

Ernährung

Gesundheit geht durch den Magen

In diesem Gesundheitsdossier haben wir Ihnen einige Ernährungstipps bei ausgewählten Krankheiten und besonderen Situationen zusammengestellt. Sie können Ihnen dabei helfen, Symptome zu lindern, eine medikamentöse Behandlung zu unterstützen oder diese gar überflüssig zu machen.

Gesunde Ernährung

Die Art unserer Ernährung beeinflusst unser Wohlbefinden, und es ist unbestritten, dass einseitige Ernährung uns krank machen kann. Was aber ist eigentlich eine gesunde Ernährung? Hierüber gehen die Meinungen auch unter Ärzten und Ernährungsexperten mitunter weit auseinander. Auch die Wissenschaft kommt oft zu widersprüchlichen Ergebnissen, weil es schwierig ist, die gesundheitlichen Auswirkungen der Ernährung verlässlich zu untersuchen. Hinzu kommt, dass es keine Kostform gibt, die für alle Menschen gleich gut geeignet ist.

Wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzen kann, veranschaulicht z.B. die nebenstehende Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (www.sge-snn.ch). Eine Ernährungspyramide für Menschen, die sich vegetarisch ernähren, finden Sie unter <https://vebu.de/einstieg/ernaehrungspyramide>.

Folgendes sollten Sie noch bedenken:

- Bei abwechslungsreicher Ernährung sind bei uns Mangelzustände (von wenigen Ausnahmen abgesehen) nicht zu befürchten. Vitaminpräparate und andere Nahrungsergänzungsmittel sind deshalb fast immer überflüssig, in grossen Mengen eingenommen können sie gesundheitsschädlich sein.
- Ein gesundheitlicher Nutzen von «functional food» ist nicht bewiesen (z.B. probiotische Joghurts wie LC1-Joghurt oder Actimel, Energy Drinks, «brain food» etc).
- Essen Sie nichts, was Ihnen nicht bekommt oder Ihnen nicht schmeckt (auch wenn es als «gesund» gilt)!
- Essen soll Freude machen. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Kochen Sie so oft wie möglich mit frischen Zutaten selbst, geniessen Sie die Mahlzeiten mit der Familie und Freunden.



- Beachten Sie diätetische Empfehlungen, wenn Sie an bestimmten Erkrankungen leiden.

Eisenmangel

Frauen vor der Menopause und Schwangere sind recht häufig von Eisenmangel betroffen. Daneben gibt es auch verschiedene Erkrankungen, bei denen der Körper Eisen verliert oder nicht in ausreichender Menge aufnimmt. Mit einer angepassten Ernährung können Sie Eisenmangel vorbeugen oder aber eine medikamentöse Eisentherapie unterstützen. Allgemein gilt: Eisen aus tierischen Lebensmitteln wird vom Körper besser aufgenommen als aus pflanzlichen Lebensmitteln.



Schweizer Lebensmittelpyramide

Süßes, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch / Fisch / Eier / Tofu...



Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüßte Getränke. Wasser bevorzugen.

Das sind gute Eisenquellen:

Tierische Quellen:

(Eisenaufnahme 10–20%)

- Fleisch, Leber, Trockenfleisch, Schinken, Eier und in etwas kleineren Mengen in Fischprodukten.

Pflanzliche Quellen:

(Eisenaufnahme 3–5%)

- Vollkorngetreide etwa Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Hülsenfrüchte, Nüsse, Tofu.

Das sollten Sie beachten:

- Rotes Fleisch und Leber enthalten Eisen in grösseren Mengen, das auch gut aufgenommen wird. Geflügel und Eier haben etwas weniger Eisen.
- Die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln wird erhöht, wenn in der gleichen Mahlzeit kleine Mengen Fleisch gegessen werden, wie Schinkenwürfel im Kartoffelgemüsegratin, Pouletscheiben im Salat, Rohschinken mit Melone, etwas Hackfleisch in der Gemüselasagne.
- Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme von pflanzlichen Lebensmitteln. Reich an Vitamin C sind Kiwi, Zitrusfrüchte und deren Säfte, Erdbeeren und schwarze Johannisbeeren, aber auch Gemüse wie Peperoni, Kohlarten wie Broccoli, Blumenkohl, Weisskohl und Kartoffeln.
- Die Eisenaufnahme (v.a. von pflanzlichem Eisen) wird gehemmt durch

Kaffee, aber auch Tee und Eistee. Genießen Sie diese Getränke mit Mass.

