

06.2025

geroDOSSIER

LUST AM ESSEN

Gesunder Genuss

LE PLAISIR DE MANGER

C'est bon pour la santé !

FR

Version française sur demande et en ligne

Gesunde, ausgewogene Ernährung spielt in jedem Lebensabschnitt eine wichtige Rolle. Dennoch lohnt es sich, mit zunehmendem Alter einen genaueren Blick auf die eigenen Ernährungs- und Trinkgewohnheiten zu werfen. So kann eine ausreichende Nährstoffversorgung den Alterungsprozess im Körper positiv beeinflussen.

Die Lust am Essen, an der Zubereitung von frischen Mahlzeiten und den damit verbundenen Einkäufen sollte dabei keinesfalls zu kurz kommen. Denn eine gesunde Ernährung soll nicht nur schmecken, sondern auch Spaß machen.

Das Dossier wurde von der Diätologin Alexandra Schmit, tätig bei der *Maison du Diabète*, zusammengestellt und von Vibeke Walter (GERO) redaktionell betreut.

gero
KOMPETENZZENTRUM
FÜR DEN ALTER

☎ 36 04 78-1
info@gero.lu

Veuillez trouver ici tous nos dossiers GERO
Hier finden Sie alle GERO-Dossiers



Qualität vor Quantität



Foto © Elena Krumlowsky



Alexandra Schmit legt als Diätologin nicht nur Wert auf gesunde Lebensmittel, sondern auch auf einen bewussten Umgang sowie die Freude am Essen

Mit fortschreitendem Alter ändert sich der Körper auf eine Weise, die nicht immer positive Auswirkungen hat, so verändert sich z. B. die Muskelkraft und die Knochen werden brüchiger. Die gute Nachricht ist, dass wir durch unsere Ernährungsweise und unseren Lebensstil beeinflussen können, wie schnell und in welcher Ausprägung sich solche Veränderungen bemerkbar machen.

In dem folgenden Interview erklärt Alexandra Schmit, Diätologin bei der Maison du Diabète, auf welche Faktoren es dabei besonders ankommt.

Worauf sollten Menschen 60+ bei ihrer Ernährung vorrangig achten?

Je älter man wird, desto weniger Kalorien braucht der Körper – gleichzeitig steigt aber der Bedarf an wichtigen Nährstoffen. Deshalb ist es umso wichtiger, bei der Ernährung mehr auf Qualität als auf Quantität zu achten. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ist nicht nur abwechslungsreich, sondern auch richtig gesund. Süßigkeiten, salzige Snacks, Wurst und Alkohol sollten dagegen besser nur in kleinen Mengen auf den Tisch kommen.

Welche Nährstoffe sind besonders wichtig?

Mit dem Alter baut der Körper Muskelmasse ab – und wer sich wenig bewegt, verstärkt diesen Effekt noch. Deshalb sind eine eiweißreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung, vor allem in Verbindung mit Muskelaufbau, besonders wichtig, um dem entgegenzuwirken. Gute Eiweißquellen sind Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen sowie Milchprodukte wie Quark, Käse und Joghurt. Auch vegetarische Alternativen wie Tofu oder Quorn sind empfehlenswert.

Für starke Knochen braucht der Körper außerdem ausreichend Vitamin D und Calcium – und auch hier spielt Bewegung eine wichtige Rolle, um die Knochen zu stärken. Vitamin D wird vor allem im Sommer durch Sonnenlicht gebildet. In der Zeit von Herbst bis Frühling kann es sinnvoll sein, Vitamin D zu supplementieren – am besten besprechen Sie das mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Welche Rolle spielt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr?

Viele ältere Menschen trinken zu wenig, weil das Durstgefühl mit den Jahren oft nachlässt. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist jedoch sehr wichtig, um einer Dehydrierung vorzubeugen. Hierbei können kleine Trinkrituale helfen:

- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit ein großes Glas Wasser.
- Stellen Sie eine Karaffe oder Flasche bereit, um besser im Blick zu behalten, wie viel Sie über den Tag verteilt trinken.
- Süße Getränke sollten eher selten sein – greifen Sie lieber zu ungesüßtem Tee oder aromatisiertem Wasser mit Kräutern oder Obst.
- Wenn Sie zu bestimmten Mineralwassern mit hohem Calciumgehalt greifen, stärken Sie gleichzeitig Ihre Knochen.

