursachen anhaltende Gefühle von Traurigkeit, Pessimismus, Hoffnungslosigkeit, Müdigkeit und Entscheidungsschwierigkeiten, Appetitveränderungen, Verlust des Interesses an Aktivitäten und mehr.

Zu den Maßnahmen, die Sie bei Depressionen ergreifen können, gehören:

- **Stresslevel verwalten.** Erreichen Sie Familie und Freunde in schwierigen Zeiten und denken Sie über regelmäßige Meditation nach
- **Ernähre dich gesund.** Was Sie in Ihren Körper geben, kann Ihre Stimmung beeinflussen. Konzentrieren Sie sich daher auf nährstoffreiche Lebensmittel, fördern Sie die Freisetzung von Endorphinen und Chemikalien, die sich gut anfühlen, und begrenzen Sie den Konsum von Alkohol, Koffein, künstlichen Süßungsmitteln und hochverarbeiteten Lebensmitteln Lebensmittel.
- **Routineübung.** Sport hat eine Reihe von physischen und psychischen Vorteilen, darunter die Verbesserung Ihrer Stimmung durch die Freisetzung von Endorphinen und anderen „Wohlfühl“-Hirnchemikalien, die Steigerung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls durch das Erreichen von Zielen und die Verbesserung Ihres physischen Erscheinungsbilds sowie die Verbesserung der Sozialisation durch Interaktionen in Turnhallen und Gruppenunterricht.
- **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.** Wenn bei Ihnen Warnzeichen für Depressionen aufgetreten sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und fragen Sie nach Ihren Behandlungsmöglichkeiten. Antidepressiva oder Psychotherapie könnten für Sie richtig sein.

## **Nummer 7: Herzinsuffizienz**

14% der älteren Erwachsenen wurden wegen Herzinsuffizienz behandelt – ein Zustand, der auftritt, wenn das Herz nicht alle Organe im Körper ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgen kann. Das Herz kann sich

vergrößern, mehr Muskelmasse aufbauen oder schneller pumpen, um die Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen. Dies kann dazu führen, dass Sie sich müde, benommen, übel, verwirrt fühlen oder keinen Appetit haben. Die beste Prävention besteht darin, die Empfehlungen eines Arztes zu befolgen, um das Risiko einer koronaren Herzkrankheit und eines hohen Blutdrucks zu verringern.

## **Nummer 6: Chronische Nierenerkrankung (CKD)**

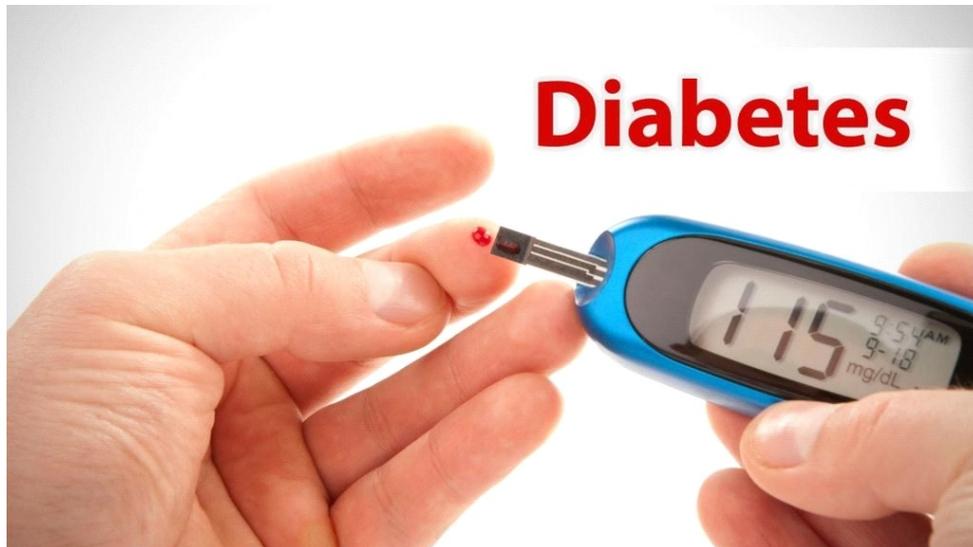
18% der älteren Erwachsenen wurden wegen CNI oder eines langsamen Verlustes der Nierenfunktion im Laufe der Zeit behandelt. Menschen, die mit CNI zu tun haben, haben ein erhöhtes Risiko, an Herzerkrankungen oder Nierenversagen zu erkranken. Sie können Folgendes tun, um Symptome von CNI zu verhindern oder zu verringern:

- **Verstehe, was deine Niere schädigt.** Diabetes und Bluthochdruck sind die größten Risikofaktoren für Nierenschäden. Daher ist es Ihre beste Strategie, Maßnahmen zur Vorbeugung dieser Krankheiten zu ergreifen
- **Früherkennung und Behandlung.** Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Arzt, halten Sie sich über Vorsorgeuntersuchungen auf dem Laufenden und halten Sie sich an die Rezepte, die Sie zur Linderung der Symptome benötigen

## **Nummer 5: Diabetes**

27% der älteren Erwachsenen wurden wegen Diabetes behandelt - eine Krankheit, die auftritt, wenn Ihr Körper gegen Insulin resistent ist oder nicht genug produziert. Insulin wird von Ihrem Körper verwendet, um

Energie aus der Nahrung zu gewinnen und an Ihre Zellen zu verteilen. Wenn dies nicht der Fall ist, erhalten Sie einen hohen Blutzucker, der zu Komplikationen wie Nierenerkrankungen, Herzerkrankungen oder Blindheit führen kann. Die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken, steigt nach dem 45. Lebensjahr.



Um Sie davon abzuhalten, an Diabetes zu erkranken oder diesen Zustand zu behandeln, kann Ihr Arzt Folgendes vorschlagen:

- Eine gesunde Ernährung, einschließlich der Überwachung Ihrer
- Kohlenhydrat- und Kalorienaufnahme, und ein Gespräch mit Ihrem Arzt über den Alkoholkonsum
- Trainieren Sie fünfmal pro Woche 30 Minuten lang, um Ihren Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten und die Gewichtszunahme zu kontrollieren
- Verlieren Sie sicher 5-7% des Körpergewichts, wenn bei Ihnen Prä-Diabetes diagnostiziert wird

## **Nummer 4: Ischämische Herzkrankheit (oder koronare Herzkrankheit)**

29% der älteren Erwachsenen wurden wegen einer ischämischen Herzerkrankung behandelt - ein Zustand, der durch Plaquebildung verursacht wird, die die zum Herzen führenden Arterien verengt. Enge oder verstopfte Arterien verringern die Menge an sauerstoffreichem Blut, die an das Herz abgegeben wird. Dies kann andere Komplikationen wie Blutgerinnsel, Angina oder einen Herzinfarkt verursachen.

Gewohnheiten, die Sie einbeziehen können, um zu helfen:

- Vermeiden Sie gesättigte Fettsäuren und Transfette und begrenzen Sie die Aufnahme von Zucker und Salz
- Schlafen Sie jede Nacht 7-8 Stunden
- Halten Sie Ihren Stress in Schach
- Machen Sie regelmäßig Cardio-Übungen
- Rauchen Sie nicht
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Hauptrisikofaktoren, einschließlich hohem Cholesterinspiegel und hohem Blutdruck

## **Nummer 3: Arthritis**

31% der älteren Erwachsenen wurden wegen Arthritis behandelt - einer Entzündung Ihrer Gelenke, die Schmerzen und Steifheit verursacht und bei Frauen häufiger auftritt.

