In Form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Fit im Alter
Gesund essen, besser leben.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Für mehr Genuss und Wohlgefühl:

Vollwertig essen und trinken im Alter

Theresa Stachelscheid,
Fachtagung des BAGSO-Projekts, Frankfurt am Main, 12. Mai 2022

©DGE

DGE-Projekt

2021 - 2024

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Ziel: Qualität der Gemeinschaftsverpflegung optimieren

Verpflegung in Kliniken

Station Ernährung
Vollwertige Verpflegung in Krankenhäusern und Rehakliniken

Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioren-einrichtungen

Fit im Alter
Gesund essen, besser leben.

Verpflegung Erwachsener mit Behinderung in Werkstätten

JOB&FIT
Mit Genuss zum Erfolg!

© DGE/Fit im Alter

Quelle: Die vier Dimensionen der Ernährung in Anlehnung an Prof. Dr. Annelie Keil: www.im-alter-inform.de/aktuelles/

Vollwertige Ernährung: Wirkt präventiv auf…

- Herz-Kreislauferkrankungen
- Krebs
- Diabetes mellitus Typ II
- neurodegenerative Erkrankungen
- Gesamtsterblichkeit
- allgemeinen Gesundheitszustand (auch subjektiv)
- Lebensqualität

© DGE

Quellen: Schwingshackl et.al.(2018): J Acad Nutr Diet 118:74-100 und Schulze et.al. (2018): Food based dietary patterns and chronic disease prevention, BMJ 361, Govindaraju T et.al. (2018): Dietary patterns and quality of Life in older adults: A systematic Review, Nutrients 10: 971

Prävention im Alter: Sinnvoll oder Unsinn?

„Im Alter gesund zu essen bringt doch nichts mehr.“

„Das Kind ist in den Brunnen gefallen.“

„Was soll man im Alter denn noch vorbeugen?“

Prävention im Alter: Sinnvoll!

Fokus:
Aktuelle
Gesundheit

Ziele der Ernährung im Alter:

- Guten **Ernährungszustand erhalten**,
- **Über-** und **Mangelernährung vorbeugen**,
- **Wohlbefinden** und **Lebensqualität fördern,**
- **Herausforderungen erkennen** und **beseitigen**, um eine **genussvolle Ernährung** zu ermöglichen.

Quelle: nach Volkert Dorothee, Ernährung im Alter, Wiesbaden 1997, S 42-44

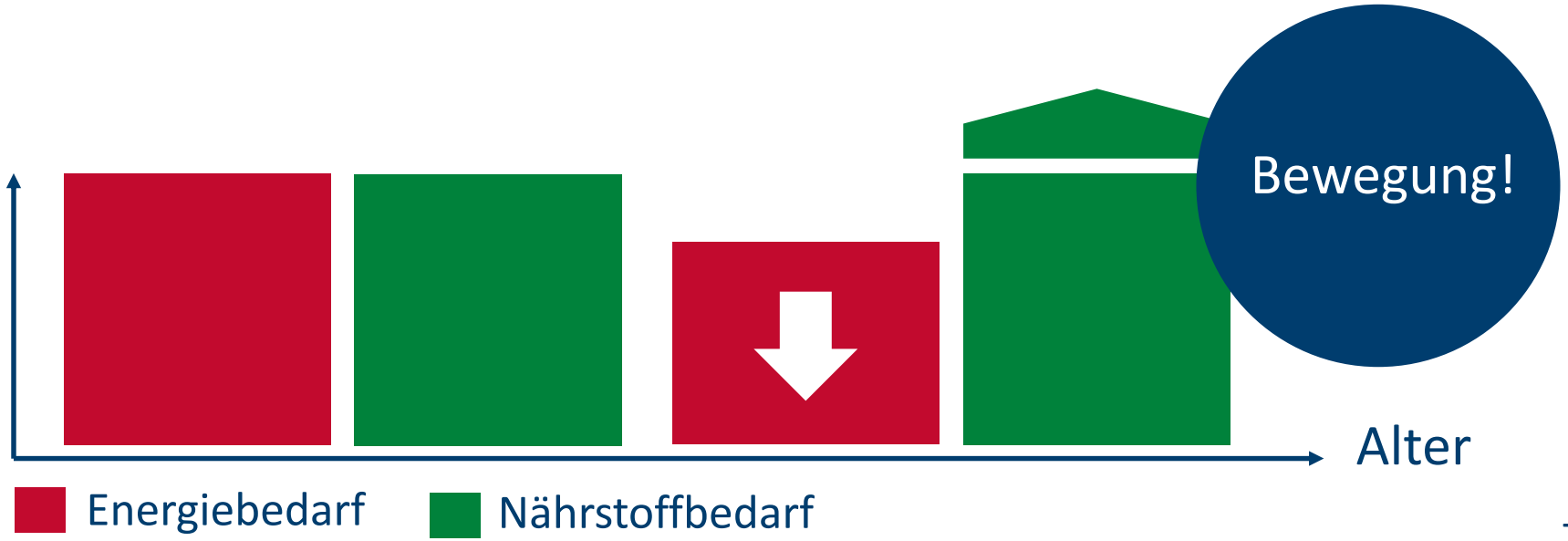
Was ändert sich im Alter?

