

Je bunter, desto besser

Jede Lebensphase profitiert von einer Ernährung, die zu ihr passt. Wir haben uns zwischen Brokkoli, Butter und Bananen umgesehen.

MICHAELA HESSENBERGER

Manche spüren es leidvoll: Mit zunehmendem Alter verändert sich der Grundumsatz und manche Köstlichkeiten wandern beinahe direkt auf die Hüften. Die Körperzusammensetzung ändert sich ebenfalls, ab dem 30. Geburtstag nimmt die Muskelmasse tendenziell ab, Fett wird eher mehr. „Die Energie, die wir brauchen, wird weniger im Alter, doch die Nährstoffzusammensetzung bleibt die gleiche. Ob mit 20, 40 oder 70 Jahren, bei Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten kommt es auf das richtige Verhältnis an“, sagt Christina Frei, Gesundheitsreferentin und ausgebildete Diätologin bei AVOS, der Salzburger Gesellschaft für Vorsorgemedizin.

Gute Qualität ist Trumpf
Apropos Eiweißversorgung – sie wird im Laufe des Lebens immer wichtiger; 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht seien ausreichend, sagt Frei. „Ab dem 65. Lebensjahr steigt der Bedarf auf ein Gramm.“ Ob das Eiweiß besser vom Tier oder von der Pflanze kommen soll? Frei wiegt den Kopf hin



Viele Farben auf dem Teller durch Obst und Gemüse bedeuten Mikronährstoffe für den Körper.

und her und weist darauf hin, dass beide Quellen gute Aspekte in sich tragen. „Doch bei tierischen Produkten sind schnell schlechte Fette dabei“, erklärt sie. Milchprodukte seien eine gute Proteinquelle, es müsse ja auch nicht das Joghurt mit zehn Prozent Fett sein, wenn auch das mit 3,6 Prozent im Regal stehe, sagt sie mit einem Zwinkern. Wenn es um wertvolle Pflanzen in Sachen Eiweiß geht, dann nennt sie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Tofu. „Bei den Fetten ist es wesentlich, auf die Qualität zu achten. Gesättigte Fette befeuern Entzündungen, was in Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen unbedingt mitzudenken ist“, sagt Frei. Und auch bei Kohlenhydraten unterscheidet die Diätologin zwischen „leeren“ und „besse-

ren“, also komplexen Kohlenhydraten, in denen viele Ballaststoffe stecken, die lange satt machen und die Verdauung erfreuen. Die Top-Produkte sind aus Vollkorn, egal ob bei Getreide oder Reis. „Leere Kohlenhydrate liefern zwar Energie, halten den Blutzucker aber nicht lange oben“, sagt sie und plädiert dafür, Limonaden, Süßes und Alkohol auf ein Minimum zu reduzieren. Immerhin arbeite auch die Leber in den fortgeschrittenen Lebensjahrzehnten langsamer, Abbauprozesse dauern länger. „Das merkt man auch bei der Verdauung, denn die Resorption wird langsamer.“

Eine Lanze bricht Christina Frei für das Trinken. Sie rät, stets ein Trinkgefäß mit Wasser in Sichtweite zu haben,

denn so erhöhe sich die Chance, dass man auch tatsächlich zugreift. Viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen sei gerade im Alter essenziell, ganz nach dem Motto: „Je älter, desto wichtiger“, sagt die Expertin. Nicht nur bei Hitze sei ausreichend Wasser gefragt, auch in stressigen Situationen. Und die erleben auch jüngere Menschen, gibt sie zu bedenken – und schenkt sich selbst einen großen Schluck Wasser aus einer Glaskaraffe am Schreibtisch ein. „Zwei Liter Flüssigkeit sollten wir täglich schaffen, wobei auch das Wasser in Obst und Gemüse dazuzählt“, lautet die Richtlinie.

Geschmack wird schwächer
Eine traurige Nachricht für Gourmets: Ab etwa 65 Jahren wird auch die Geschmacks-

wahrnehmung eine andere, Salziges auf den Geschmacksknospen nicht mehr so gut wahrgenommen, der süße Geschmack bleibt allerdings. „Deshalb sind Seniorinnen und Senioren gerne auf Süßspeisen fixiert, weil sie das am besten schmecken“, sagt Frei und fügt an, dass allzu kräftiges Nachsalzen bei pikanten Speisen wiederum bedenklich sein kann. Zur Vorsicht rät sie auch bei stark verarbeiteten Lebensmitteln, „da steckt viel Salz drin“. Alternativ sorgen frische Kräuter der Saison oder gerne auch aus dem Tiefkühler für Abwechslung auf der Zunge. Lebensmittel, die intensiv schmecken, können ebenfalls Schwung in Gerichte bringen, Gewürze oder Sellerie beispielsweise seien ideal zum Aufpeppen.

