

Richtig essen mit 50 plus

Ein Ernährungsprogramm für die ältere Generation

Hademar Bankhofer

Sie sind über 50 und wollen gesund, vital und fit bleiben? Dann gilt für Ihre Ernährung: Weniger, aber besser und gezielter! Prof. Hademar Bankhofer rät Ihnen, was Sie essen müssen, was Ihr Körper jetzt braucht, worauf Sie besser verzichten sollten.

Die Ernährung gezielt umstellen

Wenn man jung ist, macht man sich über das, was man isst, in den meisten Fällen keine Gedanken. Solange man sich wohl fühlt und gesund ist. Manche glauben, dass sich da im Laufe des Lebens nicht viel ändert. Genau da aber liegt der Fehler. Darum werden viele unnötig krank. Das müsste oft nicht sein. Wir alle sollten uns bewusst sein: Ab dem 50. Lebensjahr verändert sich im Körper Vieles. Die Lebensuhren laufen anders.

Und daher muss man die Ernährung gezielt umstellen, den neuen Gegebenheiten anpassen. Wer möglichst lange fit, vital und gesund durch die zweite Hälfte des Lebens gehen möchte, der muss sich mit einem speziellen neuen Ernährungsprogramm vertraut machen.

Vieles wird jetzt anders

Was läuft denn anders im Organismus, wenn man die 50 überschritten hat? Da gibt es einige Veränderungen:

Durch Zahnprobleme im Alter kann die Nahrung im Mund nicht optimal vorverdaut werden. Dadurch wird der eigentliche Verdauungstrakt – Magen und Darm – stärker beansprucht.

Aber auch hier arbeiten die positiven, schützenden Bakterien – die man allgemein als Darmflora bezeichnet – nicht mehr so gut wie in jungen Jahren. Viele Vitamine und Mineralstoffe werden nur mäßig ausgewertet. Und auch die körpereigene Produktion von Vitalstoffen läuft nicht mehr so wie früher.

Dazu kommt, dass viele ältere Menschen, vor allem, wenn sie allein leben, sehr nachlässig werden, was eine ausgewogene, vernünftige Ernährung betrifft. Sie versorgen sich mit viel zu wenig Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Bioaktiv-Stoffen. Sie trinken anstelle einer richtigen Mahlzeit Kaffee und tauchen ein Kipferl oder eine Semmel ein. Das war's dann – oft über längere Zeiträume.

Aber selbst, wenn ältere Menschen jeden Tag mit Essen versorgt werden, wie das zum Beispiel

einem Alten- oder Seniorenheim oder im Rahmen einer Hauszustellung der Fall ist, gibt es ein gravierendes Problem: Sie essen sehr oft sehr, sehr wenig. Und auch dadurch sind sie mit lebenswichtigen Stoffen unterversorgt.

Das Ernährungsprogramm 50 plus:

Achten Sie darauf, dass Sie nicht von innen her austrocknen. Das kann Organschäden verursachen, fördert aber auch Lethargie und Depressionen im Alter. Ganz abgesehen davon, dass Flüssigkeitsmangel die Haut rascher altern lässt. Trinken Sie jeden Tag mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit: Leitungswasser, stilles Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees oder mit Wasser stark verdünnte Fruchtsäfte. Stellen Sie am Morgen 3 Flaschen Mineralwasser bereit. Die müssen abends leer getrunken sein. Sonst haben Sie zu wenig für Ihre Gesundheit getan.

Sie sollten täglich drei Scheiben Vollkornbrot oder drei Stück Vollkorngebäck konsumieren. Zusätzlich eine Portion Reis, am besten Naturreis, Teigwaren oder Kartoffeln. Auch bei den Teigwaren sollten Sie den Vollkornprodukten den Vorzug geben.

Sie sollten zumindest eine Mahlzeit am Tag mit Gemüse aufwerten, am besten schonend zubereitet: gedünstet oder dampfgegart. Gut eignen sich Möhren, Brokkoli, Karfiol, grüne Erbsen, Spinat. Karotten stärken mit ihrem Vitamin A sowie

**SIE SOLLTEN
ZUMINDEST EINE MAHLZEIT
AM TAG MIT GEMÜSE
AUFWERTEN, AM BESTEN
SCHONEND ZUBEREITET:
GEDÜNSTET ODER
DAMPFEGART.**





Das Chlorophyll im grünen Salat hält die Gehirnzellen jung.