Es gibt Schritte, die Sie unternehmen können, um das Auftreten von

Arthritis zu verzögern oder die Symptome zu lindern, einschließlich:

- Trainieren Sie mindestens 5 Mal pro Woche 30 Minuten lang, um die Funktion zu verbessern und die Schmerzen zu lindern. Versuchen Sie, eine Mischung aus Aerobic-, Kraftaufbau- und Dehnungsbewegungen zu verwenden.
- Halten Sie sich an das für Ihre Körpergröße empfohlene Gewicht. Wenn Sie ein Pfund verlieren, können Sie vier Pfund Druck auf Ihre Knie abbauen
- Stellen Sie sicher, dass Rücken, Beine und Arme immer gestützt sind
- Treffen Sie Vorkehrungen, um Gelenkverletzungen zu vermeiden
- Nicht rauchen

## **Nummer 2: Hoher Cholesterinspiegel**

47% der älteren Erwachsenen wurden wegen eines hohen Cholesterinspiegels behandelt - ein Zustand, der auftritt, wenn Ihr Körper einen Überschuss an schlechten Fetten (oder Lipiden) aufweist, was dazu führt, dass Ihre Arterien verstopfen, was zu Herzerkrankungen führen kann.

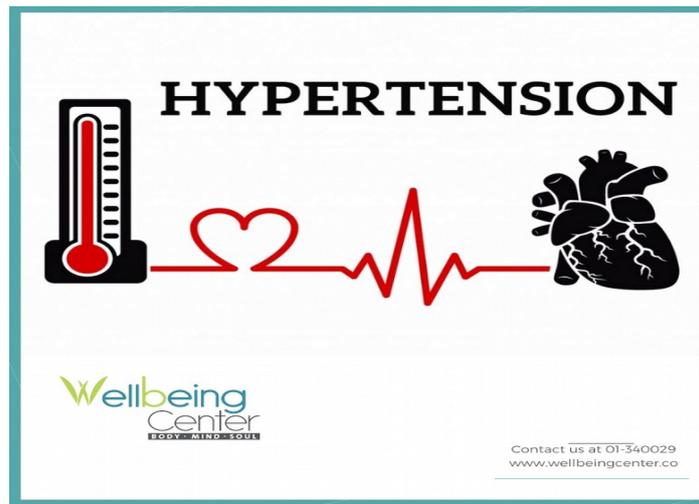


Zu den Lebensstilfaktoren, die Sie bei der Vorbeugung oder Behandlung eines hohen Cholesterinspiegels steuern können, gehören:

Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum

- Jeden Tag aktiv sein
- Verwalten Sie Ihr Gewicht
- Minimierung von gesättigten Fetten und Transfetten in Ihrer Ernährung

## Nummer 1: Hypertonie (Bluthochdruck)



58% der älteren Erwachsenen wurden wegen Bluthochdruck behandelt - eine häufige Erkrankung, bei der sowohl die Blutmenge Ihres Herzens als auch die Widerstandsfähigkeit Ihrer Arterien gegen den Blutfluss berücksichtigt werden. Wenn Ihr Herz viel Blut pumpt und Sie enge Arterien haben, die dem Fluss widerstehen, bekommen Sie hohen Blutdruck, auch als Hypertonie bekannt. Die Gefahr von Bluthochdruck besteht nicht nur darin, dass Sie ihn jahrelang haben können und ihn nicht kennen, sondern auch andere schwerwiegende gesundheitliche Probleme wie Schlaganfall und Herzinfarkt verursachen können.

Zu den Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um Bluthochdruck zu verhindern oder zu senken, gehören:

- Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts. Abnehmen nur zehn Pfund kann den Blutdruck senken
- Regulieren Sie Ihren Stress
- Begrenzen Sie den Salz- und Alkoholkonsum

- Tägliches Training, einschließlich einer Kombination aus aeroben Aktivitäten mittlerer bis starker Intensität, Flexibilität und Dehnung sowie Muskelstärkung
- Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck. Je schneller Sie an Bluthochdruck erkranken, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie einen hohen Blutdruck verhindern

## **Wenn diese Taktik nicht ausreicht**

Die oben genannten Tipps können Ihnen helfen, eine chronische Erkrankung zu vermeiden oder erfolgreich zu behandeln. Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, Schwierigkeiten haben, eine chronische Erkrankung zu behandeln, gibt es in Ihrer Gemeinde Programme, die helfen können, wie das Chronische Krankheits-Selbstmanagement-Programm (CDSMP). CDSMP ist ein 6-wöchiger interaktiver Workshop in kleinen Gruppen, der den Teilnehmern hilft, die Fähigkeiten aufzubauen, die erforderlich sind, um zu kontrollieren, wie sich chronische Erkrankungen auf ihr Leben auswirken.

Die Workshops konzentrieren sich auf folgende Themen:

- Umgang mit Müdigkeit, Schmerz, Frustration oder Isolation
- Kraft, Flexibilität und Ausdauer erhalten
- Umgang mit Medikamenten
- Kommunikation mit Familie, Freunden und Angehörigen der Gesundheitsberufe
- Gesunde Ernährung

# Ernährung für Erwachsene

## KAPITEL 7

### Gebrechlichkeit bei älteren Menschen





Es ist instinktiv bekannt, dass jemand, der gebrechlich ist, wahrscheinlich einem Risiko für ein gesundheitliches Problem ausgesetzt ist. Tatsächlich haben wir alle dies unser ganzes Leben lang gesehen, diejenigen, die nicht so gut funktionieren können - können nicht so gut funktionieren. Und in einem dieser seltenen Fälle hat die Medizin die öffentliche Wahrnehmung eingeholt - normalerweise ist es umgekehrt.

## **Gebrechlichkeitssyndrom**

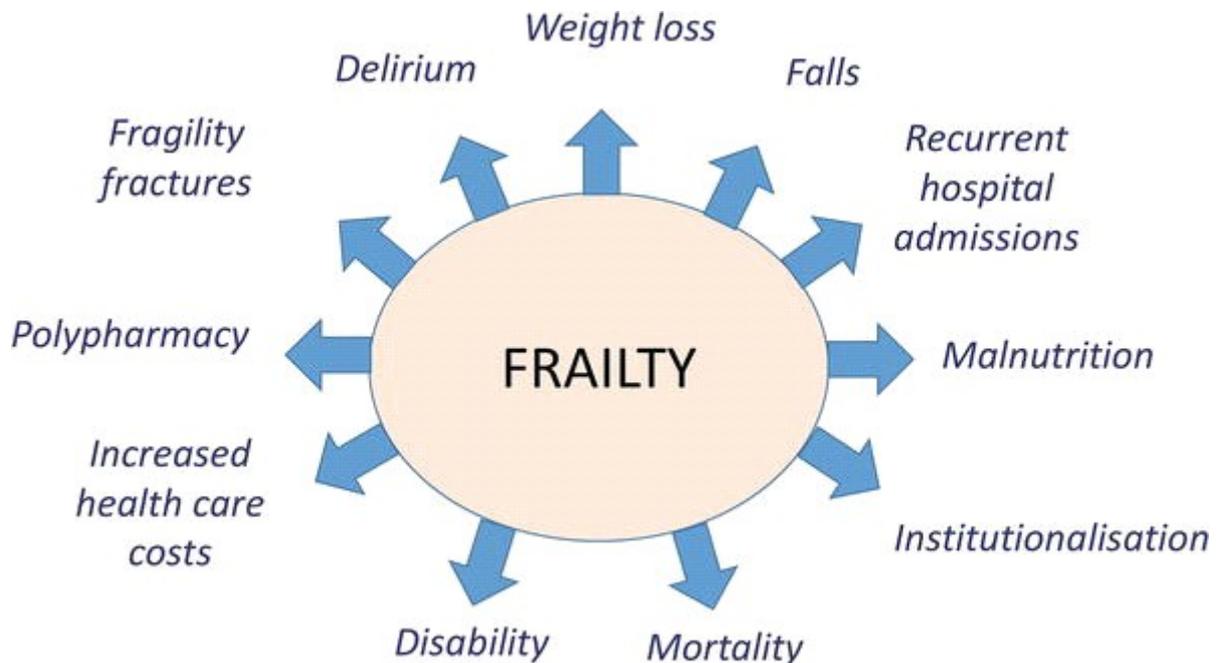
In den letzten 15 Jahren ist in der geriatrischen medizinischen Gemeinschaft ein „Gebrechlichkeitssyndrom“ aufgetreten, bei dem die Diagnose und die Auswirkungen des Syndroms eingehend untersucht wurden. Das Frailty-Syndrom ist definiert als altersbedingte Defizite bei normaler Funktion, an denen mehrere Körpersysteme beteiligt sind. Diese ziemlich vage Definition bedeutet wirklich Muskelverlust, Ausdauer, Ausdauer, manchmal Gewicht und allgemeine Fitness. Oft beinhaltet die

Definition das Vorhandensein von zwei oder mehr chronischen Krankheiten wie Krebs, Arthritis, Herzerkrankungen usw. Kriterien für die Diagnose sind Schwäche, Langsamkeit, geringe körperliche Aktivität, leichte Erschöpfung, schlechte Ausdauer und Gewichtsverlust. Die meisten davon können mit Tests wie Griffstärke auf Schwäche oder Zeit bis 15 Fuß auf Langsamkeit gemessen werden. Man muss 3 oder mehr Kriterien haben, um sich für Gebrechlichkeit zu qualifizieren.