Sind vegetarische oder vegane Ernährung für ältere Menschen besonders vorteilhaft? Und wenn ja, warum?

Weder eine vegetarische noch eine vegane Ernährung ist per se besser oder schlechter für ältere Menschen – genau wie bei jüngeren kommt es vor allem darauf an, wie die Ernährung umgesetzt wird. Eine vegane Ernährung kann jedoch problematisch sein, wenn sie nicht sorgfältig geplant ist, da ohne gezielte Ergänzung leicht Mängel an wichtigen Mikronährstoffen entstehen können. Aber auch bei einer Ernährung mit tierischen Produkten (omnivor) können Nährstoffmängel auftreten, wenn die Auswahl der Lebensmittel unausgewogen ist

Eine gut geplante vegetarische oder vegane Ernährung kann jedoch gesundheitliche Vorteile haben. Wichtig ist dabei, nicht einfach Fleisch oder tierische Produkte wegzulassen, sondern sie gezielt durch nährstoffreiche Alternativen zu ersetzen.

Maison du Diabète, 143, rue de Mühlenbach,
L-2168 Luxembourg
Tel. 48 53 61
info@ald.lu
www.ald.lu

In der Online-Mediathek finden sich weitere interessante Hinweise und Rezepte.

Lassen sich bestimmte Krankheiten durch eine ausgewogene Ernährung positiv beeinflussen und wenn ja, wie?

Das lässt sich pauschal nur schwer beantworten. Generell gilt, dass sich die meisten nicht übertragbaren Krankheiten durch eine ausgewogene Ernährung, einen gesunden Lebensstil und ausreichend Bewegung positiv beeinflussen lassen. All dies hat einen positiven Effekt auf den gesamten Körper, unser Mikrobiom sowie die Psyche und trägt maßgeblich zu unserer Lebensqualität bei.



Foto © Cottonbro

In Gesellschaft isst sich's besser!

Eat the rainbow!

Gerade in Single-Haushalten, bei veränderten Essgewohnheiten oder aus Angst vor Gewichtszunahme kann die Freude am Essen und Kochen schnell verloren gehen. Auch Bequemlichkeit spielt oft eine Rolle. Umso wichtiger ist es, bewusst kleine Genuss-Momente zu schaffen, um sich die Lust am Essen zu erhalten.

Beherzigen Sie dabei auch das Konzept „Eat the Rainbow!“, also „Iss den Regenbogen“, eine der schönsten Metaphern für ein gesünderes, besseres und genussvolleres Leben. Gemeint ist: Essen Sie bunt und vielseitig! Stellen Sie Ihren Speiseplan aus einer möglichst großen und farbenfrohen Auswahl an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Tofu, Getreide, Nüssen, Samen, Saaten und Kräutern zusammen und sorgen so für ausreichend Mikronährstoffe, Vitamine und Mineralien. Dies gilt auch für das Frühstück, bei dem man statt dem klassischen Marmeladenbrot lieber zu einem herzhaften Eiaufstrich oder Vollkorn-Müsli mit Obst greifen sollte.

Weitere Ideen für genussvolle Mahlzeiten:

→ Eine schöne Atmosphäre beim Essen: Ein liebevoll gedeckter Tisch, eine Tischdecke, frische Blumen oder leise Musik können das Essen zu einem echten Wohlfühlmoment machen – auch wenn man allein isst.



- In Gesellschaft schmeckt es besser: Verabreden Sie sich oder laden Sie Familie und Freunde zum Essen ein. Dabei muss es nicht immer ein Restaurant sein, zu Hause in vertrauter Atmosphäre ist es manchmal sogar gemütlicher.
- Teller schön gestalten: Bringen Sie Farbe auf den Teller und probieren Sie verschiedene Gemüsesorten, Obst, Kräuter oder Linsen aus.
- Clever vorkochen: Wer mehrere Portionen auf einmal zubereitet, spart sich das tägliche Kochen und hat dennoch etwas Selbstgemachtes auf dem Tisch.
- Frische und praktische Zutaten kombinieren: Nicht immer muss alles frisch und selbst geschnippelt sein. Linsen aus der Dose, Tiefkühlgemüse, vorgewaschene Salate oder geschnittenes Obst können die Zubereitung deutlich erleichtern und sind dennoch gesund.



