Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Informationen für Verbraucher

Ausgabe 1|2007

# COMPASS ERNÄHRUNG

## Fit bleiben mit gutem Essen und Bewegung

# Mit 70 hat man noch Träume

**Gemeinsam Kochen, Essen und Genießen | Das braucht Ihr Körper jetzt!**

# Liebe Leserinnen und Leser,

körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung sind Voraussetzungen für ein langes Leben, für Wohlbefinden und Selbstständigkeit. Das biologische Altern ist zwar unausweichlich, aber wir können viel dafür tun, um den Abbau aufzuhalten.

Die älteren Menschen sind heute jünger als wir glauben. Nach medizinischen Kriterien entsprechen die heute 70-Jährigen den 65-Jährigen ihrer Elterngeneration. Sie sind leistungsfähiger und besser informiert, sie sind mobiler, vitaler, gesünder. Auch die Lebenserwartung steigt weiter.

80-Jährige, die Marathon laufen, Alpengipfel besteigen oder ein Unternehmen leiten, sind heute keine Sensation mehr. Sie müssen das nicht unbedingt nachmachen. Aber Sie sollten sich anstiften lassen zu mehr Bewegung und gesunder Ernährung.

Die Wissenschaft hat der älteren Generation zugesehen bei Gymnastik, Wandern und Kraftübungen, sie hat in Töpfe und Kühlschränke geschaut, und sie hat eindrucksvoll nachgewiesen, dass gute Ernährung und viel Bewegung Lebenserwartung und Lebensqualität entscheidend verbessern.

Unsere Kampagne “Fit im Alter” will mit Schulungen und Fortbildung, Kochkursen und Aufklärung etwas dafür tun, dass Sie im Alter gesund essen und besser leben. Denn Mangel- und Fehlernährung gehören zu den gravierendsten Gesundheitsrisiken älterer Menschen. Auch dieses kleine Magazin soll Sie ein wenig fit machen und anregen zu mehr Bewegung im Alter und Spaß am Essen.

Genießen Sie die guten Jahre

Ihr Horst Seehofer
Bundesminister für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

## Inhaltsverzeichnis


**Kribbeln im Bauch** S. 3
Alfred Biolek lobt den Appetit

**Besser leben!** S. 4
Hedi legt los
Obst, Gemüse und eine Miss-Wahl

**Küchengeheimnisse** S. 6
Chefkoch Thorsten Lutz vom Seniorenstift Augustinum bei Berlin verrät, wie er sich in die Herzen der Bewohner kocht

**Endlich wieder Treppen steigen** S. 8
Bewegung, Muskeltraining und eine gute Ernährung bewirken wahre Wunder

**Kurzgefasst – Tipps zur Ernährung** S. 10
Trinken – Vitaminpräparate – Speiseplan

**Service: “Fit im Alter”** S. 12

Alfred Biolek:

# Kribbeln im Bauch

**Je älter wir werden, desto wichtiger wird unser Appetit.** Er ist ein Fingerzeig für Lebensfreude, Aktivität und Gesundheit. Deshalb sollten wir ihn pflegen wie einen guten Freund.

Der Appetit ist unser Verbündeter gegen das Nachlassen der Kräfte und gegen die im Alter weit verbreitete Fehl- und Mangelernährung. Appetit bekommt man nicht nur beim Essen, sondern auch beim Planen, Einkaufen und Kochen. Auch ein liebevoll gedeckter Tisch, ein schönes Dekor und die Farben und Formen der Gemüse, Fische oder Käse lassen es kribbeln im Bauch. Ein gutes Essen und die Lust darauf sind etwas Wunderbares, und mich freut es, dass immer mehr ältere Menschen erfahren, wie wichtig das Genießen-Können ist.

**Und was gibt es Schöneres als mit Freunden zu kochen, gemeinsam am Tisch zu sitzen und zu essen?** Dabei sollte niemand kulinarische Wunder auf dem Teller erwarten. Einfache, aber frisch zubereitete, klassische Gerichte, mit Freude gewürzt, sind wahre Streicheleinheiten für die Seele. Die Küche hat uns Alten allemal mehr zu bieten als das Elend des Seniorentellers, auch wenn unsere Geschmacksknospen im Alter ein wenig müde werden sollten. Zugleich ist der Esstisch ein sozialer Ort. Politische Diplomatie wäre ohne die Einrichtung des "Arbeitsessens" kaum vorstellbar. Auch zwischenmenschliche Alltagsgespräche werden am besten von Messer und Gabel begleitet.