- Kalzium in Milchprodukten hemmt ebenfalls die Eisenaufnahme (v.a. aus tierischen Produkten). Zu den Fleischmahlzeiten nicht noch zusätzlich in grossen Mengen Milch oder Milchprodukte konsumieren.

Gicht

Gicht ist eine angeborene Stoffwechselstörung, bei der die Harnsäurekonzentration im Blut und im Gewebe ansteigt. Zu einem Gichtanfall kommt es aber meist erst bei hohem Fleisch- und Alkoholkonsum. Körperliche Anstrengung, die Einnahme von bestimmten Medikamenten, Blutverlust oder Fastenkuren sind weitere mögliche Auslöser. Eine purinarme Ernährung kann dazu beitragen, den Harnsäurespiegel

im Blut langfristig zu senken. So lassen sich harnsäuresenkende Medikamente einsparen oder überflüssig machen.

So senken Sie die Harnsäure:

- Reichlich trinken, damit die Harnsäure über die Niere ausgeschieden werden kann. Die Trinkmenge sollte pro Tag mindestens 2 Liter betragen. Alkoholische Getränke, insbesondere Bier (auch alkoholfreies!) und Spirituosen, vermeiden. Der Konsum von Kaffee und Tee muss bei Gicht nicht eingeschränkt werden.
- Der Verzehr von Fleisch, Innereien, Fisch und Meeresfrüchten erhöht den Harnsäurespiegel und sollte daher eingeschränkt werden. Eier sind eine hochwertige purinarme Proteinquelle als Alternative.
- Milchprodukte regen die Ausscheidung von Harnsäure an. Fettarme Milchprodukte sind zu bevorzugen,

Puringehalt verschiedener Lebensmittel (in mg Harnsäure/100 g):

| Lebensmittel | Puringehalt pro 100 g |
|-----------------------|-----------------------|
| Fleischextrakt | 3300 mg |
| Innereien | 250–550 mg |
| Thunfisch | 257 mg |
| Sardellen | 239 mg |
| Kalb-/Schweinefleisch | 100–150 mg |
| Kalbsbratwurst | 91 mg |
| Eier | 5 mg |
| Milch/Milchprodukte | 0/0–30 mg |
| Obst/Gemüse | 10–30 mg |

da eine hohe Fettzufuhr die Entstehung sogenannter Ketonkörper begünstigt, welche die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmen.

- Da der Konsum an purinreichen Lebensmitteln wie Fleisch und Fisch bei Gicht eingeschränkt werden muss, sind pflanzliche Eiweissquellen wichtig. Tierisches Protein ist meist besser verwertbar als pflanzliches. Kombinationen von pflanzlichen Lebensmitteln steigern jedoch die Verwertbarkeit der Eiweisse für den Körper: Etwa Ei mit Kartoffeln in einem Kartoffelgratin oder Milch mit Getreide in einem Birchermüesli.
- Pflanzliche Purinquellen, wie Hülsenfrüchte, haben keinen Einfluss auf die Entstehung von Gicht und müssen nicht eingeschränkt werden.

Nieren- und Harnsteine

Nieren-/Harnsteine unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung und Häufigkeit.

- Etwa 70–75% aller Harnsteine sind Kalziumsteine (meist Oxalatsteine). Eine erhöhte Ausscheidung von Kalzium (z.B. bei Stoffwechselstörungen) oder von Oxalat (z.B. bei Dünndarm-erkrankungen) kann dieses Steinleiden begünstigen, aber auch ein zu konzentrierter Urin durch zu geringe Flüssigkeitsaufnahme.
- 5–10% sind Harnsäuresteine, die meist durch zu sauren Urin entstehen.
- 5–10% sind Infektsteine (Phosphatsteine/Struvit und Caronapatit). Sie werden durch Harnwegsinfekte und Stoffwechselstörungen begünstigt.