Betacarotin die Augen, die Atemwege sowie die Immunkraft. Brokkoli transportiert mit seinem Bioaktivstoff Sulforaphan Schadstoffe aus dem Körper, Karfiol ist mit seinem Vitamin K wichtig für die Blutgerinnung. Erbsen liefern Magnesium und machen daher stark gegen Stressbelastung. Spinat schützt die Augen mit seinen zahllosen Carotinoiden vor der gefürchteten Makula-Degeneration.

Eine Mahlzeit am Tag sollte unbedingt als Beilage einen knackigen grünen oder roten Blattsalat aufweisen. Das Chlorophyll im grünen Salat hält die Gehirnzellen jung. Die Folsäure und die Bitterstoffe im roten Blattsalat sind wichtig für Herz, Kreislauf und Leber. Ganz abgesehen vom Vitamin C, das man mit frischen Salaten

aufnimmt. Gemüse ist auch als Lieferant für Ballaststoffe wichtig, da ab 50 sehr oft auch die Verdauung Probleme macht.

Dasselbe gilt für frisches Obst. Ab 50 sollte man täglich Obst genießen: 2 Äpfel, 2 Orangen, 1 Banane, 2 Kiwis, über den Tag verteilt. Und dann natürlich das jeweilige Obst der Saison: Erdbeeren, Kirschen, Himbeeren usw. Das alte Sprichwort „Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern!“ stimmt natürlich im realen Leben der heutigen Zeit nicht. Man braucht mehr. Erst kürzlich haben Untersuchungen amerikanischer Wissenschaftler ergeben: Drei Äpfel am Tag oder aber auch drei Gläser naturtrüber Apfelsaft liefern genau die Schutzstoffe, die man

braucht, um sich einen Tag lang vor aggressiven Umweltschadstoffen zu schützen. Wer im Alter kein frisches Obst verträgt, kann es als Kompott genießen.

Hülsenfrüchte und Kohl essen

Einmal die Woche wäre wichtig, dass man eine Mahlzeit aus Hülsenfrüchten genießt: aus Erbsen, grünen Bohnen, weißen großen Bohnen oder Linsen. Die Linsen sind so wichtig, weil nicht nur besonders hochwertiges Eisen liefern, sondern auch Energie für mehr Vitalität über 50.

Zum Schutz des Darms vor Entzündungen, Geschwüren und zum Senken des Krebsrisikos sollte man einmal die Woche in den Speiseplan ein Kohlgemüse einbauen: Rotkraut, Kohl, Weiß-



kraut, Sauerkraut. Das ist vor allem im Winter wichtig, weil diese Gemüsesorten auch von innen her wärmen.

Genießen Sie täglich Milchprodukte: einen Becher Naturjoghurt, ein Glas Buttermilch, drei Scheiben Käse oder eine Portion Topfen, bei Übergewicht Magertopfen. Wechseln Sie die Milchsorten: Greifen Sie auch zu Schafmilch- oder Ziegenmilch-Produkten, die man ja auch in den Supermarkt-Regalen findet. Speziell die Ziegenmilch ist reich an den Jungbrunnen-Stoffen Ubichinon und Orotsäure. Viele Frauen und Männer über 50 fühlen sich nach dem Trinken von Frischmilch unwohl. Dann sollte man darauf verzichten und lieber zu Joghurt, Sauer Milch und Buttermilch greifen. Da wird es keine Probleme geben.

Mehr Eiweiß ist im Alter wichtig

Viele ältere Menschen konsumieren viel zu wenig Eiweiß, sind dann nicht stressfest und haben zu wenig Vitalität. Sie brauchen das Vitamin B12 aus dem Fleisch. Daher drei Mal die Woche mageres Fleisch und zum Frühstück drei Mal die Woche Putenschinken. Was wenige wissen: Fleisch, das einige Zeit in der Tiefkühltruhe oder im Tiefkühlfach gelegen hat, ist für ältere Menschen besser verdaubar.

