

“Ernährung als Kraftstoff – Richtig tanken, länger fahren” – Zusammenfassung des Vortrags von Lena Schmidt, Ernährungstherapeutin/staatl. Geprüfte Diätassistentin vom 07.10.2025 im MGH Schweizer Viertel

Ziel des Vortrags

Information und Motivation für Männer, die gesund älter werden wollen. Ernährung dient als „Kraftstoff“ für Leistungsfähigkeit, Prävention und Lebensqualität.

Wichtige Themenbereiche

1. Informationsquellen – Seriosität prüfen (Qualifikation, Quelle, Werbung)
2. Ernährung im Alter – Körper verändert sich (Muskelabbau, verlangsamter Stoffwechsel, Appetit- und Durstabnahme)
3. Angepasste Ernährung – eiweißreich, nährstoffdicht, ausgewogen
4. Prävention und typische Erkrankungen – durch gezielte Ernährung unterstützen
5. Nahrungsergänzungsmittel – nur nach ärztlicher Rücksprache

Ernährung im Alter – Körperliche Veränderungen

- Muskelabbau (Sarkopenie), geringerer Energiebedarf, geringere Knochendichte (Osteoporose)
- Verdauung langsamer, weniger Magensäure, häufig Verstopfung und gelegentlich Laktoseintoleranz
- Geschmack, Geruch, Hunger und Durst nehmen ab – Risiko für Mangelernährung

Empfohlene Ernährung

- Obst & Gemüse: 5 Portionen täglich, Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte bevorzugen
- Milchprodukte: 2–3 Portionen täglich
- Fisch: 1–2× pro Woche, Fleisch max. 300 g (weiß > rot)
- Nüsse und hochwertige Öle täglich (z. B. Raps-, Oliven-, Leinöl)
- Ballaststoffe: ≥ 30 g/Tag
- Flüssigkeit: 1,3–1,5 L/Tag

Wichtige Nährstoffe

- Protein: 1–1,2 g/kg Körpergewicht, verteilt über den Tag
- Vitamin D (20 µg/Tag) und Calcium (1000 mg/Tag)
- Kritisch: Folsäure, Vitamin B12, Omega-3, Zink, Selen, Vitamin D, Calcium
- Kombination von Eiweißquellen steigert die bessere Verwertung der Proteine (z. B. Kartoffeln + Quark)

Ernährung und Erkrankungen im Alter

- Proteinmangel: 1,2–1,5 g/kg, ggf. Trinknahrung/ Proteinpulver
- Osteoporose: Calcium, Vitamin D, Bewegung

- Appetitlosigkeit: kleine, anregende Mahlzeiten
- Untergewicht: energiereiche Ernährung, Zwischenmahlzeiten
- Demenz: vertraute Speisen, süße Vorlieben nutzen
- Parkinson: Medikamenten-Wechselwirkungen beachten

Prävention

- Kein Garant, aber Risiko-Reduktion:
 - Mediterrane Ernährung, Bewegung, Normalgewicht
 - Alkohol- und Nikotinverzicht
 - Regelmäßige Kontrolle (Vitaminstatus, Blutdruck, Blutfette)
 - Soziale Kontakte und geistige Aktivität fördern

Nahrungsergänzungsmittel

- Häufig beworben (Spermidin, OPC, NMN, Resveratrol etc.), wird für Langlebigkeit vermarktet, aber keine gesicherte Wirksamkeit
- Nur nach ärztlicher Absprache einsetzen!
- Sinnvoll bei diagnostiziertem Mangel: Vitamin D, B12, Folsäure, Zink, Selen
- Kreatin (3 g/Tag) und Leucin (7,5 g/Tag) nur mit Krafttraining wirksam

Fazit

Eine ausgewogene, eiweißreiche und nährstoffdichte Ernährung ist entscheidend für Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Bewegung, ausreichend Flüssigkeit und regelmäßige Kontrollen unterstützen die Vitalität. Nahrungsergänzungsmittel nur gezielt und ärztlich begleitet einsetzen.