### **Gebrechlichkeitsprävalenz**

Bei Menschen über 65 in den USA liegt die Inzidenz von Gebrechlichkeit zwischen 7 und 12 Prozent. Innerhalb dieser über 65 Gruppen steigt die Inzidenz mit zunehmendem Alter. Zum Beispiel tritt Gebrechlichkeit nur bei 3,9 Prozent der 65- bis 74-Jährigen auf, bei den über 85-Jährigen jedoch bei 25 Prozent. Mit anderen Worten, je länger man lebt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Gebrechlichkeit auftritt. Frauen haben eine höhere Inzidenz als Männer - möglicherweise, weil sie dazu neigen, länger zu leben, und daher erhöht der Alterseffekt die Wahrscheinlichkeit, dass Frauen gebrechlich werden.

## Was sind die Ursachen für Gebrechlichkeit?



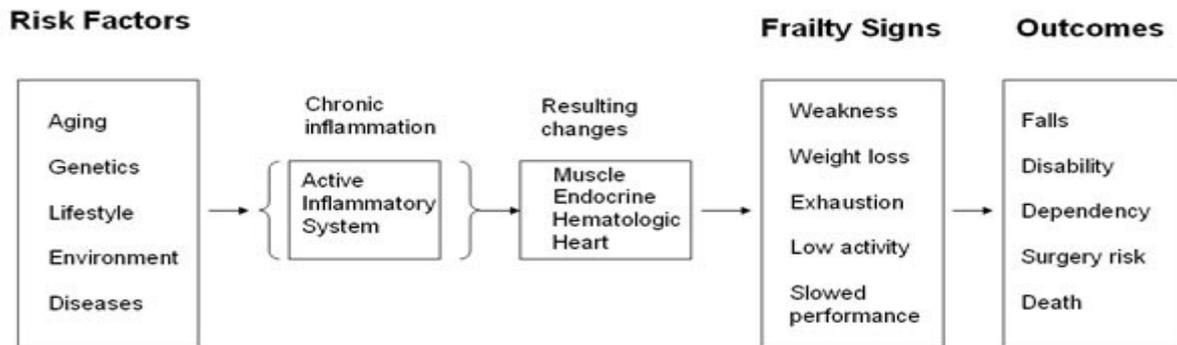
Eine aufkommende Theorie über die Ursache von Gebrechlichkeit bei älteren Menschen ist, dass eine chronische Entzündung stattfindet und / oder das Immunsystem aktiviert wird. Bestimmte Labortests wie die Erhöhung von Interleukin (IL) -6 und Cortisol unter vielen anderen Entzündungsmarkern wurden gefunden. Es wurde postuliert, dass chronische Entzündungen die Muskelfunktion verringern, Anämie verursachen und die Herzfunktion verringern. Der Verlust an Muskelmasse und Kraft wird als Sarkopenie bezeichnet und ist ein Kennzeichen des Syndroms. Es wurde vermutet, dass hormonelle Veränderungen mit dem Alter einige der bei Gebrechlichkeit auftretenden Probleme verursachen. Sowohl Östrogen bei Frauen als auch Testosteron bei Männern können, wenn sie mit zunehmendem Alter abnehmen, zu einem Rückgang der Muskelmasse führen. Es wird

auch angenommen, dass ein erhöhter Cortisol- und ein verringerter Vitamin D-Spiegel zur Gebrechlichkeit beitragen.

## **Warum ist Gebrechlichkeit wichtig?**

Eines der wichtigsten Dinge, die zu erkennen sind, ist, dass Gebrechlichkeit eine Folge des Alterns ist, aber nicht alle älteren Menschen gebrechlich sind oder sein werden. Es hat sich jedoch gezeigt, dass Patienten, die die Kriterien für Gebrechlichkeit erfüllen, schlechtere Ergebnisse erzielen, wenn sie Stress wie einer Operation oder einer neuen schweren Krankheit ausgesetzt sind (siehe Abbildung 1). Um ehrlich zu sein: Die medizinisch Gebrechlichen haben bei Stress eine erhöhte Morbidität und Mortalität. Gebrechlichkeit sagt erhöhte Stürze, Krankenhausaufenthalte und Sterblichkeit voraus. Die Gebrechlichen sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt, wenn sie viele Arten von chirurgischen Eingriffen mit einer höheren Häufigkeit von Komplikationen und schlechteren Gesamtergebnissen durchführen. Wenn die Gebrechlichen einer Influenza oder Lungenentzündung ausgesetzt sind, sind sie schwerer erkrankt. Viele Krebsarten sind in der Gebrechlichkeit verheerender als die robusten. Alles in allem ist das Syndrom der Gebrechlichkeit ein sehr guter Prädiktor für die gesundheitlichen Ergebnisse.

# Frailty in Elderly



Modified from: Chen et al Clinical Interventions in Aging 9:436, 2014

## Prävention und Behandlung von Gebrechlichkeit

Es gibt vier Dinge, die bei der Vorbeugung und / oder Behandlung von Gebrechlichkeit zu tun sind. Die erste und wichtigste vorbeugende Strategie besteht darin, regelmäßig zu trainieren und sicher zu gehen, dass wichtige Muskelgruppen angesprochen werden. Wenn man also geht oder rennt, das Gleichgewicht, das mit etwas Gewichtheben, Liegestützen und Sit-Ups für Arme und Bauch trainiert Muskeln jeweils. Menschen, die regelmäßig Sport treiben, werden seltener gebrechlich und Menschen, die gebrechlich sind und sich durch Bewegung verbessern können. Eine zweite Strategie ist eine Diät. Zur Vorbeugung und Behandlung von Gebrechlichkeit ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Die dritte Strategie zur Behandlung und Prävention ist die Prävention von sozioökonomischem und ökologischem Stress durch umsichtige Finanzplanung und soziales Engagement mit anderen. Schließlich wurde

bei der Diagnose von Gebrechlichkeit berichtet, dass ein Teamansatz am besten geeignet ist, um einen so gesund wie möglich zu halten. Das Team besteht aus einem geriatrischen Arzt, einer geriatrischen Krankenschwester, einem Sozialarbeiter, einem Apotheker sowie Ergotherapeuten und Physiotherapeuten. Diese Teams existieren heute in den meisten geriatrischen Zentren und haben sich als unschätzbar erwiesen, wenn sie zusammenarbeiten, um den Status eines gebrechlichen Patienten zu verbessern.

## **Das Fazit**

Es gibt ein relativ neues, aber echtes Syndrom bei älteren Menschen, das als Gebrechlichkeit bezeichnet wird. Es ist nicht allzu häufig, sagt aber schlechte Ergebnisse voraus, wenn man den vielen Belastungen beim Altern ausgesetzt ist. Gebrechlichkeit kann durch Bewegung, Ernährung und gute medizinische Versorgung verhindert oder behandelt werden. Es liegt an jedem von uns, sein Bestes zu geben, um sich mit zunehmendem Alter nicht den medizinisch Gebrechlichen anzuschließen.



