

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Basler Straße 2  
61352 Bad Homburg  
Tel: 01801 188111  
[www.aok.de/hes](http://www.aok.de/hes)  
service@he.aok.de



## Forum VIII: Gesundheit

### „Alles in Balance – Ernährungsfragen im Alter“

Dipl. oec. troph. Christina Jäger, Ernährungsberaterin AOK Hessen

Alter ist keine Krankheit, sondern ein höchst individueller Prozess. Der Wunsch gesund zu altern und möglichst lange vital und selbstständig zu bleiben, ist der Grund für ein gestiegenes Interesse an Gesundheits- und Ernährungsfragen.

Doch bevor wir zu den Einzelheiten kommen, vorab noch ein paar Worte zur Bevölkerungsentwicklung und Gesundheit. Derzeit leben in Deutschland etwa 20 Millionen über 60-jährige. Das sind rund 25 Prozent der Gesamtbevölkerung. Bis 2030 steigt der Anteil auf 35 Prozent der Gesamtbevölkerung. Und die Zahl der heute über 100-jährigen wird bis 2050 auf das Zehnfache, auf mehr als 100.000 geschätzt. Mit diesen Zahlen vor Augen kann man also deutlich sehen, dass der Anteil älterer, alter und hochbetagter Menschen steigt. Und man weiß, in Deutschland gehören die ernährungsmittbedingten oder ernährungsabhängigen Krankheiten wie Adipositas, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten chronischen Gesundheitsstörungen.

Schon immer haben sich die Menschen ewige Jugend gewünscht, deshalb ist der Traum vom Jungbrunnen so alt wie die Menschheit selbst. Das ist heute nicht anders. Zwar ist der Ort, wo der Jungbrunnen zu finden ist, noch immer ein Geheimnis, aber eine bedarfsgerechte Ernährung wirkt sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus.

Was ändert sich im Alter überhaupt?

**Was ändert sich im Alter?**

**Senioren benötigen weniger Kalorien**

- Die aktive Muskelmasse nimmt ab
- Der Energiebedarf des Körpers sinkt zwischen dem 25. und 75. Lebensjahr um 15 % - 20 %
- Das heißt Senioren brauchen weniger Fett
- Gute Orientierung dabei bietet das Körpergewicht

22.08.2007 AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger 1

**Was ändert sich im Alter?**

**Senioren brauchen Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte**

- Der Bedarf an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen ist unverändert oder sogar erhöht, z. B. bei Osteoporose
- Wenn Senioren nur noch kleine Portionen essen, brauchen sie besonders nährstoffreiche Lebensmittel
- Bevorzugen Sie Obst und Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, magere Milchprodukte, Vollkornprodukte, mageres Fleisch und Fisch

22.08.2007 AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger 2

Abbildung 1: Präsentation Folien 1 und 2

Hier sehen Sie nun die Lebensmittelpyramide. Der aid informationsdienst ([www.aid.de](http://www.aid.de)) hat ein einfaches und alltagtaugliches System entwickelt, mit dem Jeder ohne umständliche Auswertung erkennen kann, ob der tägliche Speiseplan im Gleichgewicht ist. Sie sehen drei Farben, wie bei einer Ampel: grün heißt freie Fahrt – reichlich verzehren, gelb heißt Vorsicht bremsen – mäßig verzehren, auf die Menge achten und rot heißt Stop, hier möglichst sparsam verzehren.

Dazu gehört nun auch der Countdown von 6 nach 1, um zu zeigen, dass die Getränke die wichtigste Lebensmittelgruppe sind. Wählen Sie Ihre Lebensmittel nach diesem Prinzip aus.

**Die Lebensmittelpyramide**

Quelle: aid Infodienst  
[www.aid.de](http://www.aid.de)

22.08.2007 AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger 3

**Die Lebensmittelpyramide**

**Täglich nach dem 6-5-4-3-2-1-Prinzip auswählen**

- 1 Portion Extras (Süßes, fette Snacks oder Alkohol)
- 2 Portionen Fette und Öle
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte  
+1 Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei
- 4 Portionen Brot, Getreide und Beilagen
- 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst
- 6 Portionen Getränke

22.08.2007 AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger 4

Abbildung 2: Präsentation Folien 3 und 4

Das Maß für die Menge ist immer die eigene Hand. Die eigene Hand als Maß haben Sie immer dabei und können die Portionsgröße abschätzen.