Ernährungsumstellung kann helfen:

- Tägliche Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2,5 bis 3 Liter über den ganzen Tag verteilt (auch vor dem Zubettgehen). Bei starkem Schwitzen Flüssigkeitszufuhr anpassen. Empfohlen werden energiefreie Getränke wie Trink-/Mineralwasser, insbesondere bicarbonatreiche Mineralwässer sowie Zitrus-säfte. Grosse Mengen an Pfefferminz- und Schwarztee, Eistee (hoher Oxalsäuregehalt!) oder Bier begünstigen die Steinbildung.
- Gemüse und Früchte erhöhen die Konzentration von Citrat im Urin und hemmen dadurch die Steinbildung.
- Bei Kalziumoxalatsteinen: oxalsäurehaltige Nahrungsmittel, wie Spinat, Rhabarber, Randen, Kakao, Schokolade und Nüsse, sollten eingeschränkt oder immer gleichzeitig mit viel Kalzium verzehrt werden (z.B. Spinat mit Käse gratiniert). Oxalsäure und Kalzium verbinden sich dann im Darm und werden mit dem Stuhlgang ausgeschieden. Um eine genügende Kalziumversorgung zu gewährleisten, sollten Milch und Milchprodukte (oder andere Kalziumquellen) also immer auch ohne gleichzeitige oxalhaltige Nahrungsmittel konsumiert werden.
- Eine übermässige Zufuhr von Eiweiss aus Fleisch und Fisch erhöht das Risiko der Steinbildung, weil der Urin stark sauer wird (pH-Wert sinkt). Bei Kalzium- und Harnsäuresteinen sollte die Zufuhr dieser Lebensmittel eingeschränkt werden.

- Die Kalziumzufuhr muss – auch bei Calciumsteinen(!) – nicht eingeschränkt werden. Bei einer unzureichenden Calciumaufnahme von weniger als 800 mg/Tag wird sogar verstärkt Oxalsäure ausgeschieden, was das Risiko der Steinbildung erhöht.
- Menschen mit erheblichem Übergewicht leiden öfter an Nierensteinen, weil sie eher einen sauren Urin haben. Wollen übergewichtige Personen abnehmen, dann sollte dies aber langsam und kontrolliert erfolgen, sonst kann vermehrt Harnsäure anfallen.

Verstopfung

Eine ausreichende Zufuhr von Nahrungsfasern (Ballaststoffe) und reichlich Flüssigkeit regen die Darmtätigkeit an und verhelfen zu einem geschmeidigen und voluminösen Stuhl. Menschen mit Verstopfung können durch Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung Linderung erfahren, auch wenn dies nicht immer gelingt. Vorsicht: Bei zu geringer Trinkmenge kann sich durch Ballaststoffe die Verstopfung sogar verschlimmern.

Das kann Ihnen helfen:

- Ballaststoffreiche Kost: Vollkornbrot, Vollkornreis, Mais, Vollkornnudeln, Hirse, Obstsalat, Backobst, Getreideflocken, Müsli, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Kartoffeln. Immer mit viel Flüssigkeit (ca. 2 l)!
- Der Darm kann auf eine plötzlich erhöhte Nahrungsfaserzufuhr mit Blähungen reagieren. Beginnen Sie etwa mit einem Frühstücks-Müesli mit Getreideflocken, Joghurt und Früchten. Verteilen Sie die Nahrungsfaserzufuhr über den Tag hinweg.
- Unterstützend hilfreich sein kann die Einnahme eines Supplementes (Kleie, Leinsamen, Flohsamen), beispielsweise als Ergänzung im Müesli mit Joghurt oder Milch. Dies erfordert zusätzlich mehr Flüssigkeit, damit die Nahrungsfasern gut quellen können: mehr trinken oder Supplemente vor dem Konsum (z.B. über Nacht) einweichen.