*Sängerin Nana Mouskouri zu Gast bei Alfred Biolek.*

Und die gute Nachricht: Im Alter ist ein leichtes Übergewicht keineswegs abträglich. Im Gegenteil, es ist eher ein gutes Zeichen. Wir dürfen auch mal über die Stränge schlagen.

**Zum Appetit gehört Bewegung, also raus aus dem Lehnstuhl!** Hier muss jeder sein eigenes Maß an Aktivität finden. Und Aktivität macht hungrig: auf essen, leben, genießen. Alle Umfragen zeigen, dass die Alten von heute deutlich aktiver, neugieriger und aufgeschlossener sind. Das ist aber immer noch ausbaufähig. **Guten Appetit!**

*Der bekannte Entertainer und Fernsehkoch Alfred Biolek hat für uns diesen appetitlichen Gastbeitrag geschrieben.*

## Hedi (77) legt los

**“Sport? Dafür hatte ich früher keine Zeit!”** Die drei Kinder und das große Haus hätten sie auf Trapp gehalten, erinnert sich Hedi Horstmann. Die zierliche Frau mit dem roten Haarschopf ist mit ihren 77 Jahren die Älteste in dem kleinen Berliner Fitness-Studio für Frauen – doch das sieht ihr niemand an. Locker wirft sie einen Ball in die Luft. “Mit 60 hab ich gemerkt: Jetzt muss ich was tun. Meine Oberarme wurden schlaffer. Ich wusste: Erst sieht es nur hässlich aus, aber irgendwann geht mir tatsächlich die Kraft aus.”

**Dreimal die Woche geht sie zum Zirkeltraining, bei dem sich leichte Kraft- mit Ausdauerübungen abwechseln.** Eine Trainerin achtet darauf, dass sie alle Bewegungen korrekt durchführt. “Nach 30 Minuten habe ich das Gefühl, dass mein Körper von oben bis unten sanft durchgearbeitet ist” erzählt Hedi, “ohne dass mir Muskelpakete wachsen”.

**Besonders gern geht Hedi zum Training, weil sie dort nette Leute trifft.** “Schade nur, dass so viele meiner Altersgenossen sich nicht trauen.” Von den über 65-Jährigen treiben nur sieben Prozent Sport. Oft werden körperliche Beschwerden als Ursache angegeben. Dabei hilft geeignete Bewegung, ob nun Nordic Walking, Seniorengymnastik oder Aquafitness gerade denjenigen, die bereits unter Krankheiten leiden.

Das gilt erst recht für die Volkskrankheit Osteoporose, bei der die Knochen brüchig werden. Auch bei gesunden Menschen nimmt im Alter die Knochendichte ab. Dagegen hilft eine kalzium- und Vitamin D-reiche Ernährung und vor allem Bewegung. So baut man neue Muskeln auf, die Knochen und Gelenke wie ein Puffer stützen. Auch der Knochenstoffwechsel selbst wird angeregt.

Wer im Alter wieder die Turnschuhe anzieht, sollte es jedoch nicht übertreiben. **Die goldene Regel: Was sich nicht gut anfühlt, kann nicht gut sein.** Gute Einstiegsmöglichkeiten sind die sogenannten Präventionskurse, deren Kosten die Krankenkassen oft bis zu 85 Prozent übernehmen. Aber auch ein Spaziergang, Treppensteigen oder ein paar Bahnen im Schwimmbad sind wahre Medizin für Körper, Herz und Kreislauf.

**Weitere Informationen:**
www.fitimalter-dge.de
www.richtigfitab50.de

## Weniger Krebs in Mund und Rachen

In einer europaweiten Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam mit mehr als 27.000 Teilnehmern wurde beobachtet, dass Obst und Gemüse das Risiko für Mund-, Rachen-, Kehlkopf- und Speiseröhrenkrebs senkt. Bei Männern, die ausreichend Obst und Gemüse essen, ist die Zahl dieser Krebsleiden um 12 Prozent niedriger. Bei Frauen sinkt die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung um 4 Prozent. “Besonders Menschen, die sehr wenig Obst- und Gemüse essen, profitieren davon, wenn sie ihren täglichen Verzehr erhöhen”, rät Prof. Heiner Boeing, Leiter der Abteilung Epidemiologie des DIfE. Fünf Portionen (jeweils eine Hand voll) am Tag gelten als optimal und helfen auch bei Herz- und Kreislauf-Krankheiten.

