



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Gesundheitsförderung und Prävention



Vielfältige Auswahl, gesunder Genuss

**Ernährung ab 60 –
besondere Bedürfnisse
berücksichtigen**



Gesunde und genussvolle Ernährung ist für viele nicht einfach umzusetzen. Dabei ist es ganz leicht, wenn man sich an ein paar simple Regeln hält. Diese Broschüre enthält einfach umsetzbare Tipps, wie Sie mit wenig Aufwand gesund und mit Genuss essen können und dabei erst noch etwas für sich und Ihren Körper tun.

Diese Broschüre richtet sich an gesunde Menschen zwischen 60 und 75 Jahren.



Einstieg



Gesund und ausgewogen

Für die Ernährung gilt in allen Lebensphasen: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist Voraussetzung, dass Körper und Geist leistungsfähig bleiben und Sie sich wohl fühlen. Dabei werden auch Abwehrstoffe gebildet und das Immunsystem gestärkt. Damit sind Sie besser vor Krankheiten geschützt.

Weniger Energie aufnehmen

Mit den Jahren wird der Energiebedarf des Körpers kleiner; er reduziert sich um etwa ein Drittel. Man bewegt sich weniger und die Stoffwechselfvorgänge laufen langsamer ab. Dies bedeutet aber nicht einfach nur, dass Sie weniger essen sollten, sondern vor allem das Richtige. Das heisst aufpassen bei Lebensmitteln, die viel Salz, Zucker oder Fett enthalten. Damit Sie ihren Körper und die Verdauung nicht überlasten, sind fünf kleine Mahlzeiten am Tag besser als drei grosse.

Auf die Mischung kommt es an

Wichtig sind vor allem Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe, die Ihrem Körper gut tun. Damit Sie ausreichende Mengen davon aufnehmen können, sind Gemüse und Früchte sehr wichtig. Am besten fünf Portionen am Tag. Kohlenhydrate in Form von Brot, Kartoffeln, Reis oder Teigwaren gehören ebenfalls täglich auf den Speiseplan. Diese werden ergänzt durch Eiweiss in Form von Milch, Joghurt oder Käse. Zwei bis drei Portionen Fleisch pro Woche reichen vollauf. Und: Trinken Sie mindestens 1,5 Liter täglich, am besten ungesüssten Tee oder Wasser.



Tipps zur Ernährung



5 Fünf Portionen pro Tag

Mit fünf Portionen Früchten und Gemüse legen Sie eine gute Basis für eine ausgewogene Ernährung. Eine Portion entspricht etwa einer Hand voll. Gemüse lässt sich als Beilage zu den Hauptmahlzeiten zubereiten oder als knackigen grünen Salat zum Essen. Früchte lassen sich auch zum Frühstück zusammen mit einem Müsli essen oder frisch gepresst als Saft.



Täglich auf dem Speiseplan

Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder Brot sättigen gut und enthalten viel Kohlenhydrate. Deshalb gehören sie täglich auf den Speiseplan. In Vollkornqualität enthalten sie viele Nahrungsfasern, die Ihre Verdauung unterstützen. Damit Sie aber nicht zuviel Fett konsumieren, sind zum Beispiel Gschwelli besser als Bratkartoffeln und Nudeln mit Tomatensauce sinnvoller als Äplermakronen.



Kalzium für die Knochen

Milch und Milchprodukte liefern dem Körper Kalzium. Dieses Mineralsalz hilft mit, dass die Knochen stark bleiben. Es beugt nämlich dem altersbedingten Abbau der Knochendichte vor. Den Tagesbedarf an Kalzium können Sie mit zwei Portionen Milch oder Milchprodukten stillen. Eine Portion entspricht 2 dl Milch, einem Becher Joghurt, Quark oder Hüttenkäse oder 60g Hartkäse. Sie können sich auch mit zehn Haselnüssen, Mandeln, zwei Teelöffeln Leinsamen oder mindestens 1,5 Liter kalziumreichem Mineralwasser täglich mit Kalzium versorgen.