Bringen Sie Farbe auf Tisch und Teller

- Einfache und schnelle Rezepte verwenden: Gerichte mit wenigen, aber frischen Zutaten machen weniger Arbeit und sind ideal für den Alltag.
- Abwechslung bringt Freude: Neue Rezepte ausprobieren, macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch frischen Wind auf den Speiseplan.
- Achtsam essen: Wer sich Zeit fürs Essen nimmt, gründlich kaut und Ablenkung wie Fernseher oder Zeitung meidet, genießt intensiver und merkt schneller, wann er oder sie satt ist. Versuchen Sie durch verschiedene Texturen und Geschmäcker alle Sinne anzuregen. Auch Fingerfood ist eine gute Alternative, um den Tastsinn miteinzubeziehen und eventuelle Schwierigkeiten beim Essen mit Messer und Gabel zu vermeiden.
- Passendes Besteck benutzen: Wenn Sie Schwierigkeiten haben, mit herkömmlichem Besteck zu essen, passen Sie dieses an. Es gibt inzwischen Teller mit extra Rand oder Besteck mit dickerem Griff, die auch optisch etwas hermachen.
- Frische Luft regt den Appetit an: Nach einem Spaziergang im Freien oder Gartenarbeit isst es sich mit noch mehr Genuss und ohne schlechtes Gewissen.
- Die Speisen mit Gewürzen aufpeppen: Nutzen sie frische Kräuter oder Gewürze, um den Speisen mehr Geschmack zu verleihen und den Appetit anzuregen. Denken Sie an Petersilie, Lorbeer, Majoran, Thymian, Pfefferminze, Curry, Dill, Ingwer, Salbei usw.
- Achten Sie auf Ihre Medikamente: Einige Medikamente können den Appetit senken oder den Geschmack beeinflussen, informieren Sie sich, um gegebenenfalls ein alternatives Medikament zu bekommen.

Ohne Stress, aber mit Vergnügen

Der tägliche oder wöchentliche Einkauf ist für manche leidiges Übel, für andere dagegen ein willkommener Moment, um Kühlschrank und Speisekammer mit leckeren Dingen zu füllen und mal wieder unter Leute zu kommen.

Mit ein paar einfachen Tipps kann man den Einkauf entspannter, effizienter – und sogar ein bisschen spannender gestalten:

- Planung ist das A und O: Überlegen Sie sich vorab, was Sie in den kommenden Tagen kochen möchten. So vermeiden Sie Spontankäufe und sparen Zeit.
- Einkaufsliste schreiben: Eine Liste hilft nicht nur beim Überblick, sondern reduziert auch unnötige Einkäufe – und sorgt dafür, dass nichts vergessen wird.
- Vorräte clever anlegen: Lang haltbare Lebensmittel sind Gold wert, besonders wenn mal keine Zeit oder Lust zum Einkaufen bleibt. Empfehlenswert sind zum Beispiel:
 - Im Vorratsschrank: Haferflocken, Vollkornnudeln, Quinoa, Nüsse, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, UHT-Milch, Oliven- oder Rapsöl
 - Im Kühlschrank: Joghurt, Quark, Käse, Eier, Tofu, frisches Gemüse
 - Im Tiefkühler: Tiefkühlgemüse und -obst, Fleisch, Fisch, selbst gekochte Gerichte, Brot (z. B. Vollkornbrot), geriebener Käse.
- Einkaufen als Entdeckungsreise: Gehen Sie ab und zu in neue Läden, auf den Wochenmarkt oder probieren Sie Produkte, die Sie noch nicht kennen. Das bringt Abwechslung und neue Ideen in die Küche – und macht den Einkauf gleich viel interessanter.
- Essen bestellen: Viele Supermärkte, Bäckereien und Drink Shops bieten einen Lieferservice an. Bestellen Sie Ihre Einkäufe online und lassen Sie sie bequem nach Hause liefern oder bitten Sie um Unterstützung, um schwere Einkäufe zu tragen.