Zusammensetzung des Körpers:

↓ Knochenmasse → Risiko für Osteoporose steigt

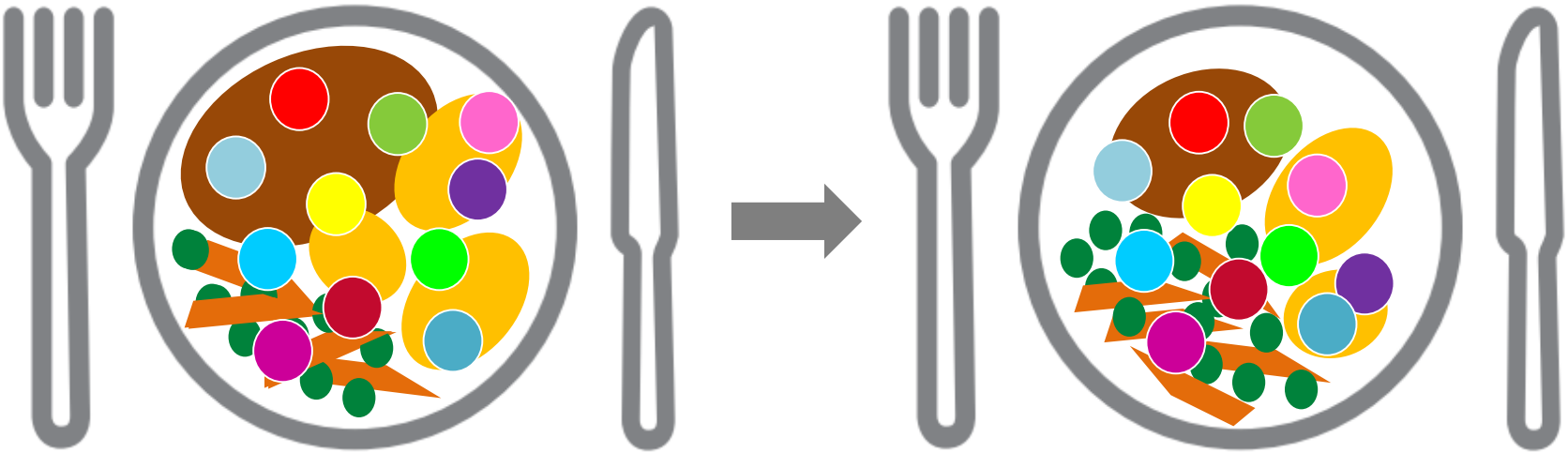
↑ Fettmasse → v. a. im Bauchraum ungünstig

↓ Muskelmasse → Energiebedarf sinkt



Was heißt das für die Ernährung?

Etwas kleinere Portionen, genauso viele Nährstoffe!



→ Auswahl besonders nährstoffreicher Lebensmittel

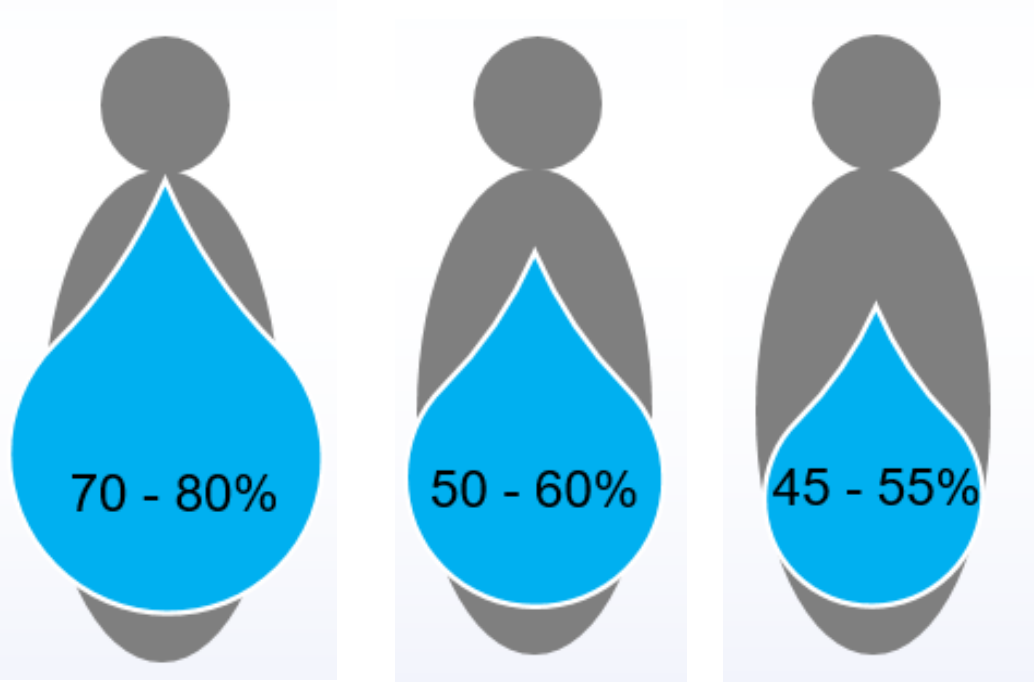
Was ändert sich im Alter?