## Die Ess-Atmosphäre macht’s

In der Bundesrepublik leiden 41 Prozent aller Altenheim-Bewohner unter Qualitätsmängeln bei der Ernährung. Häufigstes Manko: Unerkannter Gewichtsverlust. Dadurch unterbleiben gezielte Strategien, um das Gewicht zu stabilisieren. Bei alten Menschen ist jeder Gewichtsverlust ein Alarmsignal. Wie aber schafft man es, dass die Betroffenen wieder zunehmen? Neben der Qualität der angebotenen Speisen spielt die Atmosphäre beim Essen eine große Rolle. In Holland hat sich gezeigt, dass Altenheimbewohner deutlich mehr essen und Gewicht zulegen, wenn sie ihre Kost in einem schön eingerichteten, wohnlichen Esszimmer mit Glas- und Keramikgeschirr und ohne Tablett erhalten. Eine zweite Gruppe bekam ihr Essen in einem kantinenartigen Ambiente mit Plastikgeschirr und Tablettsystem. Diese Menschen magerten weiter ab und schnitten bei körperlichen Tests schlechter ab.

## Es war ihr Lächeln: 90-jährige “Miss Altersheim”

Ihr Lächeln hat alle bezaubert. Die 90-jährige Léontine Vallade wurde in der Schweiz zur “Miss Altenheim” gewählt. Die Wahl fand weltweite Beachtung. Die Bewerberinnen mussten auf dem Laufsteg defilieren und über ihr Leben, über Hobbys, Träume und Lieblingsblumen sprechen. Nach der Wahl zeigte sich der 94-jährige Ehemann stolz wie ein Pfau. Und Madame Vallade gab kluge Interviews. Der Zeitschrift “Brigitte” sagte sie: “Das Schönste war, dass man sah, in jedem Alter kann eine Frau schön und verführerisch sein.” Und die Ur-Enkel riefen: “Bravo!”

Reportage:

# Klopse, Rübchen, Gugelhupf

**Chefkoch Thorsten Lutz des Seniorenstiftes Augustinum bei Berlin verrät, wie er sich in die Herzen der Bewohner kocht.**

"Ich führe Sie am besten in die Kühlhäuser", sagt Thorsten Lutz gleich zur Begrüßung. Doch bis auf ein paar halb abgeräumte Gemüsepaletten sind die Edelstahlregale leer. "Das ist schon fast unser größtes Geheimnis" erklärt der 36-jährige Koch: "Wir bekommen **täglich alles frisch. Gemüse und Kräuter aus der Region, Fisch und Fleisch**. Heute in der Frühe haben wir gleich unsere Tageslieferung verarbeitet. Das garantiert den besten Geschmack."

282 Senioren zwischen 60 und 100 Jahren leben in dem Stift vor den Toren Berlins. Für sie stellt Thorsten Lutz jeden Tag drei Menüs zusammen, deren Elemente die Bewohner frei kombinieren können. Die Tische im sonnendurchfluteten Speisesaal werden sorgfältig mit weißer Wäsche und Geschirr eingedeckt, auf jedem Tisch stehen Wasserkaraffen, aus denen später das Personal einschenkt. Zwischen 11.30 und 13.30 Uhr finden sich dann die Gäste ein. Bevor die Suppe serviert wird, steht das Salatbüffet bereit.

Nachfragen, was in einem Essen drin ist und wie es zubereitet wurde, sind von Lutz ausdrücklich erwünscht. "Je qualitätsbewusster die Senioren sind, um so lieber ist es mir." Auch neue Rezeptvorschläge nimmt er gern entgegen: **"Machen Sie doch mal den Kaiserschmarrn wie meine Großmutter!"** Über den Speiseplan der nächsten Wochen berät sich der Chefkoch, der früher in einem 2-Sterne Restaurant in der Schweiz tätig war, einmal im Monat mit dem Küchenausschuss der Bewohner.

