

A large, ancient olive tree with a thick, gnarled trunk and dense green foliage stands on a rocky, grassy hillside. The tree is the central focus of the image. In the background, a blue lake is visible, surrounded by green hills and mountains under a clear blue sky with some light clouds. The foreground shows dry, yellowish grass and scattered rocks.

Altersforum Bassersdorf
2. Juni 2017



Alt werden ist wie auf einen Berg steigen.

Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht - aber um so weiter sieht man.

-Ingmar Bergman-

Die Bedeutung für mich

- Der Weg auf den Berg hinauf, es war anstrengend...
 - Der Blick in die Weite. Ein Blick zurück...
 - auf das Wesentliche im Leben...
 - das Schöne im Leben...
 - man hat eine Menge erlebt...
 - Eine Menge Erfahrung gesammelt und lässt sich nicht mehr so leicht beirren!
 - Den Moment geniessen. Das Leben!
- In Würde alt werden, mit all der Erfahrung die man hat.

Ernährung im Alter

- Bedeutung
- Gesund Alt werden
- Nährstoffe im einzelnen
- Mediterrane Ernährung mit positiver Wirkung auf:
 - Diabetes Typ 2
 - Herz- und Kreislauf
 - Gedächtnis

«Gesundes Altern» (SGE)

- Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung
- Körperliche Bewegung
- Geistige Beschäftigung
- Soziale Kontakte



Ernährung im Alter

- Der Körper zwingt einen langsamer und bewusster zu sein.
Im Bezug auf:
 - die bewusste Ernährung:
 - Was...
 - Wieviel...
 - Wann...
 - Wie...
 - den langsamen Stoffwechsel
 - die langsame und verringerte Bewegung
- Alles bewusster und langsamer angehen lassen.

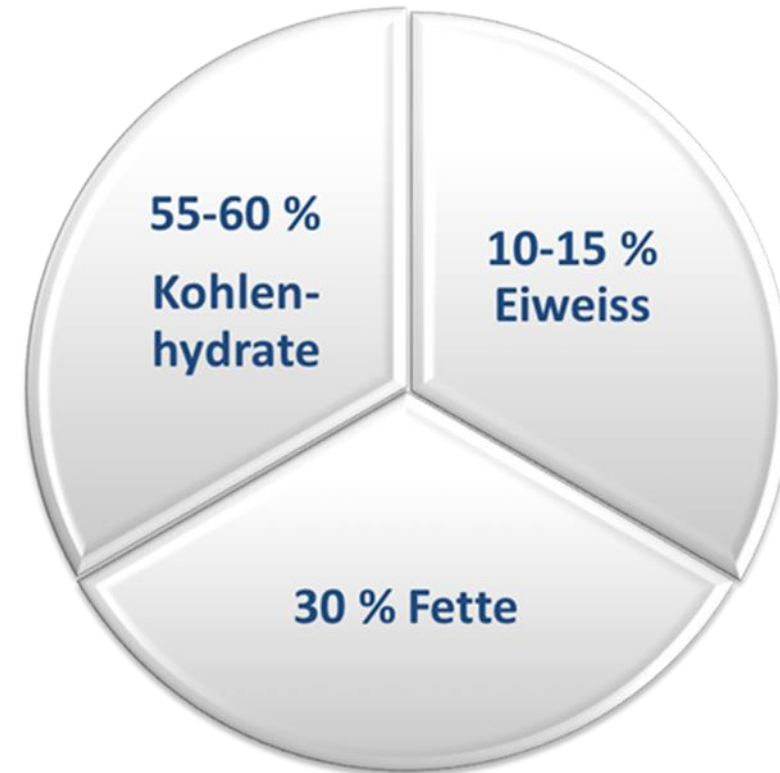
Was heisst es genau?

- Alles bleibt gleich, wie bei jüngeren Personen auch!

Nährstoffbedarf

- Kohlenhydrate, Fette und Eiweiss
- Ballaststoffe

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Spurenelemente



Aber....