Als Minimum benötigt der Körper täglich 1,5 Liter Flüssigkeit. Studien haben gezeigt Senioren trinken zu wenig. Und zwar bezogen auf das Körpergewicht durchschnittlich 30 Prozent weniger als jüngere Menschen. Außerdem bevorzugen Senioren das Falsche. Nach Mineralwasser ist Kaffee und Tee der zweitwichtigste Flüssigkeitslieferant.

**Die Lebensmittelpyramide**

**Das Handmaß**

- Eine Hand voll für Gemüse und Obst (z. B. Kohlrabi, Apfel)
- Zwei Hände für zerkleinertes oder tiefgefrorenes Gemüse, Salat und kleine Früchte (z. B. Erbsen, Beeren)
- Eine Portion Brot entspricht der gesamten Handfläche
- Bei Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Müsli ergeben zwei Hände voll eine Portion
- Die Handfläche ist das Maß für eine Fischportion. Die Fleischportion kann etwas kleiner sein – etwa so groß wie der Handteller
- Pro Tag höchstens eine Hand voll Süßigkeiten oder Knabbereien.

22.08.2007 AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger 5

**Zum Durstlöschen  
– täglich mindestens 1,5 l trinken**

**Geeignet**

- Mineral-, Trinkwasser
- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- stark verdünnte Fruchtsäfte
- Gemüsesäfte

**In Maßen o. k.**

- 2–3 Tassen schwarzer, grüner Tee oder Kaffee
- Light-Getränke
- alkoholfreies Bier

**Ungeeignet**

- unverdünnte Fruchtsäfte
- Limonaden, Cola-Getränke
- Iso-Getränke
- Milch und Kakao
- Wein, Bier

22.08.2007 AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger 6

Abbildung 3: Präsentation Folien 5 und 6

Jetzt folgen die wichtigsten Empfehlungen zu allen Lebensmittelgruppen. Obst und Gemüse werden eher zu wenig verzehrt. Dadurch wird zu viel Fett, Fleisch und Wurst ausgewählt, wobei Frauen eine bessere Lebensmittelauswahl zeigen als Männer.

## Gemüse und Obst

### – nimm 5 am Tag





- gehören täglich auf den Tisch
- liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, wenig Energie
- Regel „5 am Tag“, vgl. [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)
- täglich 3 Portionen Gemüse gegart, roh oder als Salat
- täglich zwei Portionen Obst, evtl. auch als Saft
- Obst oder Gemüse passen zu jeder Hauptmahlzeit und auch zwischendurch

22.08.2007

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger

8

## Alkohol

### – Ein Tröpfchen in Ehren ...



### Alkohol

- ist ein Genussmittel, kein Getränk
- fördert den Appetit
- ist ein „leerer“ Kalienträger, enthält keine Vitamine
- liefert reichlich Kalorien, 1g Alkohol = 7 kcal
- tägliche Maximalmenge DGE: Frauen 10 g, Männer 20 g
- 20 g sind etwa ¼ l Wein, ½ l Bier

22.08.2007

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger

7

Abbildung 4: Präsentation Folien 7 und 8

Auch Kohlenhydrate und Ballaststoffe werden eher zu wenig gegessen. Milchprodukte sind für die Versorgung mit Calcium an erster Stelle zu nennen.

## Kartoffeln



- sind von „Natur“ aus fettarm
- enthalten viele Ballaststoffe
- können reichlich verzehrt werden
- 3–4 mittelgroße Kartoffeln sind 250g

22.08.2007

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger

9

## Milch und Milchprodukte



- gehören täglich auf den Speiseplan
- liefern viel Calcium, B-Vitamine, wertvolles Eiweiß
- ¼ l Milch und 2 Scheiben Käse decken den Calciumbedarf
- sind als Zwischenmahlzeit geeignet
- Bevorzugen Sie fettarme Käsesorten
- Verwenden Sie weniger Butter, Sahne, Schmand

22.08.2007

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger

10

Abbildung 5: Präsentation Folien 9 und 10

Aus diesen Lebensmittelgruppen kommen die sichtbaren und versteckten Fette, die bei Übergewicht deutlich reduziert werden sollten. Die tierischen Lebensmittel liefern wertvolles Eiweiß. Fleisch enthält Eisen und Zink, Fisch v.a. Jod. Vit. D findet sich in den fetten Fischen, wie Hering, Lachs, Makrele. Aber vor allen auch der tägliche Aufenthalt im Freien trägt zur Versorgung mit Vit. D bei.



