

Martin Hengesbach



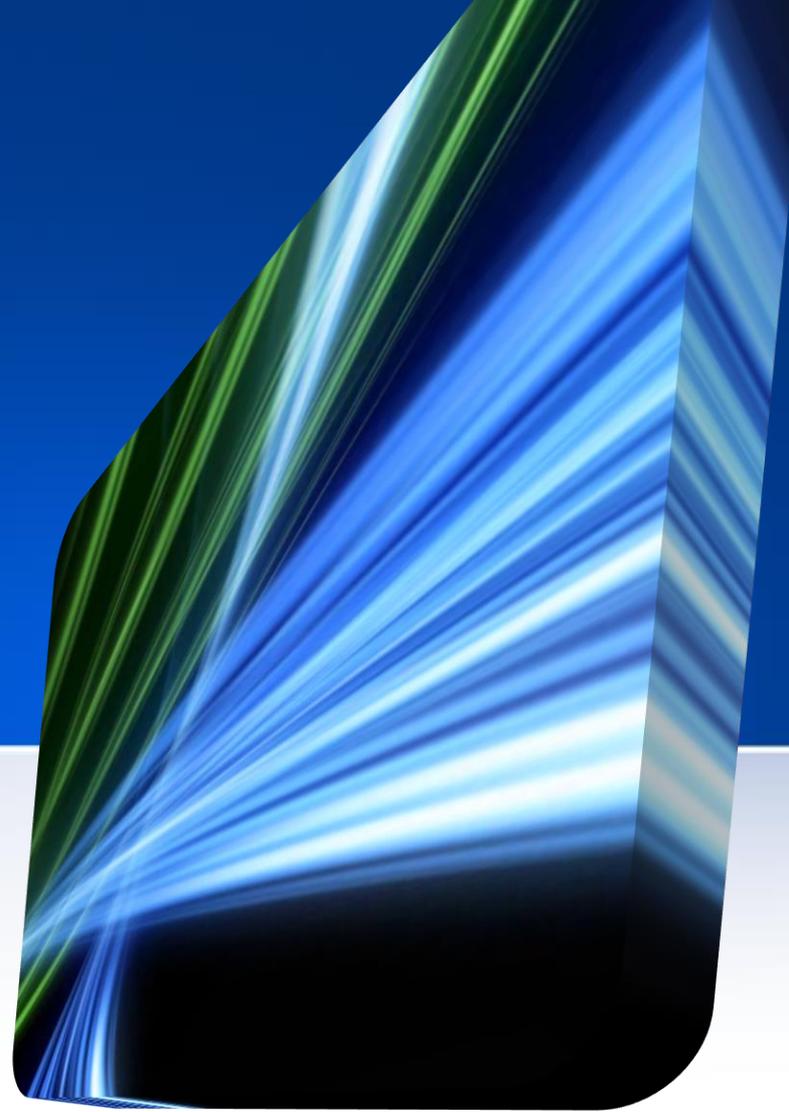
nimmESSleicht
Ernährung | Bewegung | Entspannung

social Xtremesport
Martin Hengesbach

Gesunde Ernährung im Alter

Geht das?

Wie geht das?

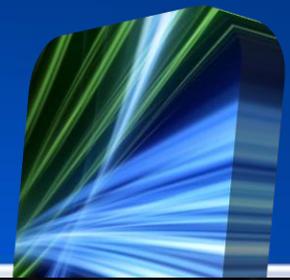




Ernährung



Wie können wir uns gesund ernähren?



Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

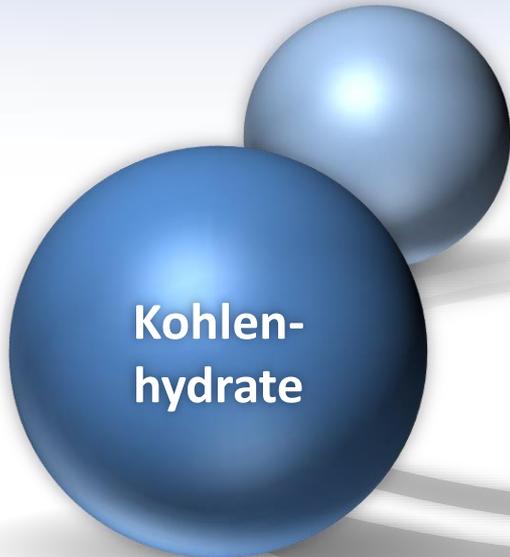


Nährstoffrelevanzen

Ein Gramm enthält:



4,1 kcal



Kohlen-
hydrate

9,3 kcal



Fett

4,1 kcal



Eiweiß

7,1 kcal



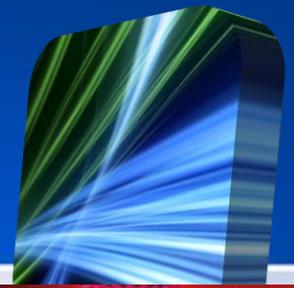


- Vollkornprodukte
- Trockenobst
- Knoblauch
- Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Kräuter
- Samen
- Obst
- Milchprodukte
- u.v.m.