- Vermeiden von Fast Food, Weissmehlprodukten, Süssigkeiten, tierischem Fett.
- Vor dem Aufstehen eine sanfte Bauchmassage entlang dem Dickdarmverlauf.
- Milchsäurehaltige Nahrungsmittel (z.B. Joghurt, Kefir, Sauerkraut) können die Darmtätigkeit günstig beeinflussen. Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen 1 Glas Wasser oder den Saft von ein paar Dörripflaumen oder -feigen, die Sie am Vorabend eingeweicht haben. Essen Sie anschliessend zum Frühstück (z.B. im Müesli) auch die eingeweichten Früchte.
- Vorsicht vor Abführmitteln (chronischer Gebrauch kann selbst eine Verstopfung auslösen – fragen Sie erst Ihren Arzt/Ihre Ärztin).
- Ganz wichtig: Körperliche Bewegung und Stressabbau (z.B. autogenes Training).

Durchfall

Bei Durchfall verliert der Körper viel Flüssigkeit und Mineralstoffe. Es kommt also darauf an, diese Verluste auszugleichen – und Nahrungsmittel zu wählen, welche die Stuhlkonsistenz verbessern, und solche zu meiden, welche den Durchfall verschlimmern können.

Das hilft bei Durchfall:

- Viel trinken (glasweise) über den Tag verteilt. Je weniger Sie essen, desto mehr müssen Sie die Flüssigkeit mit Getränken zuführen.
- Da Salz in Verbindung mit Zucker besser vom Darm ins Blut aufgenommen werden kann, ist es sinnvoll, dass die Getränke gleichzeitig Zucker und Salz enthalten (z.B. in isotonischen Getränken wie Isostar, Gatorade etc.).
- Salz kann auch mit folgenden Lebensmitteln zugeführt werden: Bouillon, Suppen, Salzstängeli, Reiswaffeln, Maiswaffeln, Laugenbrötli, Cracker, Silberfischli, auch Brot, Trockenfleisch und Hartkäse enthalten reichlich Salz.
- Folgende Nahrungsmittel können einen positiven Einfluss auf die

Laktosegehalt von Milchprodukten

| | g Laktose pro 100 g |
|--|---------------------|
| Voll-, Drink-, Magermilch | 4,8–5,0 |
| Milchmixgetränke | 4,4–5,4 |
| Nature-, Aroma-, Frucht-, Diätjoghurt | 3,5–6,0 |
| Buttermilch | 3,5–4,0 |
| Schafmilch | 4,6 |
| Ziegenmilch | 4,2 |
| Milchpulver | 38,0–51,5 |
| Kefir | 3,5–6,0 |
| Kondensmilch | 9,3–12,5 |
| Rahm, Sauerrahm | 2,8–3,6 |
| Kaffeerahm | 3,8 |
| Butter | 0,6–0,7 |
| Dessert wie Cremes, Pudding, Griessköppli usw. | 3,3–6,3 |
| Milch-, Joghurtglace | 5,1–6,9 |
| Rahmglace | 1,9 |
| Rahm-, Vollfett-, Halbfett-, Magerquark | 2,0–4,1 |
| Frischkäse, Hüttenkäse | 2,0–3,8 |
| Schmelzkäse | 2,0–6,3 |
| Hart-, Halbhart-, Weichkäse | nur in Spuren |
| Milchschokolade | 9,5 |

Stuhlkonsistenz haben: Trockenreis, Reiswaffeln, Rüeblisuppe.

- Oft werden bei Durchfall auch Brot (Weiss- und Ruchbrot), Maiswaffeln, Kartoffelschnee, Teigwaren, Zwieback, Polenta, Getreidebrei, zerdrückte Bananen, Apfel- oder anderes Fruchtemus gut vertragen.
- Kaffee, Alkohol, Milch und manche Milchprodukte (Joghurt, Quark, grössere Mengen Rahm, Frisch- und Weichkäse), Fruchtsäfte und scharfe Gewürze können sich bei Durchfall negativ auswirken. Alternativen zu Milch und Joghurt sind laktosefreie Milch und Joghurts (Migros: aha, Coop: freefrom-Produkte).