**Ein wichtiger Diskussionspunkt: Sind die Gerichte zu wenig oder zu stark gesalzen?** "Darüber gibt es oft verschiedene Ansichten. Also halten wir die Mitte", sagt Thorsten Lutz. Zwar weiß er, dass bei älteren Menschen die Zahl der Geschmacksknospen mit den Jahren zurückgeht. Deswegen stärker zu würzen, wäre trotzdem falsch.

*Das Auge isst mit – im Speisesaal des Augustinum*

*Chefkoch Thorsten Lutz*

"Geschmacksintensität erzeuge ich lieber mit dem Aroma frischer Kräuter: Salbei, Thymian, Minze. Die regen auch die Magensäfte an und machen die Speisen bekömmlicher." Auf Wunsch stehen Tabasco, Worcester Sauce und der Salzstreuer zum Nachwürzen bereit.

**Bärlauch im April, Erdbeeren im Juni, Grünkohl im November**: In Lutz' Küche kommen die Früchte und Gemüse der Saison auf den Tisch. Gekocht wird mit Raps- und Olivenöl, beide dank ungesättigter Fettsäuren Stars im Kampf gegen Cholesterin. Der Koch nimmt sich einen Teller und legt auf: Seebarsch mit Broccoli, Kartoffelspalten und Kräutersauce. "Das Auge isst mit." Harmonisch arrangierte Mahlzeiten mit reizvollen Farbkontrasten sind für Senioren wichtige Appetitanreger. Auch weil nicht jeder mehr so scharf sehen kann wie in seiner Jugend.

Und wenn die Menüs für Menschen mit Schluck- oder Kaubeschwerden zum Teil oder ganz passiert werden müssen, werden sie mit der gleichen Liebe zum Detail angerichtet.

"Wenn sie wissen wollen, ob es den Leuten geschmeckt hat, müssen sie nur am Fahrstuhl unauffällig Mäuschen spielen", sagt Lutz lächelnd. Immer wieder bekommt er dann zu hören: **"Am Schönsten ist es, wenn es wie früher schmeckt". Königsberger Klopse, Eisbein mit Erbspüree, Teltower Rübchen** gehören zu den Favoriten seines Publikums. Der Küchenchef versucht, alle Wünsche zu erfüllen. Und zur Adventszeit oder wenn die Enkelkinder Geburtstag haben, stellt er den Bewohnern für die Zubereitung des Lieblingsgugelhupfs auch seinen Backofen in der Stiftsküche zur Verfügung.

"Fast alle Traditionsgerichte kann man gesund und vitaminreich zubereiten. Doch das sollte in diesem Fall nicht das Maß aller Dinge sein". **Manchmal dürfen es eben auch fettige Reibekuchen sein, so wie damals.** Bei den Geschmäckern und Gerüchen der Vergangenheit geht es schließlich um das Kostbarste, was die Menschen überhaupt besitzen: ihre Erinnerungen. "Eine hochbetagte Dame hat einmal zu mir gesagt: 'Wie man alt wird, könnt ihr Jungen uns eh nicht mehr beibringen.' Ich muss sagen, das hat mich sehr nachdenklich gemacht."

# “Manche können plötzlich wieder Treppen steigen”

**Bewegung, Muskeltraining und eine gute Ernährung bewirken im Alter wahre Wunder – ein Interview mit Prof. Helmut Heseker**

*Prof. Heseker ist Ernährungswissenschaftler in Paderborn. Spezialgebiet: Ernährung und Fitness im Alter*

**COMPASS:** Herr Prof. Heseker, ist die große Bedeutung von Ernährung und Bewegung für die Gesundheit im Alter wissenschaftlich gut belegt?

**Heseker:** Das ist bestens belegt. Wer sich gut ernährt und seine Muskelkraft bis ins hohe Alter behält, wird weniger krank, stürzt weniger, ist mobiler, besserer Stimmung und geistig aktiver. Beides, Bewegung und gute Ernährung, ist elementar.

**COMPASS:** Was sind bei der Ernährung die Hauptprobleme alter Menschen?

**Heseker:** Bei den jüngeren Alten von 65 bis 70 spielt das Übergewicht noch eine große Rolle. Dann schlägt es ins Gegenteil um. Die Älteren verlieren oft ihren Appetit und essen viel zu wenig. Dadurch sind sie antriebslos, wenig leistungsfähig, sie erhalten nicht genug Vitamine und Mineralstoffe und verlieren Gewicht.