Viel Fisch, wenig Fleisch

Ein- bis zweimal pro Woche sollte Fisch auf dem Menüplan stehen. Mit zwei bis drei Portionen Fleisch ist Ihr Nährstoffbedarf ebenfalls gedeckt. Da Wurstwaren oft versteckte Fette enthalten, sollten Sie gekochten oder rohen Schinken, kalten Braten oder Bündner Fleisch bevorzugen. Anstelle von Fleisch oder Fisch kann auch ein Spiegelei eine Hauptmahlzeit ergänzen.

Tipps für den Alltag



Bereits kleine Dinge können helfen, Gewohnheiten zu ändern. Mit der einen oder anderen Anpassung können Sie viel bewirken – probieren Sie es aus!

Genuss und Freude am Essen

Mahlzeiten sind nicht nur dazu da, die Bedürfnisse des Körpers zu befriedigen. Sie unterteilen den Tag, laden zum Genuss ein. Ein schön zubereitetes Essen macht Freude und Sie tun sich damit erst noch etwas Gutes.

Gemeinsam mit anderen

Für sich alleine zu kochen, ist meist anstrengend und oft auch langweilig. Warum nicht Gleichgesinnte suchen und einen gemeinsamen Mittagstisch organisieren? Zusammen kochen halbiert die Arbeit, fördert spannende Gespräche und Sie lernen erst noch neue Rezepte kennen. Oder vielleicht haben Sie Lust, einen Kochkurs zu besuchen? Dort können Sie die Grundlagen des Kochens erlernen oder sich ganz spezielle Kenntnisse aneignen.

Neues ausprobieren

Versuchen Sie, möglichst viel Abwechslung in Ihren Speiseplan zu bringen. Warum nicht einmal pro Woche ein neues Rezept ausprobieren? Oder vielleicht etwas Bekanntes, das Sie aus der Familie kennen und schon lange nicht mehr gekocht haben?

Hilfe beim Kochen

Auch wenn Sie einmal keine Lust haben Gemüse zu rüsten oder ein Menu zuzubereiten, können Sie auf tiefgekühltes oder bereits gerüstetes Gemüse aus dem Kühlfach zurückgreifen oder auf vorgekochte Speisen. So können Sie sich mit den wichtigen Nährstoffen versorgen. Achten Sie darauf, dass Sie Fertigprodukte wählen, die wenig Fett enthalten.



Probleme und Lösungen



Weniger Appetit

Der Körper verändert sich mit zunehmendem Alter. Dies muss auch beim Essen berücksichtigt werden. Der Appetit und das Hunger- und Durstgefühl werden mit den Jahren geringer oder fallen gänzlich weg. Versuchen Sie deshalb, kleine Portionen zu essen, am besten fünf Mal täglich. Geruchs- und Geschmackssinn nehmen ebenfalls ab. Würzen Sie die Mahlzeiten gut – so schmecken sie Ihnen. Und: Auch das Auge isst mit. Richten Sie deshalb die Speisen schön an.

Wenn die Verdauung streikt

Regelmässige, aber kleine Mahlzeiten beugen auch Verdauungsproblemen vor. Ballaststoffe sind ebenfalls wichtig für die Verdauung: Mit fünf Portionen Gemüse und Früchten decken Sie Ihren Tagesbedarf problemlos.

Viel trinken und regelmässige Bewegung kurbelt die Verdauung ebenfalls an. Da im Magen weniger Säure und im Mund weniger Speichel produziert werden, ist es wichtig, die Speisen gut zu kauen. Damit wird die Verdauung unterstützt.

Verlust der Zähne

Der Zustand Ihrer Zähne bestimmt, wie gut Sie das Essen kauen können. Ungenügend zerkleinerte Nahrung ist schwer verdaulich und belastet Magen und Darm. Falls Ihnen die «dritten Zähne» Schwierigkeiten machen, sollten Sie Ihren Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin aufsuchen. Verzichten Sie keinesfalls auf Früchte und Gemüse, sondern zerkleinern und dünsten Sie die Nahrungsmittel entsprechend oder steigen Sie um auf Säfte. Hackfleisch, Fisch oder Suppengerichte eignen sich ebenfalls, wenn Ihre Zähne harte Speisen nicht mehr bewältigen können.