Wenn Christina Frei über gute, sinnvolle Lebensmittel für alle Lebensphasen spricht,



Die Diätologin Christina Frei macht es vor: Viel Wasser trinken ist gesund, am besten hat man ein Glas griffbereit.

kommen ihr sofort Beeren in den Sinn, denn sie seien keine Zuckerbomben und lieferten wertvolles Vitamin C. „Sie passen ins Müsli oder zwischen-

durch als Snack“, sagt die Salzburgerin. Zum Drüberstreuen empfiehlt sie Leinsamen, Nüsse, Leinöl oder Rapsöl, Letzteres sei ohnehin ein Allrounder

in der Küche und ein „super gutes Fett mit einfach und mehrfach gesättigten Fettsäuren, das man gut erhitzen oder in die Salatschüssel geben kann“.

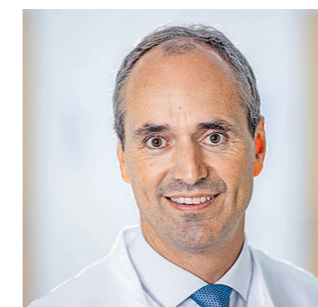
Vorbild Mittelmeer

Christina Frei kennt viele Ernährungstrends der vergangenen Jahre, einer hat es jedoch geschafft, bis heute wissenschaftlich anerkannt zu sein: die Ernährung mit Lebensmitteln, die Menschen am Mittelmeer genießen. Mediterrane Kost sei in der Regel eine gute Basis und genussvoll obendrauf, sagt sie. Ein Leitsatz, nach dem sie lebt, lautet: „Je bunter, desto besser“ – denn je abwechslungsreicher die Zutaten in der Küche sind, umso mehr verschiedene Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe gelangen in den Körper. Freilich gilt auch hier, alles mit Maß und Ziel zu konsumieren.

Übergewicht erfolgreich behandeln

Bereits seit 25 Jahren gilt krankhaftes Übergewicht als pandemische Erkrankung. Dementsprechend wichtig ist eine effektive Behandlung.

Die Entstehung von ausgeprägtem Übergewicht ist multifaktoriell und reicht von erblicher Veranlagung und Stoffwechselstörung bis hin zu einem ungünstigen Lebensstil. Neben schweren körperlichen Erkrankungen ist Übergewicht fast immer mit einer psychischen Belastung kombiniert. Der Kern einer erfolgreichen Behandlung ist ein interdiszi-



Prim. Prof. h. c. Univ.-Doz. Dr. Helmut G. Weiss, MSc.

plinäres Netzwerk aus Spezialisten, die die verschiedenen Dimensionen der Belastung bei krankhaft übergewichtigen Patienten abklären und die geeigneten Therapiemaßnahmen anbieten können.

Die moderne operative Versorgung bei krankhaftem

Übergewicht gilt – im Gegensatz zu ernährungs-, verhaltenstherapeutischen und medikamentösen Maßnahmen – nur vordergründig als belastender. Die sichere Chirurgie bleibt nachweislich die effizienteste Behandlungsform zur Gewichtsreduktion, zur Vermeidung von übergewichtsassoziierten Erkrankungen und zum Wiedergewinn von gesunder Lebenszeit. Eine minimalinvasive Technik und der medizinische Wissenszuwachs haben geholfen, die unterschiedlichen Operationen sicher und schonend durchzuführen.

Seit 15 Jahren hat sich am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Salzburg ein

starkes interdisziplinäres Expertenteam formiert, das mit hoher fachlicher Kompetenz Patienten mit krankhaftem Übergewicht zur Seite steht.

A. Ö. Krankenhaus der Barmherzigen Brüder

Abteilung für Allgemein Chirurgie

Prim. Prof. h. c. Univ.-Doz. Dr. Helmut G. Weiss, MSc
Kajetanerplatz 1, 5010 Sbg.
Tel.: 0662 / 8088 33272
BARMHERZIGE-BRUEDER.AT



ANZEIGE