Laktoseintoleranz

Unter einer Laktoseintoleranz versteht man eine Milchzuckerunverträglichkeit (keine Allergie!). Laktose (Milchzucker) ist ein Doppelzucker, der im Dünndarm durch das Enzym Laktase in Einfachzucker aufgespalten wird. Fehlt dieses Enzym oder ist dessen Aktivität vermindert, kann die Laktose nicht oder nicht vollständig aufgespalten werden.

Die «unverdaute» Laktose gelangt in den Dickdarm, wo sie von Darmbakterien vergoren wird. Dies kann zu Blähungen, Bauchkrämpfen und Durchfall führen.

In den meisten Fällen ist ein vollständiger Laktoseverzicht nicht notwendig. Wie viel Laktose vertragen wird, muss jeder für sich herausfinden.

Diese Nahrungsmittel enthalten Laktose:

- Milch und daraus hergestellte Produkte wie Joghurt, Quark, Rahm, Frischkäse, Schmelzkäse
- Buttermilch, Molke, Schafsmilch, Ziegenmilch, Stutenmilch, Milchpulver, Kondensmilch
- Dessert wie Pudding, Milch- und Joghurtglace, Rahmglace, Griessköppli.

Diese Nahrungsmittel können Laktose enthalten:

- Süssigkeiten (z.B. Milchschokolade, Rahm- und Caramelbonbons, Nougat, Nuss-Nougatcremes, Pralinen, diverse Schokoriegel, Milchschnitten)

- Brot, Backwaren (z.B. Kuchen, Guetzi, Weggli, Zopf)
- Instantprodukte und Fertiggerichte (z.B. Kartoffelstockpulver, Instant-suppen, Fertigsaucen)
- Fleischgerichte und Wurstwaren
- Getränke (Frühstücksgetränke mit Milchzusatz wie Ovomaltine, Milchserumgetränke wie Rivella/Mivella)

Was Sie bei Laktoseintoleranz tun können

- Herkömmliche Milchprodukte können durch laktosefreie Milch und Joghurt (Migros: aha-Produkte, Coop: freefrom) ersetzt werden.
- Sauermilchprodukte wie Bifidus/ LC1-Joghurt, Sauermilch, Kefir und so weiter werden oft besser vertragen als Milch.
- Milchprodukte möglichst auf mehrere kleine Portionen über den Tag verteilen.
- Gereifte Käsesorten (Hart- und Halbhartkäse) und Butter enthalten in vielen Fällen nur noch Spuren von Laktose und werden gut vertragen.
- Milch und Milchprodukte sind wichtige Hauptlieferanten von Kalzium. Bei einer laktosearmen Ernährung kann der Tagesbedarf (1000 mg) auch über Gemüse, Nüsse, Soja oder Hartkäse gedeckt werden. Laktosearme Produkte, welche jeweils 250 mg Kalzium liefern: 1 Stück gut gereifter Hartkäse (40 g), 2 dl laktosefreie Milch oder Sojamilch mit Kalzium angereichert, 5 dl kalziumreiches Mineralwasser wie Adelbodner, Eptinger, Valser.

Sodbrennen

Viele Nahrungsmittel können Sodbrennen begünstigen. Hierzu zählen etwa Alkohol, Kaffee, Fett, Schokolade, Minze, Kohlensäure, Fruchtsäfte, scharfe Gewürze. Nicht jeder Mensch reagiert aber gleich. Am besten, Sie probieren es selbst aus, was Ihnen Linderung verschafft.

Was bei Sodbrennen helfen kann

- Den Magen nicht mit grossen Mahlzeiten belasten, sondern über den

Tag verteilt 5 bis 6 kleine Mahlzeiten einnehmen.

- Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zubettgehen genügend Zeit verstreichen lassen.
- Nicht zu salzig oder scharf würzen.
- Kohlensäurehaltige Getränke meiden.
- Stark säurehaltige Früchte und Fruchtsäfte meiden.
- Kaffee, starken Schwarztee und alkoholische Getränke mit Zurückhaltung trinken.
- Getränke und Speisen nicht eiskalt zu sich nehmen.
- Ofenfrisches Brot und Gebäck mit Zurückhaltung konsumieren.
- Produkte mit Pfefferminze (Tee, Kaugummi, Bonbons) meiden.