↓ Durstgefühl

© Dmitriy M

Ausreichend & regelmäßig trinken!

↓ Körperwassergehalt



Säugling | Erwachsener | Senior*in

Was ändert sich im Alter?

Wenn die Sinne schwächer werden…

Hähnchengeschnetzeltes mit
Reis und Birnen

Weitere Veränderungen & Beeinträchtigungen

- Appetitmangel („Altersanorexie“)
- Kaustörungen
- Schluckbeschwerden
- Einschränkungen in der Mobilität
- Vergesslichkeit, Verwirrtheit
- Demenz

POLYMEDIKATION

→ Einkauf & Zubereitung bereiten Probleme.
→ Der Appetit schwindet.
→ Es wird oft weniger gegessen.

Vollwertig essen und trinken:
Der DGE-Ernährungskreis

tierische Lebensmittel

pflanzliche Lebensmittel

© DGE

Vollkorn: Vorteile auf ganzer Strecke!

- **mehr** Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe
- hält **länger satt** und **fördert** die **Verdauung**
- Achtung: **Dunkel heißt nicht Vollkorn!**

  → Nur wo „Vollkorn“ draufsteht ist auch „Vollkorn“ drin

Wichtig: Ausreichend trinken!

Bildquelle: 123rf.com_Nehomar_Efren_Hernandez_Navas

An Vollkorn gewöhnen: Schritt für Schritt!

Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“!

1 Glas Saft oder Smoothie

Nüsse, Ölsaaten oder Trockenfrüchte

1 **2** **3** **4** **5**

Mindestens **3** Portionen **Gemüse**

+ 2 Portionen **Obst** / Tag

Saisonal & aus der Region

Bildquellen (v.r.n.l.): ©123rf._Sucharut Chounyoo; iStock_Elena Feodrina; 123rf.com_yurakp; 123rf.com_Valentyn Volkov; 123rf_dionisvera; Nüsse: ©Fotolia_1418904

Täglich Milch und Milchprodukte

Die Vielfalt genießen!

U. a. **Calcium** & **Protein**

für starke Knochen und Muskeln.

Weniger ist mehr!

- max. 2 - 3 Portionen **Fleisch und Wurst** pro Woche

Bewusst & in Maßen!

- 1 - 2 Portionen **Fisch** pro Woche, davon 1 x fettreicher Fisch
- **Eier** bewusst einsetzen

Reichlich Flüssigkeit!

Richtwert für die tägliche Getränkezufuhr (> 65 Jahre):

Mindestens 1,3 Liter!

Trinkwasser aus der Leitung

Empfehlenswerte Getränke sind:

- Wasser
- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- Saftschorlen (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft)

Und was ist mit Kaffee?

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Vollwertig essen und trinken nach den

10 Regeln der DGE

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden und unterstützt einen nachhaltigen Ernährungsstil. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.

1 Die Lebensmittelvielfalt genießen

Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet eine abwechslungsreiche Auswahl, angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und unterstützen eine nachhaltige Ernährungsweise.

2 Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.

3 Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag"

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie – zu jeder Hauptmahlzeit und als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt und verringern das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten. Bevorzugen Sie saisonale Produkte.

4 Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und n-3 Fettsäuren in Seefisch. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche essen. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B_1, B_6 und B_{12}). Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5 Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6 Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

7 Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiearme Getränke. Trinken Sie zuckergesüßte Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8 Schonend zubereiten

Garen Sie die Lebensmittel bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen. Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. So reduzieren Sie überflüssige Verpackungsabfälle.

9 Sich Zeit nehmen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Lassen Sie sich Zeit, das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 – 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Gehen Sie zum Beispiel öfter einmal zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Das schont auch die Umwelt und fördert Ihre Gesundheit.

www.dge.de

Art.-Nr. 122402, 3. Auflage © 2013

Vollwertig essen und trinken nach den

10 Regeln der DGE

https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/

Wegweiser für eine gesundheitsfördernde & nachhaltige Verpflegung

Zielgruppe:
Verpflegungsverantwortliche bei „Essen auf Rädern“ & in Senioreneinrichtungen

Ziel:
Älteren Menschen eine gute Speiseauswahl ermöglichen

www.fitimalter-dge.de

Wir sind für Sie da!

Ricarda Corleis
Diplom-Oecotrophologin
Telefon: 0228 3776-652
E-Mail: corleis@dge.de

Theresa Stachelscheid
Oecotrophologin (M.Sc.)
Telefon: 0228 3776-864
E-Mail: stachelscheid@dge.de

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

DGE

Bundesweite Vernetzungsstellen Seniorenernährung:
https://www.in-form.de/wissen/vernetzungsstellen-seniorenernaehrung

Über IN FORM:
IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: **www.in-form.de.**