Am gesündersten für Menschen der Generation 50 plus ist Geflügel, vor allem Huhn. Und seitdem man weiß, dass das Cholesterin im Eigelb dank der schützenden

Funktion vom Lecithin das Cholesterin im menschlichen Körper nicht anhebt, ist für die Eiweiß-Zufuhr ab 50 bei einem gesunden Menschen das tägliche 4-Minuten-Ei zum Frühstück durchaus legitim.

Jede Woche zweimal sollte Fisch auf den Tisch kommen: vor allem Meeresfisch wie Lachs, Hering oder Makrele. Die darin reichlich vertretenen Omega-3-Fettsäuren stärken nicht nur Herz und Kreislauf, sondern fördern auch im Alter die Produktion neuer Gehirnzellen. Wer lieber zu heimischem Fisch aus kontrollierten Gewässern greift, sollte wissen: Die meisten Omega-3-Fettsäuren finden sich im Saibling, Waller und in der Forelle.

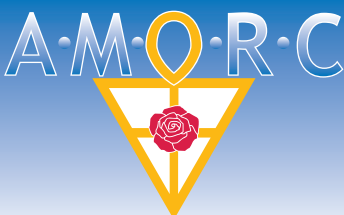
Sehr wichtig ist die tägliche Zufuhr von gesundheitsförderndem Pflanzfett wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl. Täglich etwas Butter tut den Leberzellen gut. Da ein Zuviel an tierischen Fetten nicht gerade gesundheitsfördernd ist, macht es Sinn, den regelmäßigen Konsum von Wurstwaren deutlich zu reduzieren.

Zurückhaltung bei Genussmitteln

Ein wichtiger Grundsatz für alle ab 50: Greifen Sie so selten wie möglich zu Süßigkeiten. Trinken Sie so selten wie möglich zu viel Alkohol. Am ehesten noch Rotwein: dem Mann ist ein Viertelliter pro Tag gestattet, der Frau bloß ein Achtelliter. Man darf aber nie vergessen: Zuviel Alkohol, und das noch regelmäßig, schadet der Leber, den Nieren und dem Hirn.

Das Allerwichtigste für die Ernährung ab 50: Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Jede Mahlzeit sollte ein Fest sein. Wir können da eine Menge von den Franzosen lernen. Ein gutes, gesundes Essen aus einem hübschen Tischgeschirr, angerichtet auf einem schönen Tischtuch, gemeinsam mit Freunden oder lieben Verwandten: Das ist in reifen Jahren ein gutes Stück Lebensqualität mit einem hohen Wohlfühl-Faktor. ■

Prof. Hademar Bankhofer ist einer der führenden Gesundheitspublizisten im deutschsprachigen Raum. Millionen kennen ihn aus Fernsehen, Hörfunk, aus Zeitungskolumnen und aus seinen Ratgeberbüchern. Er ist Leiter des Internationalen Bankhofer-Zentrums an der Akademie für medizinische Kommunikation in Bad Füssing in Deutschland, pflegt intensive Kontakte zu mehreren amerikanischen Universitäten und arbeitet seit über 20 Jahren eng mit dem Institut für Sozialmedizin an der Universität Wien zusammen. Er widmet sich überwiegend der Prävention, und da ganz besonders auch der gesunden Ernährung. Prof. Bankhofer moderiert jeden Samstag beim österreichischen Fernsehsender „Schau TV“ sein halbstündiges Gesundheits- und Wellness-Magazin „Einfach Bankhofer“. Sein Standardwerk „Das große Buch der gesunden Ernährung“, weiters „Der kleine Bankhofer“, aber auch „Ihre Gesundheit liegt mir am Herzen“ sind Bestseller geworden.



Erkenne Dich selbst!

www.rosenkreuzer.de



Tel.: 07221-66 0 41 • Fax: 07221-66 0 44 • Lange Straße 69 • D-76530 Baden-Baden