Völlegefühl und Gewichtsverlust

Manchmal fällt auch das Schlucken schwer. Wenn zur Nahrung auch noch Luft mitgeschluckt wird, entstehen Blähungen und ein Völlegefühl. Bringen Sie aber kaum etwas «runter», dann könnte dies auch eine medizinische Ursache haben – lassen Sie diese Beschwerden darum von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin abklären.

Wenn Sie zu wenig essen, verlieren Sie Gewicht. Untergewicht kann Ihren Körper schwächen. Versuchen Sie deshalb, Ihr Normalgewicht zu halten.

Tipps zur Bewegung



Regelmässige Bewegung

Mit zunehmendem Alter nimmt im Allgemeinen die körperliche Aktivität stark ab. Der Körper ist aber bis ins hohe Alter in der Lage, sich zu betätigen. Es ist daher nie zu spät, um mit regelmässiger Bewegung zu beginnen. Körperliche Beschwerden können durch Bewegung vermindert werden oder sogar ganz verschwinden. Bewegung hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit von Körper und Geist.

Aktiv bleiben

Körperlich aktive Menschen leben länger und sind im Alter weniger pflegebedürftig und damit weniger auf fremde Hilfe angewiesen. Bereits mit einem einfachen Ausdauertraining von täglich einer halben Stunde können Sie die Leistung des Herz-Kreislaufsystems verbessern und unterstützen. «Wer rastet, rostet», sagt ein Sprichwort. Aktiv sein bedeutet, dass die Muskeln nicht abgebaut und die Kraft erhalten bleibt. Bewegung macht nicht nur Freude, sie kann auch in der Gruppe betrieben werden. Und Sie können dabei leicht neue Kontakte knüpfen.

Haustiere

Haben Sie einen Hund? Die täglichen Spaziergänge mit Ihrem Hund tun sowohl Ihnen als auch Ihrem Haustier gut. Wenn Sie kein eigenes Haustier besitzen, können Sie sich eines für Ihre Spaziergänge ausleihen oder eine andere Hundebesitzerin oder einen Hundebesitzer begleiten.

Auch wenig bringt viel

Um körperlich im Gleichgewicht zu bleiben, können Sie die Bewegung in Ihren Alltag einbauen:

- Nehmen Sie die Treppe anstelle von Lift oder Rolltreppe.
- Gehen Sie zu Fuss zum Einkaufen oder steigen Sie ab und zu eine Haltestelle früher aus.
- Gehen Sie regelmässig spazieren. Die Bewegung kurbelt Kreislauf und Verdauung an. Durch die Sonneneinstrahlung wird die Bildung von Vitamin D verstärkt; dieses ist zusammen mit dem Kalzium für die Knochendichte verantwortlich.



Mehr Sicherheit im Alltag

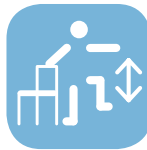
Pro Jahr sind in der Schweiz über 80'000 ältere Personen von Stürzen betroffen. Da Kraft und Reaktionsfähigkeit abnehmen im Alter, können Sie anfällig für Stürze werden. Passen Sie daher gut auf und vermeiden Sie Situationen, in denen Sie umfallen könnten.

Verschiedene Übungen

Neben Bewegung, die gut für Herz und Kreislauf ist, sind Übungen zur Kräftigung wichtig. Sie benötigen dazu keine speziellen Geräte und können zuhause üben. Bereits mit zwei Übungseinheiten pro Woche können Sie Ihre Kräfte steigern.

Für die Beine

Neben einen Stuhl stellen, festhalten, sich auf ein Bein stellen, das andere so weit als möglich Richtung Brust heben. Dann das Bein wieder absetzen, Übung mit dem anderen Bein wiederholen. Die Übung für jedes Bein 10x machen. Mit mehr Wiederholungen Anforderungen steigern.