# Ernährung für Erwachsene

## KAPITEL 8

Hindernisse für die  
Gesundheit  
Essen





## **Was ist Ernährungsunsicherheit?**

In seiner einfachsten Form ist Unsicherheit nicht das Geld, um die Lebensmittel zu bekommen, die Sie brauchen. **Kein Geld = kein Essen = Hunger.** Es betrifft viel zu viele Menschen aus verschiedenen Gründen.

## **Ernährungsunsicherheit per Definition**

Es ist herzerreißend zu wissen, dass es für viele Menschen sehr schwierig ist, eines unserer grundlegendsten physiologischen Bedürfnisse als Menschen zu erreichen - Nahrung. Essen ist für den Alltag von grundlegender Bedeutung. Wenn es Probleme gibt, darauf zuzugreifen, werden unsere Lebensgrundlagen in vielerlei Hinsicht negativ beeinflusst.

Das Landwirtschaftsministerium der Vereinigten Staaten definiert Ernährungsunsicherheit als „wirtschaftliche und soziale Bedingung auf

Haushaltsebene mit eingeschränktem oder unsicherem Zugang zu

angemessenen Nahrungsmitteln“ (1).

Eine andere Definition von Ernährungsunsicherheit ist, wenn ein Mangel an Geld und / oder anderen Ressourcen das Essverhalten oder die Nahrungsaufnahme stört (2).

## **Auf wie viele Menschen wirkt sich die Ernährungsunsicherheit aus?**

Im Jahr 2018 lebten Berichten zufolge 37,2 Millionen Menschen in den USA in Haushalten mit Ernährungsunsicherheit (3). Glücklicherweise ging die Prävalenz der Ernährungsunsicherheit zwischen 2017 und 2018 von 11,8 Prozent auf 11,1 Prozent zurück (3).

## **Was verursacht Ernährungsunsicherheit?**

Die Ursachen für Ernährungsunsicherheit können verschiedene Faktoren sein. Ein niedriger sozioökonomischer Status ist am häufigsten mit Ernährungsunsicherheit verbunden. Andere Ursachen oder Auslöser für Ernährungsunsicherheit sind Einkommensinstabilität, Haushaltsveränderungen, Rückgang der körperlichen und geistigen Gesundheit und Verlust von Arbeitsplätzen (4).



**Ernährungsunsicherheit und ältere Erwachsene** So, Ernährungsunsicherheit ist ein großes Problem. Lassen Sie uns nun genauer untersuchen, wie sich dies auf ältere Erwachsene auswirkt.

### **Die ältere erwachsene Bevölkerung wächst**

Die ältere erwachsene Bevölkerung hat sich im Laufe der Jahre erheblich verändert. Es gibt heute 11 Millionen ältere Erwachsene in den Altersklassen 65-74 als 2002 (5). In dieser Population ist die Prävalenz von Diabetes, übermäßigem Alkoholkonsum und Selbstmord im Vergleich zu vor 15 Jahren erhöht (5). Dies sind Probleme, die durch Ernährungsunsicherheit beeinträchtigt werden können.

Die ältere erwachsene Bevölkerung wächst weiter. Es wird erwartet, dass es bis zum Jahr 2030 von 49,2 Millionen im Jahr 2016 auf 73 Millionen steigen wird (6).

### **Ernährungsunsicherheit und ältere Erwachsene**



Ursachen für Ernährungsunsicherheit, die für ältere Erwachsene spezifisch sind, sind häufig begrenztes Einkommen, Behinderung,

Gesundheitszustand und funktionelle Einschränkungen (7).

Ein eingeschränkter Zugang zu Nahrungsmitteln kann ältere Erwachsene einem Risiko für Unterernährung, chronische Krankheiten und die Verschlechterung chronischer Krankheiten aussetzen. Darüber hinaus haben lebensmittelunsichere ältere Erwachsene im Vergleich zu lebensmittelgesicherten älteren Erwachsenen ein höheres Risiko für Notaufnahmen, Bürobesuche und stationäre Krankenhausaufenthalte (8).

Die Ernährungsunsicherheit betrifft heute 5,5 Millionen ältere Erwachsene in Amerika, und 9,5 Millionen sind geringfügig von der Ernährungsunsicherheit betroffen und von Hunger bedroht (9).

### **Wie gehen ältere Erwachsene mit Ernährungsunsicherheit um?**

Wenn die finanziellen Mittel begrenzt sind und die Anzahl der Arztrechnungen und Rezepte zunimmt, bringen ältere Erwachsene Opfer, um über die Runden zu kommen. Es wurde berichtet, dass ältere erwachsene Haushalte „Kompromisse zwischen Essen und Bezahlung von Versorgungsleistungen (60%), Transport (58%), medizinischer Versorgung (63%) oder Wohnraum (49%) eingegangen sind“ (10).



Ernährungsunsicherheit in Kombination mit einem Mangel an Ressourcen kann dazu führen, dass ältere Erwachsene billige, hochverarbeitete Lebensmittel kaufen, die dazu neigen, reich an Kalorien, Fett, Zucker und Nährstoffen zu sein, die die Knochengesundheit, die Immunität und die allgemeine Gesundheit unterstützen.

Feeding America gab an, dass 77% der älteren erwachsenen Kunden das billigste Lebensmittel kaufen, auch wenn es keine gute Nahrungsquelle ist (11). Ihre Kunden berichten auch über andere Bewältigungsstrategien, zu denen das Erhalten von Hilfe von Angehörigen (46%), das Verwässern von Nahrungsmitteln und Getränken (38%), der Verkauf von Wertsachen

(29%) und der Anbau von Nahrungsmitteln zu Hause oder in einem Gemeinschaftsgarten (24%) gehören. (11).

## **Hindernisse für den Zugang zu Nahrungsmitteln für ältere Erwachsene**

Lassen Sie uns genauer untersuchen, was bei älteren Erwachsenen zu Ernährungsunsicherheit führt. Der Abbau von Hindernissen für den

Zugang zu Nahrungsmitteln ist der Schlüssel, um älteren Erwachsenen zu helfen, die Lebensmittel zu erhalten, die sie benötigen.



## **Mobilitäts- und Transportprobleme**

Der Zugang zu Nahrungsmitteln kann für ältere Erwachsene aufgrund von Mobilitätsproblemen eingeschränkt sein. Im Alter wird es schwieriger, sich zu bewegen, insbesondere wenn eine körperliche Verfassung vorliegt, die zu Bewegungseinschränkungen führen kann. Es kann einfach zu anstrengend sein, das Haus zu verlassen und zum Lebensmittelgeschäft zu gelangen. Körperliche Einschränkungen und Erkrankungen können ältere Erwachsene isolieren und die soziale Exposition begrenzen.

Ein Mangel an zuverlässigen Transportmitteln oder die Unfähigkeit zu fahren sind beides echte Hindernisse. Dies kann den Zugang zu Bauernmärkten und Lebensmittelgeschäften einschränken, die möglicherweise weit entfernt sind. Lokale Lebensmittelgeschäfte, Drogerien und Tankstellen in der Nähe bieten eine kurze Entfernung zum Reisen. Sie führen jedoch häufig keine frischen Produkte oder andere nährstoffreiche Lebensmittel, um die Gesundheit zu unterstützen und chronische Krankheiten ernährungsphysiologisch zu behandeln.

## **Soziale Isolation und Informationsmangel**



Transportprobleme können zu sozialer Isolation führen. Soziale Isolation kann die Sterblichkeit erhöhen (12) und sich sowohl auf die geistige als auch auf die körperliche Gesundheit negativ auswirken (13).