**COMPASS:** Warum wird das Abmagern vieler Seniorinnen und Senioren zu Hause und auch in gut geführten Altenheimen häufig nicht erkannt?

**Heseker:** Man achtet zu wenig darauf. Besonders Hochbetagte müssen regelmäßig gewogen, der Gewichtsverlauf muss dokumentiert werden. Jeder ungewollte Gewichtsverlust ist ein Warnzeichen. Bei weiter Kleidung sieht man ihn häufig nicht. Manchmal bleibt auch das Gewicht fast konstant, aber die Muskelmasse geht rapide zurück, während die Fettmasse zunimmt. Familienangehörige und Altenpfleger sind meist nicht geschult, um dies zu erkennen, frühzeitige Gegenmaßnahmen unterbleiben.

**COMPASS:** Sind wir einseitig auf das Problem Übergewicht fixiert?

**Heseker:** Darauf achten wir stärker. Unter- und Mangelernährung zählen zu den am häufigsten übersehenen Befunden.

**COMPASS:** Muss der Speiseplan für ältere Menschen anders aussehen? Sie essen wenig, der Körper braucht aber die gleiche Menge an Vitalstoffen. Wie bekommt er sie bei solch kleinen Essmengen?

**» Jeder ungewollte Gewichtsverlust ist ein Warnzeichen.**

**Heseker:** Wir brauchen weniger Kalorien, aber genau so viel Vitamine und Mineralstoffe wie früher. Das kriegt man am besten mit nährstoffreichen Lebensmitteln hin, also: feingemahlene Vollkornprodukte, sehr viel Gemüse und Obst, Fisch, mageres Fleisch, Eier, Milchprodukte, Olivenöl oder Rapsöl.

**COMPASS:** Wie bekommen die Älteren wieder mehr Appetit und Lust am Essen?

**Heseker:** Sie brauchen Gesellschaft beim Essen, dann schmeckt es gleich besser. Dazu eine schöne Atmosphäre, ein hübsch gedeckter Tisch. Das Essen muss appetitlich aussehen. Es muss gut duften, gut schmecken. Es muss kräftig gewürzt sein, weil im Alter das Geschmacksempfinden zurückgeht. Sie müssen wissen, was die Lieblingsspeisen sind und was abgelehnt wird. Die Ess-Biographie sollte berücksichtigt werden. Was in der Kindheit gern gegessen wurde, schmeckt auch noch im Alter.

**COMPASS:** Sport und Bewegung sorgen für Appetit. Jeder dritte Heimbewohner geht aber nicht vor die Tür. Auch zu Hause sind viele rüstige Alte zu passiv. Wie bringt man sie auf Trab, wenn's überall piekt und weh tut?

**Heseker:** Wir haben ein spezielles Muskelkräftigungsprogramm entwickelt. In vielen Lehrbüchern steht, dass im Alter die Muskeln schwinden. Das muss aber nicht sein. Man kann dies aufhalten. Durch ein gezieltes Training kann man sogar in den eigenen vier Wänden die Muskelkraft stärken.

**COMPASS:** Je oller desto doller?

**Heseker:** Ja, es ist oft erstaunlich, was ein Training bringt. Wenn jemand anfängt, hat er schnelle Erfolge. Weil die Nerven, die die Muskeln steuern, quasi eingeschlafen sind. Die werden dann aktiv und funken wieder. Die Trainingsteilnehmer fühlen sich bald besser. Manche können plötzlich wieder allein gehen, wieder Treppen steigen.

**COMPASS:** Was sind geeignete "Sport"-Arten ab 70?

**Heseker:** Man muss einerseits den Kreislauf ankurbeln. Wandern, Spazierengehen, Walking, Radfahren sind ideal. Dann müssen die Muskeln gekräftigt werden, sie brauchen den Reiz der Belastung. Das alles muss aber auch Spaß machen.