Für die Hüften

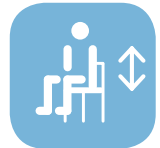
Hinter einen Stuhl stellen, sich an der Lehne festhalten. Ein Bein gestreckt

zur Seite bewegen, ohne Taille oder Knie zu beugen. Zehen zeigen während der Bewegung nach vorn. Bein langsam in die Ausgangsposition zurückbewegen, Übung mit dem anderen Bein wiederholen. Übung pro Bein 20x wiederholen.



Für die Oberarme

Sich aufrecht auf die vordere Hälfte der Stuhlfäche setzen, Füße auf den Boden. Stuhl neben den Oberschenkeln mit den Händen fassen. Körper mit den Armen hochdrücken, Ellbogen möglichst strecken. Wieder sinken lassen. Übung 20x wiederholen.



Für Füße und Wadenmuskulatur

Aufrecht hinter einen Stuhl stehen, sich an der Lehne festhalten. Mit den Fersen vom Boden abdrücken, auf den Zehenspitzen stehen. In die Ausgangsposition zurück, dann Fussspitzen heben. Zwei bis drei Serien mit je 10 bis 20 Wiederholungen beidbeinig. Anforderungen steigern und einbeinig üben.



Dienstleistungen



Verpflegung ausser Haus

Wenn Sie nicht kochen möchten, so können Sie auswärts essen. Das muss nicht immer teuer sein: So bieten viele Kirchengemeinden oder Quartiervereine Mittagstische an. Auch die meisten Altersheime haben öffentliche Restaurants, die eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Bewirtung anbieten. Erkundigen Sie sich vor Ort nach dem Angebot.

Mahlzeiten ins Haus

Wenn Sie auf die Annehmlichkeiten zu Hause nicht verzichten möchten, gibt es Mahlzeitendienste. Dort bestellen Sie aus einer Auswahl von Menüs das für Sie passende. Sie können bei Mahlzeitendiensten für einzelne Tage oder auch die ganze Woche Ihr Essen beziehen. Nach Wunsch auch am Wochenende oder abends, je nach Anbieter.

Weitere Möglichkeiten für Unterstützung

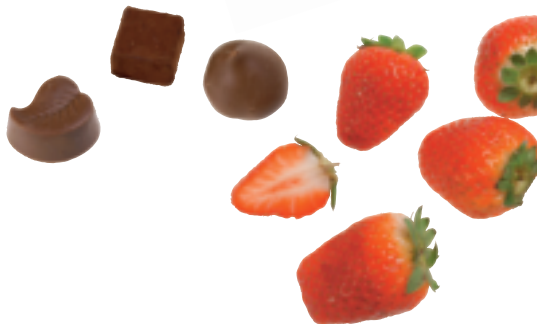
Das nach Quartieren organisierte NachbarNet in Basel bietet ebenfalls Unterstützung an. Erkundigen Sie sich vor Ort nach den Angeboten.

Grossverteiler wie Coop oder Migros bieten einen Lieferservice für Lebensmittel an. Die Produkte werden direkt ins Haus geliefert.

Beratung und Unterstützung

Die Pro Senectute und die Spitex bieten eine ganze Reihe von Dienstleistungen an, die Sie zuhause bei der Verrichtung von Haushalt und Körperpflege unterstützen können. Lassen Sie sich bei den entsprechenden Stellen vor Ort beraten.





Impressum

Gesundheitsförderung und
Prävention Basel-Stadt

St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel

Tel. 061 267 45 20, Fax 061 272 36 88

E-Mail: g-p@bs.ch

www.gesundheitsfoerderung.bs.ch

Redaktion: advocacy ag, Basel/Zürich

Bildnachweis: Fotoagentur Bildlupe,

Fotoatelier Siegfried, LAC AG

Gestaltung: VischerVettiger, Basel

Druck: Grempel AG

1. Auflage 2007

© Gesundheitsförderung und
Prävention Basel-Stadt