Statistiken zeigen, dass jeder vierte ältere Erwachsene alleine lebt und jeder fünfte ältere Erwachsene sich einsam fühlt (9). Durch soziale Isolation kann ein älterer Erwachsener nicht oder nur unzureichend über seine Berechtigung und sein Wissen über Möglichkeiten der Nahrungsmittelhilfe informiert werden.

Soziale Unterstützung kann nicht nur älteren Erwachsenen helfen, sinnvolle Beziehungen aufzubauen, ihre geistige Gesundheit durch Aktivitäten zu verbessern, sondern auch einen gesunden Lebensstil fördern und älteren Erwachsenen helfen, gut zu essen (13).

### **Negative Auswirkungen eines unsachgemäßen Zugangs zu Nahrungsmitteln auf die Gesundheit**

Der Zugang zu Nahrungsmitteln ist ein grundlegendes Menschenrecht. Dies kann zu so vielen Problemen führen, die sich auf die allgemeine Gesundheit und damit auf die Lebensqualität auswirken.

## Unterernährung

Ältere Erwachsene, deren Ernährung unsicher ist, haben eine geringe Kalorienaufnahme und wichtige Nährstoffe wie Protein, Vitamin A, C, B-6 sowie Thiamin, Magnesium und Eisen. Eine geringe Proteinaufnahme und Alterung können zu Muskel- und Kraftverlust führen (14). Sarkopenie kann auf eine schlechte Proteinaufnahme zurückzuführen sein (15) und weitere Stürze und Hüftfrakturen verursachen (16).

Eine schlechte Nährstoffaufnahme kann dazu führen, dass ältere Erwachsene anfälliger für Krankheiten sind und weniger in der Lage sind, Krankheiten und Infektionen zu überwinden (17). Es kann auch zu einem unbeabsichtigten Gewichtsverlust bei älteren Erwachsenen beitragen.



## Chronische Krankheit

Ernährungsunsichere ältere Erwachsene haben mit 60% höherer Wahrscheinlichkeit einen Herzinfarkt oder eine Herzinsuffizienz, 50% mit Diabetes und mit 30% mit höherer Wahrscheinlichkeit mindestens eine Aktivität des täglichen Lebens (14).

Ein unsachgemäßer Zugang zu Nahrungsmitteln kann den Gesundheitszustand verschlechtern. Der Verzehr von nährstoffarmen Lebensmitteln kann zu allen Arten von Gesundheitsproblemen führen,

einschließlich abnormalem Cholesterin, schlechter Kontrolle des Blutzuckerspiegels und hohem Blutdruck.

## **Verschlechterung der psychischen Gesundheit**



Psychische Auswirkungen der Ernährungsunsicherheit werden leider oft übersehen. Ältere Erwachsene, die mit Ernährungsunsicherheit konfrontiert sind, leiden 2,3-mal häufiger an Depressionen als andere Altersgruppen (7).

Ein hässlicher Kreislauf aus Ernährungsunsicherheit, Konsum von Lebensmitteln von schlechter Qualität, Verschärfung bereits bestehender Gesundheitsprobleme, Einsamkeit und anderen Hindernissen für ältere Erwachsene kann psychische Gesundheitsprobleme aufrechterhalten.

## **Lebensqualität**

Wie bereits erwähnt, kann der unzulässige Zugang älterer Erwachsener zu Nahrungsmitteln jeden Aspekt des Lebens gefährden, einschließlich des körperlichen, emotionalen, geistigen, sozialen und wirtschaftlichen Wohlbefindens, was sich auf ihre Lebensqualität auswirkt.

Und ältere Erwachsene verdienen die SEHR beste Lebensqualität!



# Ernährung für Erwachsene

## KAPITEL 9

### Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten





Food intolerance, also known as non-IgE mediated food hypersensitivity or non-allergic food hypersensitivity, refers to difficulty in digesting certain foods. It is important to note that food intolerance is different from food allergy.

Nahrungsmittelallergien lösen das Immunsystem aus, Nahrungsmittelunverträglichkeiten dagegen nicht. Einige Menschen leiden unter Verdauungsproblemen, nachdem sie bestimmte Lebensmittel gegessen haben, obwohl ihr Immunsystem nicht reagiert hat - es gibt keine Histamin Reaktion.

Zu den am häufigsten mit Lebensmittelunverträglichkeiten verbundenen Lebensmitteln gehören Milchprodukte, glutenhaltige Körner und Lebensmittel, die Darmgasansammlungen verursachen, wie Bohnen und Kohl.

## **Schnelle Fakten zur Nahrungsmittelunverträglichkeit**

Hier sind einige wichtige Punkte zur Nahrungsmittelunverträglichkeit.

- Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit treten in der Regel länger auf als Symptome einer Allergie
- Die Symptome sind vielfältig und können Migräne, Husten und Bauchschmerzen umfassen
- Eine gewisse Nahrungsmittelunverträglichkeit wird durch das Fehlen eines bestimmten Enzyms verursacht

## Symptome



Gluten ist eine der häufigsten Ursachen für Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Es kann schwierig sein festzustellen, ob der Patient eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder eine Allergie hat, da sich die Anzeichen und Symptome häufig überschneiden.

Die Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit treten im Vergleich zu Nahrungsmittelallergien im Allgemeinen länger auf.

Der Beginn tritt typischerweise mehrere Stunden nach der Einnahme der störenden Nahrung oder Verbindung auf und kann mehrere Stunden oder Tage andauern. In einigen Fällen kann es 48 Stunden dauern, bis Symptome auftreten.

Einige Menschen sind gegenüber mehreren Gruppen von Lebensmitteln intolerant, was es Ärzten erschwert, festzustellen, ob es sich um eine chronische Krankheit oder eine Lebensmittelunverträglichkeit handelt. Das Erkennen, welche Lebensmittel die Schuldigen sind, kann lange dauern.

Die folgenden Symptome sind die häufigsten Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit:

- Bluter
- Migräne
- Kopfschmerzen
- Husten
- Schnupfen
- Sich unter dem Wetter fühlen
- Bauchschmerzen

- Reizdarm
- Nesselsucht

Es kann viele Ursachen für Nahrungsmittelunverträglichkeiten geben, und wir werden uns diese nacheinander ansehen.

## **1) Fehlen eines Enzyms**

Enzyme werden benötigt, um Lebensmittel vollständig zu verdauen. Wenn einige dieser Enzyme fehlen oder unzureichend sind, kann die ordnungsgemäße Verdauung beeinträchtigt werden.

Menschen mit Laktoseintoleranz haben nicht genug Laktase, ein Enzym, das Milchzucker (Laktose) in kleinere Moleküle zerlegt, die der Körper weiter abbauen und über den Darm aufnehmen kann. Wenn Laktose im Verdauungstrakt verbleibt, kann dies zu Krämpfen, Magenschmerzen, Blähungen, Durchfall und Gasen führen.

Menschen mit einer Allergie gegen Milcheiweiß haben ähnliche Symptome wie Menschen mit Laktoseintoleranz; Aus diesem Grund werden laktoseintolerante Personen häufig fälschlicherweise als allergisch diagnostiziert.

## **2) Chemische Ursachen für Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Bestimmte Chemikalien in Lebensmitteln und Getränken können zu Unverträglichkeiten führen, darunter Amine in einigen Käsesorten und Koffein in Kaffee, Tee und Pralinen. Einige Menschen sind anfälliger für diese Chemikalien als andere.

## **3) Lebensmittelvergiftung - Toxine**

Einige Lebensmittel enthalten natürlich vorkommende Chemikalien, die eine toxische Wirkung auf den Menschen haben und Durchfall, Übelkeit und Erbrechen verursachen können.

Ungekochte Bohnen enthalten Aflatoxine, die äußerst unangenehme Verdauungsprobleme verursachen können. Voll gekochte Bohnen haben kein Gift. Daher fragen sich die Menschen vielleicht, warum sie nach einer Mahlzeit auf Bohnen reagieren und nicht nach einer anderen.