**» Wandern, Spazierengehen, Walking, Radfahren sind ideal.**

**COMPASS:** Was ist mit Kegeln, Boulespielen, Minigolf?

**Heseker:** Alles wunderbar. Komplizierte Bewegungsabläufe wie beim Tanzen sind ideal. Sie fordern das Gehirn – die ideale Verhütung von Alzheimer. Man kann auch zu Hause mit Hanteln arbeiten, die mit Wasser oder Sand gefüllt sind. Auch und gerade die Alten müssen etwas tun für Gesundheit und Fitness. Als junger Alter sollte man sich gezielt auf das hohe Alter vorbereiten.

# Kurzgefasst: Tipps zur Ernährung

## Kleine Tricks für den großen Durst

Jeden Morgen nach dem Aufstehen stellt die Rentnerin Emmi Ritter sich eine Flasche Apfelsaft und eine Flasche Wasser auf den kleinen Tisch am Sofa. **1,5 Liter Flüssigkeit – das ist eine gute Tagesration.** Bei heißem Wetter auch mehr. Denn Emmi Ritter weiß, dass sie sich im Alter nicht mehr allein auf ihr Durstgefühl verlassen kann. In der Jugend meldet der Körper verlässlich, wie viel Flüssigkeit er braucht. Im Alter ist das anders. Durch den Trick mit den zwei Flaschen weiß Emmi Ritter jeden Abend genau, ob sie genug getrunken hat oder nicht. Und vergisst es nicht.

**Genügend trinken – das gehört zu den täglichen Aufgaben für Senioren.** Der Körper braucht zwar in etwa so viel Flüssigkeit wie in jungen Jahren. Doch mit den Jahren nimmt nicht nur das Durstgefühl ab. Viele Senioren trinken bewusst weniger: Männer haben Probleme mit der Prostata, ihnen bereitet das Wasserlassen Schmerzen. Frauen trinken oft nach dem Mittag nicht mehr, um sich den mühsamen nächtlichen Toilettengang zu ersparen. Doch zu wenig Flüssigkeit macht krank, führt zu Austrocknung und Verwirrtheit, Müdigkeit, Kreislaufstörungen, Verstopfung und langfristig zu Nierenversagen.

Kleine Tricks und Trink-Rituale helfen, das individuelle Tagespensum von 1,5 bis 2 Litern zu erreichen: **Trinken soll Spaß machen, darum müssen immer die Lieblingsgetränke zur Hand sein.** Wasser, Früchte- oder Kräutertees und Gemüsesäfte sind natürlich am gesündesten. Auch in Apfelsaft und in Apfelschorlen sind Wasser, Mineralien und Vitamine enthalten.

Selbst Kaffee – bei Bedarf koffeinfrei – und Tee dürfen bei der täglichen Trinkration mit eingerechnet werden. Das Gerücht, dass sie dem Körper Wasser entziehen, ist längst widerlegt. Genauso wie die alte Behauptung, Getränke bei den Mahlzeiten seien ungesund. Unsinn! Zu jedem Essen gehört unbedingt ein Getränk. Nicht nur im Alter. So lässt sich der fehlende Durst mit ein paar Kniffen überlisten. Emmi Ritter weiß das. Und hat ihren Flüssigkeitshaushalt ohne fremde Hilfe gut im Griff.

## Für Eilige...

**Wichtige Ernährungstipps**
Ernähren Sie sich vielseitig und trinken Sie genug. Alten Menschen müsste das eigentlich leicht fallen. Denn mit einer traditionellen Mischung aus ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis sowie genügend Obst und Gemüse machen Sie schon fast alles richtig. Fachleute haben einen Speiseplan speziell für Senioren zusammen gestellt. Er erinnert an gute Hausmannskost, wie viele sie lieben:

**Täglich:**
- 1 warme Mahlzeit mit Gemüse und Salat
- zusätzlich 3 mal eine Hand voll Gemüse, Salat, Obst – eine Portion auch als Saft
- 1 Glas Milch, zusätzlich Jogurt, Quark oder Käse
- viel Vollkorn- statt Weißbrot und andere Vollkornprodukte
- 1,5 Liter Flüssigkeit (Säfte, Mineralwasser, Schorle, Suppe, Tee, Kaffee)

