

Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 51 (1973)

Heft: 1

Artikel: "Der Tod lauert in der Bratpfanne" : Altersmedizin warnt Senioren vor allzuviel Fett

Autor: Heiner, H.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721404>

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: 18.03.2025

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

Ort mitten in unberührter Natur; Bild 5). Da diese Liebhaberei nicht nur interessant, gelegentlich auch ertragreich, sondern vor allem äusserst gesund ist und den «Bienen-vater» in jeder Jahreszeit ins Freie führt, entspricht sie dem Naturfreund Diserens in idealer Weise.

Damit geht auch ein Wunsch seiner Frau in Erfüllung, die allmählich die Hochgebirgstouren ihres Mannes mit wachsender Besorgnis verfolgt. Sie fand, es sei jetzt Zeit für ein weniger risikoreiches Naturerlebnis, und ist mit ihrem Mann begeistert von den ständig neuen Erfahrungen mit dem so geheimnisvollen Leben der Bienenvölker.

Damit ging unser Besuch zu Ende, nicht ohne dass uns der liebenswürdige Gastgeber noch ein Glas seines herrlichen Honigs in die Hände gedrückt hätte.

Die Begegnung mit Henry Diserens hat uns beeindruckt. Wie da ein Mann seine Fähigkeiten planmässig aktiviert hat, um seinen Ruhestand vorzubereiten, das ist wohl ein schönes Beispiel für den Start in die dritte Lebensphase.

Peter Rinderknecht; Fotos Christian Diserens

Aus der «Brown Boveri Hauszeitung»

«Der Tod lauert in der Bratpfanne»

Altersmedizin warnt Senioren vor allzuviel Fett

Nach einem alten arabischen Sprichwort ist ein guter Koch der gefährlichste Feind des Alters. Vermutlich aber hat der Uebersetzer nicht richtig nachgedacht. Sonst hätte er statt des Wortes «gut» ein anderes gewählt: «üppig». Denn warum soll ein älterer Mensch nicht gut essen? Dagegen haben selbst die strengsten Aerzte nichts einzuwenden. Gut essen schadet nicht, wenn man richtig isst. Und vernünftig essen bedeutet nur: nicht zu üppig essen. Genau übersetzt müsste das Sprichwort also heissen: «Ein üppiger Koch ist der gefährlichste Feind des Alters.»

Was aber heisst üppig? Der eine meint, ohne ein halbpfündiges Steak zum Mittagessen nicht auszukommen. Dem anderen liegt ein Hundert-Gramm-Schnitzel schwer im Magen.

Die Streitfrage lässt sich jedoch schnell beantworten. Die moderne Ernährungswissenschaft hat für jede Altersgruppe den Bedarf an Nahrung genau berechnet. Sie hat auch festgestellt, dass viele Menschen viel länger leben könnten, wenn sie vernünftiger essen würden. Vor allem der zu hohe Verbrauch an Fett macht den Aerzten Sorgen. Ueberspitzt formuliert hat es ein Forscher kürzlich auf einem Kongress so ausgedrückt: «Der Tod lauert in der Bratpfanne.»

Solange der Mensch jung ist, solange er sich auf dem Sportplatz austobt oder sich sonst Arbeit und Bewegung verschafft, schadet ein fetter Braten durchaus nicht (wenn es ihn nicht täglich gibt). Das Fett liefert die Energien. Seine Kraft wird in jungen Jahren voll ausgenutzt. Der ältere Organismus verdaut es auch. Aber er macht es sich leicht dabei. Er lagert das Fett in Depots und als Schlacke im Gewebe und den Arterien ab.



Vom 30. Lebensjahr an geht der Bedarf an Nahrungskalorien schon zurück. Einem 60-jährigen billigen die Wissenschaftler nur noch drei Viertel der Menge zu, die er als junger Mensch gegessen hat. Der Stoffwechsel im pensionsreifen Körper läuft auf viel langsameren Touren. Jedes Gramm Fett zuviel belastet ihn unnötig. Auch Kohlehydrate (vor allem Mehlprodukte und Kartoffeln) sollen in kleineren Mengen auf den Tisch. Sonst kommt es zu den gefürchteten Alterskrankheiten. Nieren- oder Gallensteine quälen, die Zuckerkrankheit schränkt den Lebensrahmen ein, Gicht und Asthma trüben die Lebensfreude, und der Herzinfarkt reißt Lücken in die Familie.

An der Qualität der Nahrung soll im Alter jedoch nicht gespart werden. Im Gegenteil. Eiweiss, Vitamine und Spurenelemente braucht der Körper wie zuvor. Das Rezept für den Mittagstisch alter Menschen heisst: «We-

niger, aber gut!» Vitalstoffreiches Knäcke- oder Schwarzbrot; Obst und Pflanzensäfte mit ihren vielen Vitaminen, Spurenelementen und Heilstoffen; hochwertiges Fett aus ungesättigten Fettsäuren, wie man es in kaltgepressten Ölen und der Diätmargarine im Reformhaus findet. Der Eiweissbedarf soll zu 50 Prozent aus pflanzlicher Kost und der Rest aus magerem Fleisch, Fisch und Milchprodukten gedeckt werden.

Nach den Ernährungsregeln von Prof. Kühnau, Prof. Näcker oder Dr. G. Venzmer benötigt ein 60jähriger Mensch pro Tag etwa 100 Gramm Eiweiss, 60 Gramm Fett und 150 Gramm Kohlehydrate. Das klingt nach wenig. Aber man muss doch eine ganze Menge essen, um den Eiweissbedarf zu decken. Bei Fleisch und Fisch stecken in hundert Gramm höchstens 30 Gramm Eiweiss, in hundert Gramm Harzer Käse sind 38 Gramm enthalten. Bei den Kohlehydraten, bei Brot, Kartoffeln lassen sich diese Richtwerte ebenfalls einhalten. Schwierig wird es beim Fett.

Die versteckten Fette sind es, die meist alle Diätpläne über den Haufen werfen. Wer denkt beispielsweise daran, dass in hundert Gramm Walnüssen schon 58 Gramm Fett enthalten sind? Das ist fast die zugebilligte Tagesration. In einer Tafel Schokolade stecken etwa 20 Gramm Fett. Fleischwurst besteht zu 40 Prozent aus Fett. Dr. Venner rät daher, das Fett nicht in der Nahrung, sondern zur Nahrung zu verwenden. Mageres Fleisch soll daher möglichst auch nicht gebraten werden. Grillieren ist gesünder.

Da wir mit Fleisch, Wurst oder Geflügel trotz aller Vorsicht etwas Fett aufnehmen, sollte das als Brotaufstrich verwendete Fett ausschliesslich pflanzlichen Ursprungs sein. Wenn Sie diese Regeln beherzigen, werden Sie nicht nur länger von Ihrer Pension etwas haben, es lassen sich aus diesen hochwertigen vitalstoffreichen Nahrungsmitteln auch gute und schmackhafte Mahlzeiten bereiten.

H. Heiner