## **4) Natürliches Vorkommen von Histamin in einigen Lebensmitteln**

Einige Lebensmittel, wie z. B. Fisch, der nicht ordnungsgemäß gelagert wurde, können eine Histamin Ansammlung aufweisen, da sie „verrotten“. Eine Reihe von Menschen reagiert besonders empfindlich

auf dieses natürlich vorkommende Histamin und entwickelt Hautausschläge, Bauchkrämpfe, Durchfall, Erbrechen und Übelkeit.

Oft ähneln die Symptome der Anaphylaxie (eine starke allergische Reaktion).

## **5) Salicylate sind in vielen Lebensmitteln enthalten**

Eine Salicylat-Intoleranz, auch als Salicylat-Empfindlichkeit bekannt, tritt auf, wenn jemand auf normale Mengen aufgenommenen Salicylats reagiert.

Salicylate sind Derivate der Salicylsäure, die in Pflanzen auf natürliche Weise als Abwehrmechanismus gegen schädliche Bakterien, Pilze, Insekten und Krankheiten vorkommt.

Die Chemikalien sind in vielen Lebensmitteln enthalten und die meisten Menschen können salizylathaltige Lebensmittel ohne nachteilige Auswirkungen konsumieren. Einige Menschen leiden jedoch unter Symptomen, nachdem sie große Mengen gegessen haben. Personen mit Salicylat-Intoleranz sollten Lebensmittel mit hohem Gehalt meiden. Salicylate sind in den meisten pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, einschließlich der meisten Obst- und Gemüsesorten, Gewürze, Kräuter, Tee und Geschmackszusätze. Besonders stark sind Minzgeschmack, Beeren mit Tomatensauce und Zitrusfrüchte.

Verarbeitete Lebensmittel mit Geschmackszusätzen enthalten normalerweise auch viel Salicylate.

## **Typen**

Einige häufige Arten von Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind:

- Laktose • Weizen • Gluten • Koffein • Histamin, das in Pilzen, Gurken und Wurstwaren enthalten ist • Zusatzstoffe wie künstliche Süßstoffe, Farbstoffe oder andere Aromen

Einige Menschen reagieren nach dem Verzehr von Brot, was jedoch nicht unbedingt auf eine Glutenunverträglichkeit hinweist. Jeder, der den Verdacht hat, eine Glutenunverträglichkeit zu haben, sollte vor dem Verzicht auf Gluten einen Arzt aufsuchen, da Getreide eine wichtige Quelle für verschiedene Nährstoffe sein kann.

## Lebensmittelzusatzstoffe und Unverträglichkeit



Verarbeitetes Fleisch kann Nitrate enthalten, die die Ursache für Lebensmittelunverträglichkeiten einiger Menschen sind.

Die Unverträglichkeit von Lebensmittelzusatzstoffen war in den letzten dreißig Jahren ein stetig wachsendes Problem, da immer mehr Lebensmittel Zusatzstoffe enthalten.

Trotzdem wird geschätzt, dass die Unverträglichkeit von Lebensmittelzusatzstoffen nicht mehr als 1 Prozent der Menschen betrifft.

Zusatzstoffe werden verwendet, um die Aromen zu verbessern, Lebensmittel attraktiver aussehen zu lassen und ihre Haltbarkeit zu

verlängern. Beispiele für Lebensmittelzusatzstoffe sind:

- Antioxidantien
  - Künstliche Farbstoffe
  - Künstliche Aromen
  - Emulgatoren
  - Geschmacksverstärker
  - Konservierungsmittel
- Süßstoffe Von den Tausenden von Zusatzstoffen, die in der Lebensmittelindustrie verwendet werden, wird angenommen, dass eine relativ kleine Anzahl Probleme verursacht. Die folgenden Lebensmittelzusatzstoffe verursachen bekanntermaßen Nebenwirkungen bei Menschen:
- Nitrate - bekanntermaßen Juckreiz und Hautausschläge. Verarbeitetes Fleisch ist im Allgemeinen reich an Nitraten und Nitriten.
  - MSG (Mononatriumglutamat) - wird als Geschmacksverstärker verwendet. Bekannt dafür, Kopfschmerzen zu verursachen.
  - Sulfite - werden als Lebensmittel konservier er oder -verstärker verwendet. Wird häufig in Weinen verwendet. In den USA und in der Europäischen Union müssen Weine, die nach 1987 bzw. 2005 abgefüllt wurden, auf ihren Etiketten angegeben werden, wenn sie Sulfite mit mehr

als 10 ppm enthalten. Eine deutsche Studie ergab, dass etwa 7 Prozent der Menschen eine Unverträglichkeit gegenüber Wein haben.

- Einige Farbstoffe - insbesondere Karminrot (rot) und Annatto (gelb).

## **Diagnose**

Es ist nicht leicht festzustellen, ob jemand eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder eine Allergie hat, da sich die Anzeichen und Symptome häufig überschneiden. Bestimmte Muster in den Symptomen können einem Arzt helfen, zwischen den beiden zu unterscheiden. In den allermeisten Fällen treten Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit viel länger auf als Nahrungsmittelallergien.

Den Patienten wird empfohlen, ein Tagebuch zu führen und aufzuschreiben, welche Lebensmittel gegessen werden, wie die Symptome waren und wann sie auftraten. Die Daten im Tagebuch können einem Ernährungsberater oder Arzt helfen, festzustellen, welche Lebensmittel Nebenwirkungen verursachen und welche Schritte zu unternehmen sind.

Hautstichproben sind nicht zu 100 Prozent zuverlässig.

Abgesehen von Laktoseintoleranz und Zöliakie gibt es keinen genauen, zuverlässigen und validierten Test zur Identifizierung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Das beste diagnostische Instrument ist eine Ausschlussdiät, die auch als Eliminations- oder Diagnosediät bezeichnet wird

Eine Unverträglichkeit gegenüber regelmäßig verzehrten Lebensmitteln kann dazu führen, dass Nebenwirkungen aufeinander treffen. In diesem Fall ist es schwierig festzustellen, welche Lebensmittel schuld sind. Es besteht ein höheres Risiko, dass eine chronische Erkrankung oder Krankheit fälschlicherweise diagnostiziert wird.

Ausschlussdiäten sind äußerst nützlich bei der Isolierung der schuldigen Lebensmittel.

Bei einer typischen Ausschlussdiät wird das verdächtige Lebensmittel für einen festgelegten Zeitraum, normalerweise zwischen 2 Wochen und 2 Monaten, aus der Diät entfernt. Wenn während dieser Zeit die Nebenwirkungen verschwinden, ist es wahrscheinlicher, dass der Täter gefunden wurde. Dies kann weiter bestätigt werden, wenn es dann wieder eingeführt wird und die Symptome zurückkehren.

Der Arzt kann einen Hauttest und / oder einen Bluttest empfehlen, um eine Nahrungsmittelallergie auszuschließen:

- Hautstichprobe - Hiermit wird die Reaktion des Patienten auf ein bestimmtes Lebensmittel bestimmt. Eine kleine Menge des verdächtigen Lebensmittels wird auf den Rücken oder Unterarm des Patienten gelegt. Die Haut wird mit einer Nadel gestochen, so dass ein Teil ihrer Substanz unter die Hautoberfläche eindringen kann. Allergiker reagieren mit einer erhöhten Beule. Hautstichproben sind jedoch nicht zu 100 Prozent zuverlässig.
- • Bluttest - Hier werden IgE-Antikörper (Immunglobulin E) gemessen. Diese Tests sind auch nicht zu 100 Prozent zuverlässig. Das

Vorhandensein von IgE-Antikörpern kann Teil der normalen menschlichen Reaktion sein und eher auf Toleranz als auf eine Nebenwirkung hinweisen.

Die derzeit beste Behandlung für Lebensmittelunverträglichkeiten besteht darin, bestimmte Lebensmittel entweder zu meiden oder sie seltener und in geringeren Mengen zu essen sowie Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, die die Verdauung unterstützen können.

## **Verbesserung**

Einige Leute stellen fest, dass sie nicht reagieren, wenn sie sich eine Weile von dem spezifischen Lebensmittel fernhalten, wenn sie es wieder essen - dies wird als Toleranz bezeichnet. Die Aufrechterhaltung der Toleranz ist oft eine Frage des Wissens, wie lange man sich enthalten muss und wie viel davon man essen muss, wenn es wieder eingeführt wird.

Da jede Person anders reagiert, kann dies nur durch Ausprobieren festgestellt werden.



# ERNÄHRUNG FÜR ERWACHSENE

KAPITEL 10

Lebensmittelsicherheit



## **Was ist eine Lebensmittelvergiftung?**

Eine Lebensmittelvergiftung (auch als lebensmittelbedingte Krankheit oder lebensmittelbedingte Krankheit bezeichnet) wird durch den Verzehr von Lebensmitteln verursacht, die durch Bakterien, Viren oder Parasiten kontaminiert wurden. Lebensmittel können jederzeit vor dem Verzehr durch diese Mikroorganismen kontaminiert werden, auch zu Hause während:

- Handhabung
- speichern
- kochen

Es gibt viele Anzeichen einer Lebensmittelvergiftung, aber die meisten Arten verursachen eine oder mehrere der folgenden Ursachen:

- Übelkeit
- Erbrechen

- Durchfall
- Bauchschmerzen und Krämpfe
- Fieber und Schüttelfrost

Die Symptome können innerhalb von Stunden nach dem Verzehr des kontaminierten Lebensmittels oder manchmal erst Tage oder sogar Wochen später auftreten. Normalerweise erholen sich die Menschen schnell und vollständig.

Eine Lebensmittelvergiftung führt jedoch manchmal zu schwerwiegenden Komplikationen, einschließlich des Todes. Dies ist der Fall bei Menschen, die einem höheren Risiko für Lebensmittelvergiftungen und damit verbundene gesundheitliche Komplikationen ausgesetzt sind, wie ältere Erwachsene.



## **Lebensmittelvergiftung und Erwachsene ab 60 Jahren**

Die meisten Menschen, die an einer Lebensmittelvergiftung leiden, können sich vollständig erholen. Bei älteren Erwachsenen können jedoch schwerwiegende längerfristige Probleme häufiger auftreten. Wenn Menschen älter werden, wird es für ihr Immunsystem schwieriger, sie vor Lebensmittelvergiftungen zu schützen. Chronische Krankheiten wie Diabetes und Nierenerkrankungen können die Abwehr von Infektionen noch schwieriger machen.

Für ältere Erwachsene und Menschen, die Lebensmittel für ältere Erwachsene zubereiten, ist es sehr wichtig, sichere Handhabungs- und Kochpraktiken zu befolgen.

Dieser Leitfaden bietet hilfreiche Tipps, wie Sie das Risiko einer Lebensmittelvergiftung für Sie oder die von Ihnen betreute Person verringern können.

## **Sichere Lebensmittelalternativen für Erwachsene ab 60 Jahren**

Einige Arten von Lebensmitteln können aufgrund ihrer Herstellung und Lagerung ein höheres Risiko für ältere Erwachsene darstellen. Um die Wahrscheinlichkeit einer Lebensmittelvergiftung zu verringern, sollten Sie diese Lebensmittel vermeiden. Die folgende Tabelle kann Ihnen dabei helfen, sicherere Lebensmittel auszuwählen.

## Was muss ich beim Einkauf von Lebensmitteln wissen?



Du solltest:

- Kaufen Sie am Ende Ihrer Einkaufstour kalte oder gefrorene Lebensmittel
- Überprüfen Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum Ihres Lebensmittels
- Überprüfen Sie Obst und Gemüse, um zu vermeiden, dass Sie gequetschte oder beschädigte Gegenstände kaufen
- Vermeiden Sie die Ausbreitung von Bakterien von Rohkost auf verzehrfertige Lebensmittel, indem Sie:
  - Rohkost in einzelne Plastiktüten füllen (diese finden Sie in der Produktabteilung und an einigen Fleischtheken).
  - Halten Sie rohes Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte von anderen Lebensmitteln in Ihrem Einkaufswagen fern
  - Kennzeichnung und Verwendung des gleichen Beutels oder Behälters

für rohes Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte

- Kühlen oder frieren Sie rohes Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte ein, sobald Sie vom Lebensmittelgeschäft nach Hause kommen; verderbliche Lebensmittel sollten nicht länger als:
  - 1 Stunde im Sommer Outdoor-Aktivitäten
  - zwei Stunden bei Raumtemperatur
- Waschen Sie Ihre wiederverwendbaren Einkaufstüten häufig, insbesondere wenn Sie rohes Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte mit sich führen

## **Was muss ich bei der Aufbewahrung von Lebensmitteln wissen?**

Es ist wichtig, kaltes und warmes Essen warm zu halten. Verderbliche Lebensmittel sollten niemals Temperaturen zwischen 4 ° C und 60 ° C erreichen. Dies liegt daran, dass in diesem Temperaturbereich Bakterien schnell wachsen und Lebensmittelvergiftungen verursachen können.

Sie können die Wahrscheinlichkeit einer Lebensmittelvergiftung verringern, wenn Sie:

- Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf 4 ° C oder niedriger ein
- Stellen Sie Ihren Gefrierschrank auf -18 ° C (0 ° F) oder niedriger ein

- Legen Sie rohes Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte in versiegelten Behältern oder Plastiktüten auf das untere Regal Ihres Kühlschranks - dies verhindert, dass rohe Säfte auf andere Lebensmittel tropfen
- Schneiden Sie geschnittenes Obst und Gemüse im Kühlschrank
- rohes Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte und Reste sofort kühlen oder einfrieren; gefährliche Bakterien können wachsen, wenn sie länger als: 1 hour during summer outdoor activities
- 2 als zwei Stunden bei Raumtemperatur
- Kochen Sie rohes Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum oder spätestens 2 bis 4 Tage nach dem Kauf
- Frieren Sie rohes Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte ein, wenn Sie nicht vor dem Mindesthaltbarkeitsdatum kochen möchten

## **Kühl- und Gefrierschrank**

Wenn Sie gut verpackte Lebensmittel einfrieren, kann dies länger dauern.

## **Was muss ich beim Auftauen von Lebensmitteln wissen?**

Du solltest:

- Auftauen von rohem Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten in:
  - den Kühlschrank
  - die Mikrowelle

- ein versiegelter Beutel oder Behälter, der in kaltes Wasser getaucht ist
- Wenn Sie die Mikrowelle benutzen, kochen Sie sie sofort nach dem Auftauen
- Tauen Sie größere Fleischstücke (z. B. einen ganzen Truthahn) in der Originalverpackung auf und tauchen Sie sie in kaltes Wasser wechsele das Wasser oft, um sicherzustellen, dass es kalt bleibt (ca. alle 30 Minute)n um sicherzustellen, dass es kalt bleibt (ungefähr alle 30 Minuten)
- Aufgetaute Lebensmittel nicht wieder einfrieren
- Sie können nicht immer anhand des Aussehens, Geruchs oder Geschmacks feststellen, ob Lebensmittel sicher sind. Wenn Sie Zweifel haben, werfen Sie es raus!

## **Was muss ich über Essen und Sauberkeit wissen?**

Reduzieren Sie das Risiko von Bakterienwachstum und Lebensmittelvergiftung, indem Sie Folgendes ordnungsgemäß reinigen:

- Hände
- Küchenoberflächen
- Utensilien

- Obst und Gemüse
- wiederverwendbare Einkaufstüten und Mülleimer

## **Hände**

Sie sollten immer Ihre Hände waschen:

- vor und nach dem Berühren von rohem Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten
- nach Benutzung des Waschrums
- nach dem Berühren von Haustieren
- nach dem Windelwechsel

Waschen Sie Ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang mit warmem Seifenwasser. Ein Händedesinfektionsmittel kann verwendet werden, wenn Seife und Wasser nicht verfügbar sind.

