

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1987-1988)
Heft: 1

Artikel: Alt werden, fit bleiben - dank gesunder Ernährung
Autor: Raillard, Ute
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-843646>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Alt werden, fit bleiben – dank gesunder Ernährung



Ute Raillard

Für den älteren Menschen ist es wesentlich schwieriger, als für einen jungen, sich in ausgewogener und ausreichender Weise zu ernähren. Durch altersabhängige Vorgänge, vor allem durch einen Rückgang der Produktion von Verdauungssäften, wird die Nahrung allgemein weniger gut erschlossen und ausgenutzt. Auf der anderen Seite kann und soll der ältere Mensch weniger essen, weil er weniger aktiv ist, als in jungen Jahren und nicht zunehmen sollte. Also muss die Ernährung im Alter viel sorgfältiger und mit mehr Kenntnis zusammengestellt werden. Die Devise muss lauten: mehr Qualität, weniger Quantität, mehr Inhaltsstoffe, weniger Kalorien.

Der erste Schritt, um dies zu erreichen, ist die Verteilung der Nahrungsaufnahme auf 5–6 Mahlzeiten. Bei den 3 gewohnten Hauptmahlzeiten, Frühstück, Mittag- und Nachtessen soll die Nahrungsmenge verringert werden. Dafür gibt es tagsüber 2 Zwischenmahlzeiten und eventuell noch einen Imbiss vor dem Schlafengehen.

Auf diese Weise werden die Verdauungsvorgänge weniger belastet, so dass die Nahrung besser erschlossen und bezüglich ihrer Inhaltsstoffe besser ausgenutzt werden kann. Auch die Stoffwechselvorgänge können dadurch gemächlicher ablaufen. Dies betrifft in ganz besonderer Weise den Zuckerstoffwechsel, der durch die häufigeren, kleinen Mahlzeiten weniger starken Schwankungen unterworfen ist. Da bei vielen älteren Menschen eine Neigung zu Diabetes besteht, ist dies von grosser Bedeutung.

Ein weiteres Problem der Altersernährung ist die Zufuhr von Eiweiss. Obwohl bisher keine einheitliche Meinung unter den Wissenschaftlern besteht, wieviel Eiweiss täglich nun tatsächlich notwendig sei, stimmen alle darin überein, dass der ältere Mensch, bezogen auf die Kalorienaufnahme, einen grösseren Anteil mit eiweisshaltigen Nahrungsmitteln decken sollte. Es geht hier vor allem darum, dass das Eiweiss «vollwertig» sein muss, also zu jeder Mahlzeit alle unbedingt notwendigen Eiweissbestandteile enthalten sollte. Diese finden sich nicht nur in Fleisch und Fisch, sondern in besonders leicht verdaulicher Form auch in Milch und Milchprodukten sowie in Eiern. Wenn wir also bei den Mahlzeiten

Milchprodukte oder Eierspeisen mit Vollmehlgerichten oder Kartoffeln kombinieren, ist allen Bedürfnissen des Stoffwechsels Genüge getan.

Ein weiteres Problem betrifft die Fettzufuhr. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass wir mit sichtbarem Fett (Butter, Margarine, Öl, Mayonnaise) sparen und ganz vorsichtig umgehen mit den versteckten Fetten in Fleischwaren, Wurst, Käse und Gebäck. Wenn Öl zum Braten oder im Salat verwendet wird, dann sollte es so viel hochungesättigte Fettsäuren enthalten wie Distel-, Sonnenblumen- oder Keimöle von verschiedenen Samen.

Auch bei der Kohlenhydrataufnahme geht es darum, das Richtige auszuwählen. Den vitamin- und mineralstoffhaltigen Kohlenhydratträgern wie Vollkorn- oder Ruchbrot, Kartoffeln und Früchten (Äpfel evtl. vor dem Genuss schälen) ist der Vorzug zu geben vor Teigwaren, Kuchen, Weissbrot und Zuckerkhaltigen.

Die vitamin- und mineralstoffhaltigen Nahrungsmittel sind überwiegend auch die Träger der wichtigen Ballaststoffe oder Nahrungsfasern. Gemüse, Obst, Vollkornbrot (es muss ja nicht unbedingt ungemahlene Körner enthalten) tragen das ihre dazu bei, die Darmtätigkeit zu regulieren und der Verstopfung vorzubeugen.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente werden auch als Schutzstoffe bezeichnet. Der alternde Organismus ist in besonderem Masse auf sie angewiesen. Obst, Gemüse, Kartoffeln, Frischkost, Vollkornspeisen, Milch und Milchprodukte gehören deshalb täglich in irgendeiner Form auf den Menüplan.

Noch ein Wort zu den Getränken. Die Flüssigkeitsaufnahme darf im Alter nicht vergessen werden, damit die Nieren gut ausscheiden können. Milch, Obst- und Gemüsesäfte, Mineralwasser nature, Gemüse- und Fleischbouillon mit wenig Salz, dafür mit Kräutern, lassen Raum für Abwechslung zu. Zucker sollte in Tee oder Kaffee gemieden werden, lieber durch künstlichen Süsstoff ersetzt werden.

Bei diesen Vorschlägen geht es nicht darum, ein Alter wie Methusalem zu erreichen. Schliesslich sind weder Nahrung noch einzelne Nahrungsmittel Medizin gegen das Altern. Aber sie können dazu beitragen, dass ein lebenswertes Altwerden in geistiger und körperlicher Regheit möglich wird.

Dr. med. Ute Raillard, Psychotherapeutin

Das Rad der Gesundheit

sc. Tragen Sie Sorge dazu, dass sich Ihr persönliches Rad der Gesundheit täglich dreht. Ein Blick auf unser Ernährungstüchlein hilft Ihnen dabei. Sie finden darauf die wichtigsten Grundlagen für eine gesunde Ernährung im Alter dargestellt. Obendrein ist das Tüchlein noch ein hübscher Wandschmuck für Ihre Küche (kochecht, auch als Handtuch zu gebrauchen).

Das Ernährungstüchlein ist erhältlich in den Farben weinrot und olivgrün à Fr. 6.–/Stück + Versandkosten bei Pro Senectute, Luftgässlein 1, Postfach, 4010 Basel.

Die Mahlzeitendienste im Überblick

Basler Mahlzeitendienst der Pro Senectute für Betagte und Invalide

Die Pro Senectute liefert Betagten und Invaliden vorübergehend oder regelmässig zweimal wöchentlich Mahlzeiten, auch Schonkost und Diabetikermenüs.

Das Essen ist pasteurisiert und deshalb im Kühlschrank 10 Tage haltbar.

Preise

Normalkost: Fr. 8.50

Diabetes- und Schonkost: Fr. 9.50

Anmeldung

Vormittags Tel. 23 30 71

Mahlzeitendienst der israelitischen Gemeinde

Der israelitische Frauenverein stellt streng koschere, tiefgefrorene Mahlzeiten her. Diätwünsche werden nach Möglichkeiten berücksichtigt.

Preis

Fr. 7.–

Anmeldung

Tel. 23 04 88

Verein zur Förderung mobiler Essensverteilung

Hauslieferung von warmen Mahlzeiten jeweils Montag und Donnerstag.

Preis

Fr. 5.–

Anmeldung

2 Tage im voraus unter Tel. 21 79 37 oder 44 87 41

Aufruf!

Der Verein zur Förderung mobiler Essensverteilung sucht dringend *ehrenamtliche Helfer*, die sich mit ihrem Fahrzeug zur Essensverteilung unentgeltlich zur Verfügung stellen. Interessenten wenden sich bitte an Frau Benne, Tel. 21 79 37.