### Wenig Fett und wenig fettreiche Lebensmittel

- Streich- und Kochfette liefern fettlösliche Vitamine und wichtige Fettsäuren
- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Raps-, Sonnenblumen- und Olivenöl
- Achten Sie auf versteckte Fette in Kuchen, Süßigkeiten, Extras, Milchprodukten, Fleisch und Wurst

22.08.2007 AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger 12



### Fleisch, Fisch und Eier

- liefern wertvolles Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe
- sind aber häufig reich an Fett, Cholesterin und Purinen
- Seefisch enthält wertvolles Jod und wertvolle Fette, essen Sie 1–2 mal pro Woche eine Portion
- Genießen Sie Fleisch und Wurst 2–3 mal pro Woche und bevorzugen Sie fettarme Sorten
- Nur 2–3 Eier pro Woche

22.08.2007 AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger 11

Abbildung 6: Präsentation Folien 11 und 12

In der Spitze der Ernährungspyramide finden Sie Süßigkeiten und Extras. Achten Sie hier darauf, dass die Ernährungspyramide „nicht auf dem Kopf“ steht...Erfreulicherweise zeigen die aktuellen Seniorenstudien, dass die Mindestanforderungen für eine wünschenswerte Ernährung von Senioren großteils eingehalten werden.



### Zucker in Maßen genießen

#### Zucker

- ist für den Körper zur Nährstoffversorgung nicht nötig
- enthält keine Vitamine oder Mineralstoffe
- hat keinen Sättigungswert
- fördert die Entstehung von Karies und Übergewicht
- ist auf der Zutatenliste alles, was mit ... endet
  - zucker: Traubenzucker, Fruchtzucker
  - sirup: Glucosesirup, Ahornsirup
  - ose: Dextrose, Fructose, Glucose, Saccharose

22.08.2007 AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger 13



### Empfehlungen

#### Essen Sie täglich mindestens

- eine warme Mahlzeit
- eine Portion Gemüse oder Salat
- eine Portion Obst
- eine Scheibe Vollkornbrot oder Müsli
- ein Glas Milch, Buttermilch oder Joghurt
- eine Portion Käse
- eine Portion Streichfett
- und trinken Sie 1,5 Liter Flüssigkeit

22.08.2007 AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger 14

Abbildung 7: Präsentation Folien 13 und 14

Die gesunde Ernährung ist nicht alles. Man sagt, Essen hält Leib und Seele zusammen. Und auch die Bewegung darf nicht zu kurz kommen.

**Genießen Sie mindestens einmal am Tag ...**

- Nehmen Sie sich Zeit beim Essen
- Verwenden Sie frische Zutaten, Kräuter und Gewürze
- Das Auge isst mit!

22.08.2007 AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger 15

**Bewegung macht glücklich ...**

**Regelmäßige körperliche Bewegung**

- verbraucht Energie
- verbessert das Wohlbefinden
- verbessert das Körperbewusstsein
- regt den Stoffwechsel an
- hebt die Stimmung
- baut Stress ab
- lieber mäßig, aber regelmäßig

22.08.2007 AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen  
Dipl. oec. troph. Christina Jäger 16

**Abbildung 8: Präsentation Folien 15 und 16**

Auch wenn das Altern selbst nicht zu verhindern ist, wird durch eine gesundheitsbewusste Lebensführung das Wohlbefinden und die Vitalität sehr gesteigert. Deshalb freut es uns besonders, dass die Präventionskurse der AOK Hessen zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung von Jung und Alt gerne belegt werden. Im Jahre 2006 waren 18.000 Kursteilnehmerinnen bei der AOK aktiv. Vielleicht können wir auch Sie bald begrüßen.

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit!