

Inhaltsstoffe - Theorie & Wirkung

In umfangreichen Seminaren und Workshops haben wir uns intensiv mit den Inhaltsstoffen von Lebensmitteln, ihren Eigenschaften und ihren Auswirkungen auf die Gesundheit beschäftigt. Wir haben erarbeitet, welche Nähr- und Inhaltsstoffe in welchen Mengen ein idealer Speiseplan enthalten sollte und wie sich das Wohlbefinden (nicht nur) im Alter durch Ernährung bestmöglich steigern lässt. Dabei machen wir keine Versprechungen, sondern halten uns an wissenschaftliche Erkenntnisse und kommunizieren, welche positiven Auswirkungen unsere Menülinie auslösen kann.

Aufgrund abnehmender Aktivität und eines geringeren Grundumsatzes haben Seniorinnen und Senioren einen geringeren Energiebedarf, ihr Nährstoffbedarf bleibt jedoch gleich hoch. Durch die Einnahme bestimmter Arzneimittel erhöht sich der Nährstoffbedarf sogar. Energie gewinnen wir aus den Makronährstoffen **Kohlenhydrate**, **Eiweiß** und **Fett**. Mikronährstoffe wie **Mineralstoffe**, **Vitamine** und **sekundäre Pflanzenstoffe** liefern zwar keine Energie, sind für den Körper aber dennoch essenziell, da sie zahlreiche Stoffwechselprozesse unterstützen und verschiedene gesundheitsfördernde und präventive Wirkungen entfalten.

Ein vielfältiger Nährstoffmix in den Gerichten ist daher Grundvoraussetzung. Gleichzeitig sollten die Mahlzeiten kohlenhydratarm und fettarm sein, aber „gute“ Kohlenhydrate und hochwertige Fette enthalten.

Die Ernährung sollte möglichst entzündungswirksam wirken und das allgemeine Immunsystem stärken. Dazu tragen viele unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe bei, die ausschließlich aus pflanzlichen Quellen gewonnen werden können, sowie insbesondere die Vitamine B, C, D und E und die Mineralstoffe Eisen und Zink, die in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln zu finden sind.

Der Blutzuckerspiegel soll konstant gehalten werden, um eine langanhaltende Sättigung und konstante Leistungsfähigkeit zu begünstigen. Insbesondere Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate tragen dazu bei.

Mit der richtigen Ernährung können typische Alterskrankheiten vorgebeugt werden: Im Alter nimmt die Muskelmasse und -funktion ab (Sarkopenie). Für die Sturzprophylaxe und die allgemeine Selbstständigkeit von Seniorinnen und Senioren ist der bestmögliche Erhalt der Muskeln von großer Bedeutung, weshalb eine konstante Eiweißzufuhr sehr wichtig ist. Ein gesunder Darm wirkt sich positiv auf die Leber und das Immunsystem aus. Dafür sind gesunde, komplexe Kohlenhydrate, darunter auch Ballaststoffe, wichtig. Zur Prävention von Osteoporose und zur Erhaltung der Knochengesundheit trägt eine kalziumreiche Ernährung, insbesondere in Verbindung mit Vitamin D, bei. Ein Gleichgewicht von Säuren und Basen bildet die Grundlage für einen normalen Ablauf der Stoffwechselvorgänge. Mit zunehmendem Alter lässt die Nierenfunktion langsam nach. Seniorinnen und Senioren haben daher ein erhöhtes Risiko, eine Übersäuerung zu entwickeln. Eine ausgewogene Ernährung sollte daher immer einen hohen Anteil an basenbildenden Lebensmitteln enthalten.