BEWUSSTER UMGANG MIT LEBENSMITTELN

Gut planen, kreativ verwerten

Lebensmittelverschwendung (englisch: Food waste) steht für das Wegwerfen von Lebensmitteln, die essbar und gesundheitlich einwandfrei sind, jedoch wegen angenommenen Verderbs, Verfalls oder Qualitätsmängeln nicht mehr gegessen werden. Gründe dafür sind z. B. falsche Lagerung, zu umfangreiche Einkäufe oder Fehlinterpretation von Mindesthaltbarkeitsdaten. Der Abfall von Lebensmitteln ist unmittelbar mit dem Verbrauch von Rohstoffen wie Energie und Wasser verbunden und verursacht Unmengen an klimaschädlichen Gasen.

Lebensmittel bewusst zu nutzen, bedeutet daher nicht nur, Ressourcen zu schonen und Abfall zu vermeiden – es spart auch Geld und macht oft sogar kreativ. Hier ein paar einfache Tipps, wie dies im Alltag gut gelingen kann:

- Gute Planung ist die halbe Miete: Überlegen Sie sich vor dem Einkauf, welche Gerichte Sie kochen möchten, schreiben Sie eine passende Einkaufsliste – und halten Sie sich auch daran.
 - Zuerst verbrauchen, was verderblich ist: Schnell verderbliche Lebensmittel sollten möglichst bald nach dem Einkauf verwendet werden.
 - Richtig lagern und gut verschließen: Im Kühlschrank gilt, gut verpackt hält länger. Achten Sie auf die richtige Lagerung – z. B. empfindliches Gemüse im Gemüsefach und geöffnete Produkte gut abgedeckt aufbewahren.
 - Kühlschrank regelmäßig reinigen: Ein sauberer Kühlschrank beugt nicht nur Gerüchen, sondern auch Schimmel und unentdeckten Altlasten vor.
- Reste kreativ verwerten: Planen Sie einmal pro Woche ein „Reste-Essen“ z.B. als Eintopf oder Auflauf ein. Gekochte Reste können am Abend verzehrt oder portionsweise eingefroren werden.
 - Haltbar machen leicht gemacht: Lebensmittel lassen sich durch Einfrieren, Einlegen, Einkochen, Trocknen oder Fermentieren länger haltbar machen. Beim Fermentieren entstehen sogar nützliche Bakterien, die die Darmflora unterstützen.
 - Vieles, was oft im Müll landet, kann noch lecker weiterverarbeitet werden:
 - o Brokkolistiele einfach mitkochen
 - o Altes Brot zu Knödeln, Semmelbröseln oder Croustons verarbeiten
 - o Aus Gemüseschalen und -resten eine aromatische Gemüsebrühe kochen
 - o Getrockneter Kaffeesatz als Dünger für Pflanzen benutzen
 - o Schalen von Zitronen, Limetten und Orangen in einem Einmachglas aufbewahren, mit weißem Essig aufgießen und zwei Wochen ziehen lassen. Fertig ist der Zitrusreiniger!

Allzu oft landen Lebensmittel im Müllbeutel, die dort nicht hingehören



Traditionelle *Kniddelen* neu interpretiert



KNIDDELEN

Zutaten

4 Personen

- 250 g Mehl (Weizen)
- 130 g Vollkornmehl (Weizen)
- 220 g Magerquark (moere Stoffi)
- 3 Eier
- 150 ml Milch
- Sprudelwasser (nach Bedarf)
- 1/2 TL Salz

Für die Soße:

- 100 ml Sahne
- 300 ml Milch
- 200 g magerer Speck (3% Fett) oder Schinken

Tipp

Servieren sie die "Kniddelen" traditionell mit ungesüßtem Apfelkompott oder mit Gemüse um den Einfluss auf den Blutzucker zu verlangsamen.

Zubereitung

- 01** Mehl und Vollkornmehl mit dem Salz gut mischen.
- 02** Eine Mulde im Mehl formen. In der Mulde die Eier mit dem Quark verquirlen.
- 03** Nach und nach das Mehl mit einem Holzlöffel einarbeiten und die Milch hinzu geben. Sprudelwasser hinzu geben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 04** Mit 2 TL Knödel formen und in siedendem Salzwasser kochen bis sie an die Oberfläche kommen. Mit einer Schaumkelle heraus nehmen.
- 05** Für die Soße den Speck in einem Topf anbraten, mit Sahne und Milch ablöschen und köcheln lassen.
- 06** Kniddelen mit der Soße vermischen und aufkochen lassen um die Soße zu binden.