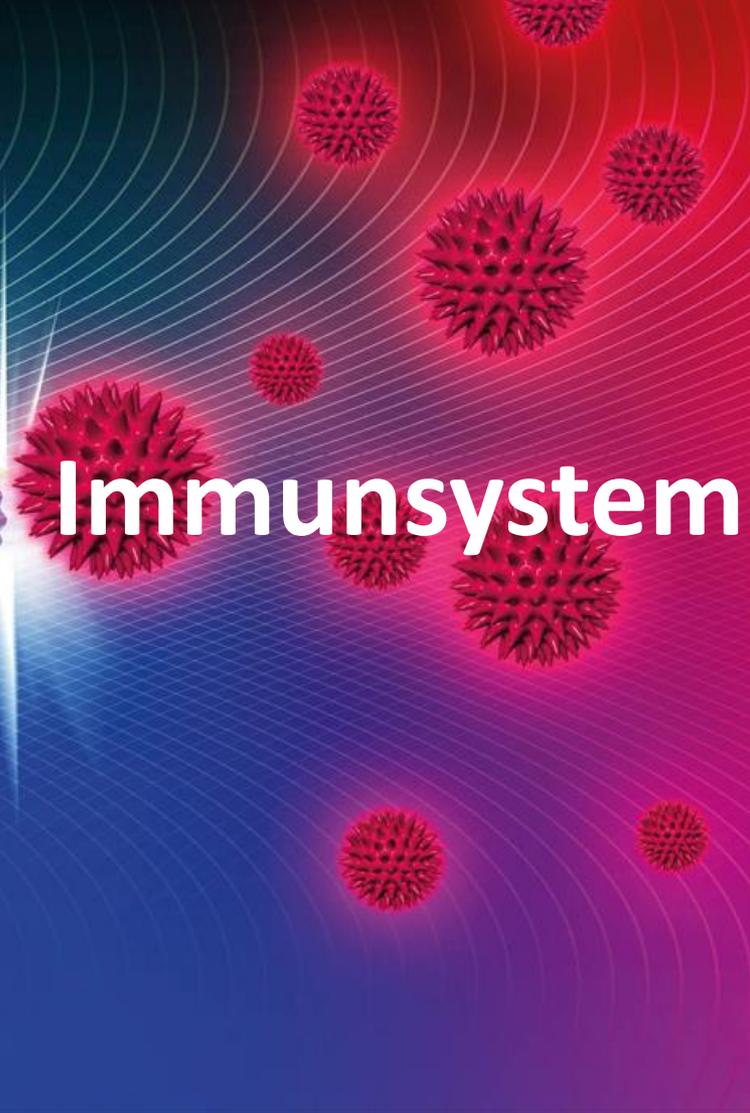
Ziel:

- Optimaler Stoffwechsel
- Vollständige Resorption
- Richtige Transitzeit

Was beeinflusst die Ernährung?



Immunsystem





Ernährung

Mikronährstoffe

Vitamine & Mineralstoffe:
Vitamin C, Vitamin D, Selen, Zink ...

Heilpflanzen

Kapland-Pelargonie,
Eibisch, Sonnenhut,
Holunder, Sanddorn,
Sternanis ...

Schlaf

Stressabbau

Entspannung

Yoga, Meditation,
Autogenes Training ...

