

Alt werden und jung bleiben.

Wir alle sind Individuen, unterscheiden uns erheblich voneinander (Junge bemühen sich besonders erfolgreich, dies auch äusserlich kund zu tun). Aber es gibt auch zahlreiche Punkte, bei denen eine starke Übereinstimmung herrscht, sei es beim Verhalten, bei unseren Wünschen oder ganz einfach nach biologischen Gesichtspunkten. So unterliegen wir z. B. Alle einem Alterungsprozess, der zahlreiche Veränderungen mit sich bringt. Ein inniger Wunsch der meisten Menschen ist es aber, alt zu werden und dabei jung zu bleiben. Richten wir unser Ernährungsverhalten danach aus, steigern wir die Chancen dafür ganz beträchtlich. Denn Alterungsprozesse können mit einer geeigneten Ernährung, reich an wertvollen Mikronährstoffen, tatsächlich verzögert werden. Sorgen auch Sie für Ihre Lebensqualität bis ins fortgeschrittene Alter. Zu einem gesunden Lebensstil gehören, wir wissen es alle, der Verzicht aufs Rauchen, wenig Alkohol, viel Bewegung an der frischen Luft und vor allem eine ausgewogene sowie altersgerechte Ernährung. Dabei sollten die natürlich entstehenden Veränderungen des alternden Organismus berücksichtigt werden. Altersbedingte Veränderungen älterer Menschen liegen unter Anderem in einer Abnahme der Knochen und aktiven Muskelmasse, der vermehrten Einlagerung von Fett und der Verminderung des Gesamtenergiebedarfs (Abnahme um 15-20 % zwischen dem 25. bis 75. Lebensjahr). Im Weiteren verlangsamt sich die Verdauungstätigkeit, was zu Verstopfungen führen kann. Auch Geschmacks- und Geruchssinn nehmen im Alter ab, so dass der Appetit und die Freude am Essen oft beeinträchtigt werden. Leider führt diese Ess-Unlust in vielen Fällen dazu, dass Betagte zu wenig Nährstoffe zuführen und dadurch häufiger an Krankheiten leiden. Solchen Nährstoffmängeln kann man aber gezielt vorbeugen, indem man jeden Tag für eine ausgewogene Ernährung sorgt. Als Erstes ist darauf zu achten, dass die Flüssigkeitszufuhr (am besten in Form von ca. 2 Litern Wasser oder Kräuter-/Früchtetees) immer gewährleistet ist, da im Alter das Durstgefühl nachlässt. Bei den Nahrungsmitteln ist es wichtig, dass ältere Menschen ihre individuelle Verträglichkeit von Nahrungsmitteln berücksichtigen und allfällige Diätvorschriften einhalten. Eine altersgerechte Ernährung sollte darüber hinaus qualitativ einwandfrei sein, besonders gut und abwechslungsreich riechen und schmecken sowie schön präsentiert werden (Farbenvielfalt). Die Nahrungsmittel sollten dem reduzierten Energiebedarf angepasst sein und sämtliche Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten. Die Fett- und Kohlenhydratzufuhr ist im Alter tendenziell zu verringern. Es ist empfehlenswert, Fett vor allem in Form von hochwertigen Pflanzenölen (z. B. Rapsöl in Salatsaucen) zu verzehren. Wegen der hohen Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren sollten 1 - 2 Fischmahlzeiten auf dem wöchentlichen Speiseplan stehen. Bei den Kohlenhydraten ist darauf zu achten, Vollkornprodukte zu bevorzugen, da diese den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen. Zuckerhaltige Speisen sollten in vernünftigem, das heisst eher geringem Masse genossen werden. Betagte Menschen sind auf hochwertige Eiweisse angewiesen. Empfehlenswert sind Nahrungsmittel wie magere Fische, ab und zu fettarmes Fleisch, Eier, Milchprodukte und Hülsenfrüchte. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sollten vorwiegend in Form von mindestens 5 Portionen (600 Gramm) Obst und Gemüse zugeführt werden, roh oder schonend gegart, je nach Belieben. Dadurch wird die Verdauung gefördert und die Widerstandskraft gestärkt. Gerade weil es älteren Menschen oft schwer fällt, ihren Nährstoffbedarf täglich ausreichend zu decken, ist es hilfreich, Versorgungslücken mit einem geeigneten Nahrungsergänzungsmittel auszugleichen. Juice PLUS+® bietet hier eine optimale Unterstützung. Die wertvollen Mikronährstoffe aus einer Vielzahl verschiedener Obst-, Gemüse- und Beerensorten sorgen dafür, dass der Organismus tagtäglich gut versorgt ist. Wissenschaftlich ist unter Anderem mehrfach bewiesen, dass Juice PLUS+® die Abwehrkraft stärkt, die Leistungsfähigkeit verbessert, die Durchblutung unterstützt und vom Körper optimal aufgenommen und verwertet wird. Und wenn Sie einmal keinen grossen Appetit verspüren und ihren Körper auf einfache Weise und ausgewogen ernähren möchten, dann geniessen Sie einen Juice PLUS+® Complete Vanille- oder Schokoladenshake. Mit frischem Obst und einem Joghurt verfeinert, kann der Shake geschmacklich beliebig variiert werden – so schmeckt er besonders köstlich. Mit Juice PLUS+® stehen Sie auch im fortgeschrittenen Alter noch Mitten im Leben - vital und leistungsfähig! Geniessen Sie es!

Quellen:

Aid-infodienst – Ernährung – Senioren: www.aid.de (Februar 2010) DEBInet: Deutsches Ernährungs- und Informationsnetz: www.ernaehrung.de Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (ppt-Präsentation) Internetangebot Bayerisches Staatsministerium der Justiz und für Ver-

braucherschutz

(Februar 2010) Wilhelm, Hans-Jürgen (2005): "Paprika und Sojasteak", in :Altenpflege (Zeitschrift) 12-2005, S. 41-43