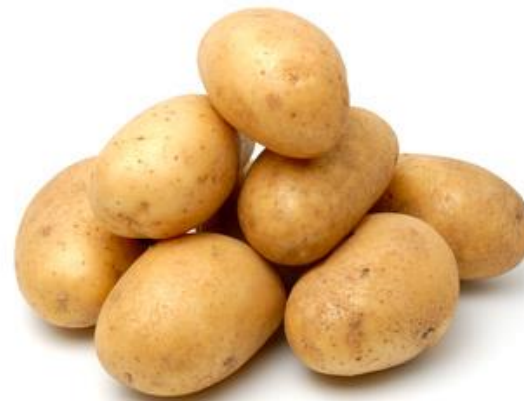


- Weniger ist mehr! Qualität statt Quantität
- Weniger Energie (kcal), dafür hohe Nährstoffdichte
 - Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, magere Milchprodukte, Vollkornprodukte, Kartoffeln, mageres Fleisch und Fisch, Nüsse und Kerne

- Weniger dafür öfter! 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten
 - Frühstück und Znüni, Mittagessen, Zvieri und Nachtessen
 - Gibt Rhythmus und Struktur in den Tagesablauf
 - Verdauungsorgane werden weniger belastet
- Weniger dafür anders! Salzkonsum
 - Speisen mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken
 - Weniger Salz wird benötigt. Appetit und Verdauung wird angeregt.
 - Abwechslung auf den Tisch
- Trinken nicht vergessen!!
 - Mineral mit oder ohne Kohlensäure



Kohlenhydrate



Kohlenhydrate und ihre Funktionen

- Wichtiger Energielieferant
- Energiereserve
- Liefern Ballaststoffe

«weniger gute» und «gute» Kohlenhydrate?

- Was sind «weniger gute» Kohlenhydrate?
- Was sind «gute» Kohlenhydrate?

Das Tempo ist entscheidend

- Zucker, Süssgetränke
- Früchte
- Vollkornbrot
- Milchprodukte
- Gemüse, Hülsenfrüchte

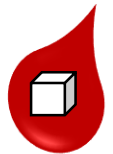
schiessen



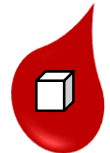
strömen



fliessen



tropfen



sickern



Faserstoffe / Ballaststoffe

- Unverdauliche Nahrungsbestandteile
- Pflanzlichen Nahrungsmitteln

- Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gschwellti
 - Vollkornbrot liefert B-Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

- Halten lange satt

Fette



Tierische und pflanzliche Fette



Versteckte Fette



Fett und seine Funktionen

- Energiespeicher
- Schutzfunktion
- Lieferant für Energie, essentieller Fettsäuren und für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine
- Bildet Strukturen und ist wichtig für die Zellfunktion (Aufbau von Zellen, Hormone)
- Macht satt und liefert Geschmack

Fettsäuremuster

- Gesättigte Fettsäuren
- Einfach ungesättigte Fettsäuren
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- Essentielle Fettsäuren
 - Ω 3 Fettsäuren (z.B. Rapsöl, Nussöl, Thunfisch, Lachs)
 - Ω 6 Fettsäuren (z.B. Distelöl, Sonnenblumenöl, Leinöl)



Eiweiss



Eiweiss

- Tierisches Eiweiss

- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Milch und Milchprodukte



- Pflanzliches Eiweiss

- Getreide
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen



Eiweiss und ihre Funktion

- Baustoff Strukturen
- Sehnen, Bänder, Knorpel, Muskeln, Haut, Haare und Nägel
- Wirken in Form von Hormonen als Botenstoffe im Körper
- Dienen als Werkzeuge in Form von Enzymen
- Transportieren und speichern Sauerstoff und Kohlendioxid

Ernährung im Alter

Mediterrane Küche



Mediterrane Raum

- Spanien
- Frankreich
- Italien
- Griechenland
- Türkei
- Algerien
- Marokko



Mediterrane Ernährung

- viel Gemüse
 - viel Obst
 - Kohlenhydrate
 - mässige Mengen an Milchprodukten
 - saisonal
 - +/- Fisch, wenig Fleisch
 - Olivenöl, Nüsse und Samen
-
- Zeit beim Essen verbringen, sozialer Kontakt wird gepflegt
 - genussvolles Essen, Klima, mehr Sonnenstunden



Vorteile der mediterranen Küche

- Einfachheit und leicht umzusetzen
 - abwechslungsreich
 - hohe Nährstoffdichte
 - frische Kräuter und Gewürze
 - positive Fette
 - Hülsenfrüchte
-
- Kochtechniken grillieren, dünsten, dämpfen sind alltäglich
 - viele Farben auf dem Teller

Vorteile der mediterranen Küche

- Siesta
- Genuss
 - Farben, Formen und Aromen
 - Alle Sinne werden angesprochen
- verbunden mit Vollkorngetreide, nicht nur positive Wirkung für Herz-Kreislaufkrankungen, sondern auch für Diabetes Typ 2

Vorteile der mediterranen Küche

- Gehirnnahrung
 - Farbe, Formen Aromen
 - Frische Kräuter und Gewürze
- Zeit
- Genuss
- Gesellschaft



Zum Schluss...



Die Jugend ernährt sich von Träumen,
das Alter von Erinnerung.

(Jüdisches Sprichwort)