Positive Gefühle

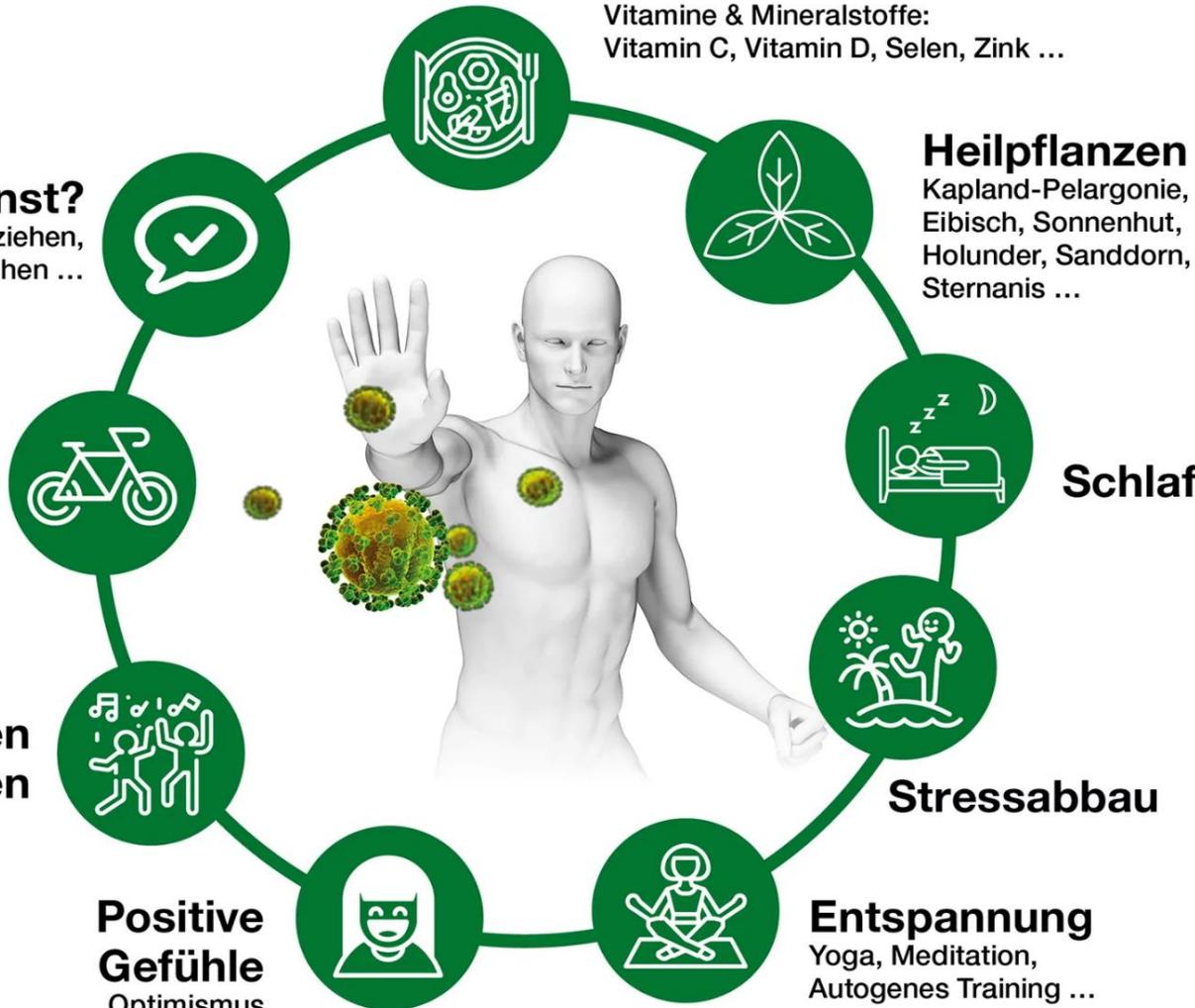
Optimismus

Lachen & Singen

Bewegung & Sport

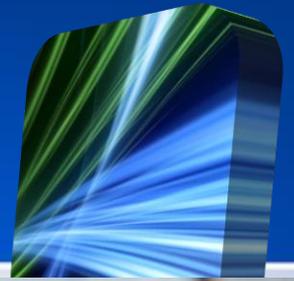
Und sonst?

Warm anziehen,
Lüften, Händewaschen ...



Makro-Nährstoffe

Brenn- und Baustoffe



Ernährung und Lebensstil

Einfluss auf den Alterungsprozess



* Hohe Kalorienzufuhr = Übergewicht

- Risiko des Metabolischen Syndroms
 - Herzinfarkt
 - Schlaganfall
 - Bluthochdruck
 - Diabetes Mellitus Typ 2

Ernährung und Lebensstil

Einfluss auf den Alterungsprozess



- **Zuwenig sekundäre Pflanzenstoffe**
 - Obst und Gemüse
- Schnelle Alterung der Zellen

Ernährung und Lebensstil

Einfluss auf den Alterungsprozess



Was sollte im zweiten Frühling gegessen werden?