Osteoporose

Osteoporose ist eine Skeletterkrankung, bei der die Knochen verstärkt und schneller als normal abgebaut werden und ihre Struktur zerstört wird. Die Knochen werden «porös», und es kommt schneller zu Knochenbrüchen. Sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung der Osteoporose ist neben viel Bewegung eine ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D wichtig.

Worin sind Kalzium und Vitamin D enthalten?

- Über die Nahrung sollten täglich 1000 mg Kalzium aufgenommen werden. Die besten Kalziumlieferanten sind Milch und Milchprodukte. Sie liefern zusätzlich zum Kalzium auch Eiweiss, das für die Knochen- und Muskelgesundheit ebenfalls wichtig ist. Optimale Kalziumversorgung: Mindestens 3 Portionen Milch und Milchprodukte über den Tag verteilt konsumieren. Auch einige Gemüse (Broccoli, Mangold), Kräuter, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte enthalten Kalzium. Bei Mineralwasser ist der Gehalt je nach Produkt unterschiedlich, beim Trinkwasser je nach Region.
- Das fettlösliche Vitamin D regelt die Kalziumaufnahme aus dem Darm und fördert dessen Einbau in die

Knochen. Der Körper kann Vitamin D in der Haut unter Einfluss von Sonnenlicht selbst bilden. Allerdings reicht die Sonnenintensität in den Wintermonaten nicht aus, um genügend Vitamin D zu produzieren. Bei alten Menschen lässt ausserdem die hauteigene Vitamin-D-Produktion nach. Es gibt nur wenige Nahrungsmittel, die reich an Vitamin D sind. Dazu gehören fettreiche Fische wie Lachs, Makrele und Aal (nicht aus Zucht). Käse, Butter, Eier und Pilze erhalten Vitamin D in kleineren Mengen. Insbesondere bei Menschen, die sich wenig im Freien aufhalten (z.B. Heimbewohner), sind zusätzliche Vitamin-D-Präparate sinnvoll.

- Übermässiger Alkohol- und Kaffeegenuss, aber auch Untergewicht sollten möglichst vermieden werden.

Diabetes mellitus Typ 2

Für Diabetiker gelten im Wesentlichen die gleichen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung wie für die übrige Bevölkerung. Eine spezielle Diabetesdiät ist also nicht erforderlich.

Tipps für Zuckerkrankte

- Die Kohlenhydrate sollten den individuellen Bedürfnissen und dem Blutzucker angepasst werden, aber auf mindestens 3 Mahlzeiten verteilt werden. Ob für (alle) Diabetiker Kostformen mit geringem Kohlenhydratanteil günstig sind (z.B. LOGI-Methode), ist umstritten.
- Vollkornprodukte lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen als raffinierte Produkte. Vollkornbrot, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte sind somit den raffinierten Produkten wie Weissbrot oder Ruchbrot vorzuziehen. Der Blutzucker steigt langsamer und weniger stark an, wenn die Kohlenhydratquelle mit Nahrungsfasern, Eiweiss oder Fett kombiniert verzehrt wird und eine feste Konsistenz aufweist.
- Spezielle Diabetikerprodukte («für Diabetiker geeignet») bieten meist keine Vorteile und können nicht unbeschränkt konsumiert werden.

- Zuckeraustauschstoffe, einschliesslich Fruktose, bieten keine Vorteile. Eine Ausnahme bildet die Verwendung von energiefreien Süsstoffen in nicht alkoholischen Getränken. In grossen Mengen können Zuckeraustauschstoffe blähend wirken.
- Gegen alkoholische Getränke (1–2 dl Rotwein pro Tag) ist im Allgemeinen nichts einzuwenden. Vorsicht ist aber geboten bei Bier, Dessertweinen, Likören und Alcopops, weil sie Zucker enthalten und daher einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels verursachen. Andere (nicht süsse) alkoholische Getränke können zu einer Unterzuckerung führen (also im Rahmen von Mahlzeiten geniessen!).
- Pro Tag sollten 1–2 Liter Flüssigkeit getrunken werden, bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken, wie etwa Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee.
- Diabetikerprodukte wie Diabetisgebäck oder Diabetisschokolade werden nicht empfohlen.