## **Frisches Obst und Gemüse**

Bevor Sie frisches Obst und Gemüse essen oder kochen:

- Waschen Sie sie vorsichtig unter kaltem, fließendem Trinkwasser
  - Sie müssen nichts anderes als Wasser zum Waschen von Obst und Gemüse verwenden
  - Verwenden Sie eine Bürste für Obst und Gemüse mit fester Haut, z. B.:carrots
  - Kartoffeln
  - Melonen
  - Squash
- Vermeiden Sie es, frisches Obst und Gemüse in ein Waschbecken mit Wasser zu legen. Waschbecken können Bakterien enthalten, die auf Ihre Lebensmittel
  - übertragen werden können

## **Küchenoberflächen und Utensilien**

Sie können die Ausbreitung von Bakterien in der Küche verhindern, wenn Sie:

- Reinigen Sie Waschbecken, Küchenoberflächen oder Behälter sofort, nachdem sie sofort mit rohem Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten in Kontakt gekommen sind
- Vermeiden Sie die Wiederverwendung von Tellern oder Utensilien, die Rohkost berührt haben
- Waschen Sie sie in der Spülmaschine oder in warmem Seifenwasser
- Verwenden Sie für Ihre verzehrfertigen Lebensmittel nur saubere Teller und Utensilien

- Verwenden Sie ein Schneidebrett für verzehrfertige Lebensmittel und ein anderes für rohes Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte
- Verwenden Sie Papiertücher, um Küchenoberflächen abzuwischen, und wechseln Sie täglich die Geschirrtücher
- Verwenden Sie keine Schwämme, da diese schwer bakterienfrei zu halten sind. Reinigen Sie Ihre Arbeitsplatten, Schneidebretter und Utensilien vor und nach der Zubereitung von Speisen mit einem Küchendesinfektionsmittel (befolgen Sie die Anweisungen auf dem Behälter) oder bereiten Sie eine Bleichlösung in einer etikettierten Sprühflasche vor (Sie können ein Verhältnis von 5 ml Haushaltsbleichmittel zu 750 verwenden ml Wasser) und mit Wasser abspülen

## **Was muss ich beim Kochen wissen?**

Es ist nicht immer möglich zu erkennen, ob Lebensmittel an ihrer Farbe sicher sind oder wie lange sie gekocht wurden. Das Kochen von Speisen gemäß der richtigen internen Kochtemperatur kann Ihnen dabei helfen, sicherzustellen, dass Ihre Speisen sicher zu essen sind. Kochen Sie rohes Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte immer auf eine sichere Innentemperatur. Befolgen Sie diese Tipps, um zu vermeiden, dass Sie zu wenig gekochtes Fleisch essen:

- Verwenden Sie ein sofort ablesbares digitales Lebensmittelthermometer für eine genauere Ablesung. Fleisch kann braun werden, bevor alle Bakterien in Ihrem Essen abgetötet werden.
- Nehmen Sie Ihre Lebensmittel vom Herd und setzen Sie das digitale Lebensmittelthermometer in den dicksten Teil des Fleisches ein. Stellen Sie sicher, dass es bis zur Mitte eingeführt ist und keine

Knochen berührt.

- Führen Sie bei Hamburgern das digitale Lebensmittelthermometer bis zur Mitte in die Seite des Pastetchens ein.
- Achten Sie beim Kochen mehrerer Fleischstücke darauf, die Innentemperatur der dicksten Stücke zu überprüfen. Essen kann ungleichmäßig kochen.
- Halten Sie warme Speisen bei oder über 60 ° C (140 ° F). Bakterien können bei Temperaturen zwischen 4 ° C und 60 ° C (40 ° F bis 140 ° F) schnell wachsen.
- Verwenden Sie für gekochtes Fleisch nur saubere Teller und Utensilien, um eine Kontamination mit rohen Fleischsäften zu vermeiden.
- Reinigen Sie Ihr digitales Lebensmittelthermometer zwischen jedem Temperaturmesswert in warmem Seifenwasser.

## **Reste**

Selbst Essensreste können zu Lebensmittelvergiftungen führen, wenn sie nicht ordnungsgemäß gelagert oder wieder erwärmt werden. Befolgen Sie diese Tipps, um zu verhindern, dass Sie krank werden.

- Sie können Reste schnell abkühlen, indem Sie sie in flache Behälter geben. Um die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass Bakterien in Ihren Lebensmitteln wachsen, sollten Sie Reste so schnell wie möglich kühlen oder einfrieren.
- Verderbliche Lebensmittel sollten nicht länger als:

- 1 Stunde im Sommer.
- 2 Stunden bei Raumtemperatur
- Lagern Sie Reste sicher, indem Sie das Fleisch von großen gekochten Vögeln wie Truthahn schneiden und entbeinen.
- Vermeiden Sie Überfüllungen Ihres Kühlschranks, damit kühle Luft besser zirkulieren kann.
- Essen Sie gekühlte Reste so schnell wie möglich (innerhalb von 2 bis 4 Tagen).
- • Achten Sie beim Wiedererhitzen darauf, dass die Speisen auf eine Innentemperatur von mindestens 74 ° C (165 ° F) gekocht werden. Bratensoßen, Suppen und Saucen zum Kochen bringen und während des Vorgangs umrühren.
- Sie sollten vermeiden, dieselben Reste mehr als einmal aufzuwärmen.

## **Schlusswort**

Richtig essen und fit bleiben sind wichtig, egal in welchem Alter. Wenn wir älter werden, hat unser Körper unterschiedliche Bedürfnisse, daher werden bestimmte Nährstoffe für die Gesundheit besonders wichtig.

Ältere Erwachsene benötigen mehr Kalzium und Vitamin D, um die Knochengesundheit zu erhalten. Um diesen Bedarf zu decken, wählen Sie kalziumreiche Lebensmittel und Getränke. Sie müssen täglich drei Portionen fettarme oder fettfreie Milchprodukte anstreben. Andere Kalziumquellen sind angereichertes Getreide und Fruchtsäfte, dunkelgrünes Blattgemüse, Fischkonserven mit weichen Knochen und angereicherte pflanzliche Getränke. Gute Quellen für Vitamin D sind fetter Fisch wie Lachs, Eier sowie angereicherte Lebensmittel und

Getränke. Wenn Sie ein Kalziumpräparat oder Multivitaminpräparat einnehmen, wählen Sie eines, das Vitamin D enthält.

Einige Erwachsene über 50 können nicht genug Vitamin B12 aufnehmen. Angereichertes Getreide, mageres Fleisch sowie einige Fische und Meeresfrüchte sind Quellen für Vitamin B12. Fragen Sie Ihren Arzt oder einen registrierten Ernährungsberater, ob Sie ein Vitamin B12-Präparat benötigen.

Essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel, um regelmäßig zu bleiben. Ballaststoffe können auch dazu beitragen, das Risiko für Herzerkrankungen und das Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken. Essen Sie Vollkornbrot und Müsli sowie mehr Bohnen und Erbsen - zusammen mit Obst und Gemüse, das auch Ballaststoffe liefert.

Der Konsum von ausreichend Kalium und die Begrenzung der Natriumaufnahme (Salz) können das Risiko für Bluthochdruck senken. Obst, Gemüse, Bohnen und fettarme oder fettfreie Milchprodukte sind gute Kaliumquellen. Wählen Sie auch Lebensmittel mit wenig oder ohne Salzzusatz aus und bereiten Sie sie zu. Fügen Sie dem Essen mit Kräutern und Gewürzen Geschmack hinzu.

Die meisten Fette, die Sie essen, sollten mehrfach ungesättigte und einfach ungesättigte Fette sein, die hauptsächlich in Nüssen, Samen, Avocados, Pflanzenölen und Fisch enthalten sind. Wählen Sie Lebensmittel mit niedrigem Gehalt an gesättigten Fettsäuren und Transfett, um das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern.

