

Älter werden, besser essen

Unser Körper ist im Laufe des Lebens grossen Veränderungen ausgesetzt. Im Alter lohnt es sich, diesen Entwicklungen gezielt entgegenzuwirken. Über die Ernährung, aber auch mit viel Bewegung.

Text: David Fäh Foto: Roth und Schmid

Unser Körper entwickelt sich auch dann noch, wenn er nicht mehr in die Höhe wächst. Der Rückgang von Stoffwechsel- und Geschlechtshormonen bedingt, dass sich unsere Körperzusammensetzung verändert: Die Muskel- und Knochenmasse nimmt ab, während der Fettanteil steigt. Weniger Muskeln bedeuten auch einen geringeren Kalorienverbrauch. Das erklärt, warum viele mit dem Alter automatisch in die Breite wachsen. Wollen wir eine Gewichtszunahme verhindern, müssen wir mit jedem Jahr etwas weniger Kalorien zu uns nehmen. Oder uns mehr bewegen. Gefährlich sind «leere Kalorien», die kaum Nährstoffe liefern. Alkohol zum Beispiel. Darum macht es Sinn, den Alkoholkonsum zu reduzieren. Auch, weil wir ihn im Alter weniger gut vertragen. Das liegt daran, dass sich Alkohol in der fettfreien Masse des Körpers verteilt, die mit dem Alter abnimmt.

Weniger Saft in der Verdauung

Mit den Jahren produziert der Magen weniger Säure, die Bauchspeicheldrüse und der Darm stellen weniger Enzyme bereit. Eine Folge davon ist, dass unser Körper weniger Eisen und Kalzium aufnimmt. Eisen wird auch deshalb zum

kritischen Element, weil es im Alter schleichend, über Blutverluste im Magen-Darm-Trakt oder über die Nieren, verloren gehen kann. Da die Lust auf Fleisch mit den Jahren abnehmen kann, steigt bei älteren Menschen das Risiko für einen Eisen- und Eiweissmangel. Tierische Produkte sind aber nicht zwingend nötig, um einen Mangel zu verhindern. Viel wichtiger ist die Vielseitigkeit der Ernährung. Auch Zuckerarten können Probleme machen: So haben ältere Menschen oft Mühe, den Zucker aus der Milch oder aus anderen Lebensmitteln zu verdauen.

Auch der Stoffwechsel altert

Eine verminderte Bewegungsfreude des Darms kann zu Verstopfung führen. Dies wird dadurch verstärkt, dass im Alter oft weniger getrunken wird, weil das Durstgefühl nachlässt. Ältere Menschen müssen stärker darauf achten, regelmässig zu trinken. Gewohnheiten und Rituale sind hilfreich, auch Wasserflaschen, die an häufig frequentierten Orten im Büro oder zu Hause aufgestellt werden.

Unser Stoffwechsel ist eine hochkomplexe Maschine mit unzähligen, genau aufeinander abgestimmten Zahnrädern. Diese Abstimmung verliert mit der Zeit an Präzision. Das führt unter ande-

rem dazu, dass das Hormon Insulin, das den Blutzucker senkt, weniger gut wirkt. Mit der Folge, dass sich die Blutzucker- und Fettwerte verschlechtern und der Blutdruck steigt. Diese Stoffwechselveränderungen werden noch verstärkt, weil unsere Muskeln zugunsten der Fettmasse schrumpfen. Fettzellen verbrauchen im Gegensatz zu Muskelfasern kaum Energie. Das ist der Hauptgrund dafür, dass der Kalorienverbrauch in Ruhe – der sogenannte Grundumsatz – eines 70-Jährigen um rund 200 Kalorien kleiner ist als bei einem gleich schweren 20-Jährigen. Ab Mitte 20 wird auch unser Skelett unaufhaltsam leichter. Darum ist es im Alter besonders wichtig, Stürze zu vermeiden, um das Frakturrisiko klein zu halten.

An unserem Körper nagt nicht nur der Zahn der Zeit. Wir bewegen uns auch zu wenig. Viele negative Veränderungen sind eine Folge des Bewegungsmangels und nicht des Älterwerdens. Der Abbau des Körpers lässt sich allerdings effizient verlangsamen, indem wir uns so viel wie möglich bewegen. Bewegung beeinflusst nicht nur die Muskel- und die Knochenmasse positiv, sondern auch die Wirkung von Insulin. Dieser Effekt lässt sich mit der richtigen Ernährung noch verstärken. ●



Darauf sollten Sie ab 50 bei der Ernährung achten

- Unser Verdauungssystem nimmt im Alter weniger Vitamine und Mineralstoffe auf. Daher sollte man bei der Nahrungsaufnahme «leere Kalorien» minimieren. Versuchen Sie möglichst ausgewogen und abwechslungsreich zu essen und sich kulinarisch nicht unnötig einzuschränken.

- Lebensmittel, die ausser Kalorien keine wertvollen Nährstoffe enthalten, sollten Sie nur ausnahmsweise konsumieren. Dazu zählen Süss- und alkoholische Getränke sowie viele stark industriell verarbeitete Produkte.

- Mit steigendem Alter nimmt die Versorgung des Körpers mit Vitamin D ab. Unter anderem auch deshalb, weil unsere Haut weniger Vitamin D produziert. Manche Studien zeigen, dass Vitamin-D-Tabletten bei über 65-Jährigen Stürzen vorbeugen können.

- Bei älteren Menschen kann zu viel Salz eher zu Bluthochdruck führen als bei jüngeren. Auf den Salzgehalt von Lebensmitteln zu achten, macht deshalb Sinn. Allerdings sollte die Salzzufuhr nicht zu sehr gedrosselt werden, weil damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten wieder ansteigt. Ist der Blutdruck normal, macht eine Salzreduktion keinen Sinn.