Ernährung im Alter

Worauf Sie achten sollten

Menschen im Alter brauchen keine Spezialernährung. Sie sollten aber Folgendes beachten:

- Eine ausreichende Zufuhr von Eiweissen ist zum Erhalt der Muskel- und Knochenmasse sowie verschiedener Körperfunktionen (z.B. Immunabwehr) notwendig. Der Bedarf lässt sich durch den täglichen Verzehr von

eiweissreichen Lebensmitteln wie etwa Milchprodukten, Fisch, Fleisch und Eiern decken.

- Auf eine ausreichende Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr achten (siehe Osteoporose).
- Im Alter nimmt das Durstempfinden ab, und es bedarf besonderer Aufmerksamkeit, die tägliche Trinkmenge von 1 bis 2 Litern zu erreichen. Flüssigkeit fördert unter anderen die geistige Leistungsfähigkeit.
- Der Energiebedarf ist abhängig von der körperlichen Aktivität. Bei wenig Bewegung braucht der Körper entsprechend weniger Energie, jedoch benötigt er immer noch mindestens die gleiche Menge an Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen wie in jüngeren Jahren. Wer sich auch im Alter viel bewegt, hat einen höheren Energiebedarf und lebt gesünder.
- Sowohl Unter- als auch Übergewicht können die Lebensqualität vermindern und das Risiko für Krankheiten (z.B. Mangelernährung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) erhöhen. Wenn der Appetit abnimmt, kann es hilfreich sein, mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu essen. So kann Untergewicht vorgebeugt werden. Bei Übergewicht helfen eine ausgewogene, energiereduzierte Ernährung und regelmässige Bewegung.
- Nicht immer wird der Bedarf an Eiweiss, Nahrungsfasern, Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend gedeckt.

Cholesterin

Cholesterinarm ernähren?

- Ob ein erhöhter Cholesterinspiegel behandlungsbedürftig ist, darüber wird Sie Ihr Arzt/Ihre Ärztin beraten. Mit einer cholesterinarmen Ernährung kann der Cholesterinspiegel zwar gesenkt werden, allerdings nur in sehr begrenztem Umfang. Eine strenge Diät sollte deshalb nicht unter allen Umständen erzwungen werden.
- Durch spezielle Margarine, der Pflanzensterine zugesetzt sind (Becel proactiv), kann der Cholesterinspiegel um 10 bis 15% gesenkt werden. Aber Vorsicht: Durch den Zusatz wirkt dieses Lebensmittel praktisch wie ein Medikament, hat also auch potenzielle Nebenwirkungen. Eine Überdosis an Sterinen kann möglicherweise – ebenso wie Cholesterin selbst – die Arteriosklerose begünstigen. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) empfiehlt, die Sterinzufuhr pro Tag auf drei Gramm zu begrenzen. So viel enthalten 40 Gramm Becel proactiv.

Weitere Informationen rund um die Ernährung sind erhältlich unter:
www.sge-snn.ch

IMPRESSUM

Das mediX-Gesundheitsdossier Ernährung wurde im April 2012 erstellt. © 2012 by mediX schweiz

Leitung Redaktion

› Dr. med. Uwe Beise, mediX schweiz

Autor:

› Dr. med. Uwe Beise, unter Mitarbeit von Stefanie Sprecher, dipl. Ernährungsberaterin HF

Die Angaben in diesem Dossier entsprechen dem aktuellen Stand des Wissens und ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung. Bitte beachten Sie, dass es sich bei allen Zahlen in diesem Text um Grössenordnungen handelt und sich die Zahlen je nach Studie unterscheiden können.

Alle mediX-Gesundheitsdossiers finden Sie im Internet unter www.medix.ch

mediX schweiz ist ein Zusammenschluss von Ärztenetzen und Ärzten in der Schweiz (www.medix.ch)
mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Tel. 044 366 53 75, E-Mail: info@medix.ch