**Wöchentlich:**
- 3 bis 4 kleine Portionen Fleisch und fettarme Wurst, zweimal Seefisch, 2 bis 3 Eier

## Teure Extras, überflüssig

**Vitamin-Tabletten bringen den meisten Menschen nichts.** Sie können in höherer Dosierung sogar schädlich sein, wie neue Studien zu den Vitaminen A, E und Beta-Carotin zeigen. “Sich selber Vitamin- oder Mineralien-Tabletten zu verschreiben, ist immer kritisch”, sagt Dr. Eva Leschik-Bonnet, Expertin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn. Deutschland ist kein Land der Mangelernährung. Auch im Alter kommt es nur in besonderen Situationen zu einer Unterversorgung. Etwa bei Menschen, die kaum noch in die Sonne gehen und denen dadurch das lebenswichtige Vitamin D fehlt. Auch Fisch hilft gegen Vitamin-D-Mangel. Vielen Leuten, die keine Milchprodukte zu sich nehmen, kann es an Kalzium mangeln. Und wer stark schwitzt oder auf Vollkornprodukte verzichtet, dem fehlt eventuell Magnesium. **Über eine vollwertige Ernährung lässt sich jede Unterversorgung beheben.** “Wer trotzdem Nahrungsergänzungsmittel nehmen will, sollte das mit dem Arzt absprechen”, rät Dr. Leschik-Bonnet.

# Service: “Fit im Alter” kommt zu Ihnen

**Mit der Kampagne “Fit im Alter” bietet das Bundesernährungsministerium den Bürgerinnen und Bürgern, Vereinen und Profis verschiedene Fortbildungen für die richtige Ernährung im Alter an.**

## Für Seniorenverbände

Auch Experten brauchen Schulung. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren (BAGSO) bietet für ihre Mitglieder mit der Kampagne “Fit im Alter” kostenlose Kurse an. Sie sind zugeschnitten auf die Bedürfnisse von selbstständigen, kranken und pflegebedürftigen Senioren und umfassen die Themen Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und Mundgesundheit. Die eintägigen Schulungen mit Trainern der Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), der Verbraucherzentralen und der Gesellschaft für Zahnmedizin können direkt bei der BAGSO beantragt werden.
**Kontakt:** BAGSO e. V.
Telefon: (02 28) 24 99 93 - 22
E-Mail: fit.im.alter@bagso.de
Internet: www.bagso.de

## Für Köche und Pflegekräfte

Die DGE bietet mit der Kampagne “Fit im Alter” Kongresse und Schulungen in den Seniorenheimen an. Die eineinhalbtägigen Fortbildungen behandeln die veränderten Ansprüche des Körpers im Alter, die Ernährung bei häufigen Krankheiten und praktische Tipps für das Kochen.
**Kontakt:** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Tel.: (02 28) 37 76 - 860
E-Mail: fitimalter@dge.de
Internet: www.fitimalter-dge.de

## Für Bürgerinnen und Bürger

Einige Verbraucherzentralen schulen auch Privatpersonen. Sie zeigen Menschen ab 60 Jahren, wie man “Gesund Essen” und “Besser Leben” kann. Bis hin zum persönlichen Ernährungsprofil.
**Kontakt:** Regionale Verbraucherzentralen oder unter www.verbraucherzentrale.de

**Haben wir Ihr Interesse am COMPASS ERNÄHRUNG geweckt?** Wenn Sie das Magazin kostenlos dreimal im Jahr erhalten möchten, dann senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Adresse und der Anzahl der gewünschten Exemplare an **221@bmelv.bund.de**. Die früheren Ausgaben finden Sie auf der Internetseite **www.bmelv.de** zum Herunterladen.


## Impressum

**Herausgeber:** Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV), Referat 221, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

**Stand:** Mai 2007

**Realisierung & Gestaltung:** Block Design, Berlin
**Fachliche Beratung:** Prof. Heiner Boeing, Deutsches Institut für Ernährungsforschung (DIfE)

**Druck:** J. Fink Druckerei, Ostfildern

**Fotos:** Titel: Big Cheese/vario images (1), Alfredissimo (2), mauritius-images (3); S. 3: Alfredissimo; S. 4: Andrea Künzig; S. 5: mauritius-images (1), www.BilderBox.com (2), picture-alliance/dpa (3); S. 6/7: Andrea Künzig; S. 9: Steinmetz/VISUM (1), Werner Krüper (2, 4), www.BilderBox.com (3); S. 10: Studio Adna/StockFood; S. 12: picture-alliance/dpa



Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des BMELV.



Weitere Informationen finden Sie im Internet unter **www.bmelv.de**