=> geringe Energiedichte / hoher Nährstoffgehalt

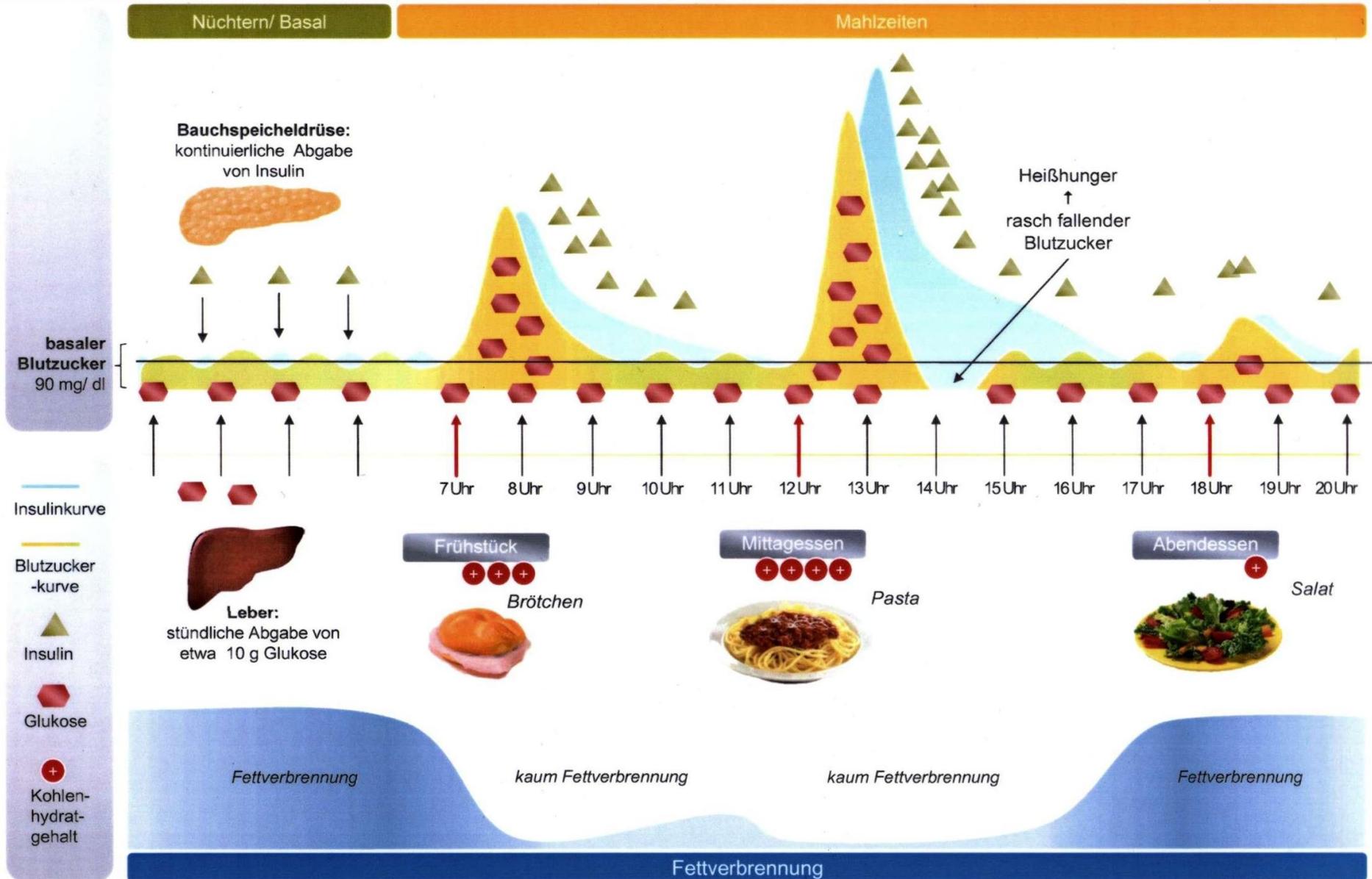
=> mehr Vitamine

=> richtige Fette

=> mehr Eiweiß

=> auf keinen Fall Vegan

Insulinkurve – Einfluss von Kohlenhydraten auf Blutzucker, Insulinspiegel und Fettverbrennung



Physiologische Grundlagen



Energiebilanz



Leistungs-
umsatz

Grund-
umsatz



Energiemenge z.B.:
GU = 1950 kcal
LU = 500 kcal

2450 kcal



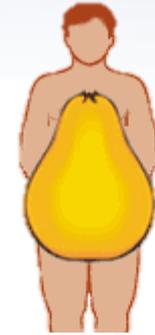
Fett-
speicher



300 kcal

2450 kcal

Erbanlagen



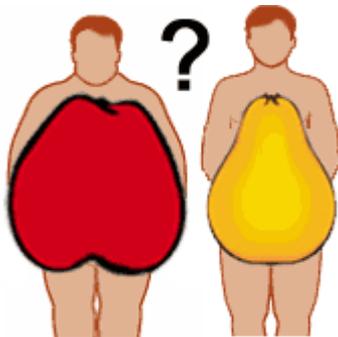
Berechnung des Waist-Hip-Ratio



Größe-/ Taillenumfang (WHtR)

- Taillenumfang auf Höhe des Bauchnabels messen
- Taille in cm durch Größe in cm.
- Bei einem Wert größer 0,5 spricht man von einer abdominalen Adipositas!
- Vorteil: Definition optimaler Körperkonstitution
- Beispiel:

$$100 / 196 = \underline{\underline{0,51}}$$



Intoleranz



Bei einer **Intoleranz** ist das körpereigene Abwehrsystem **nicht beteiligt**.

Es kommt daher zu keiner **immunologischen Reaktion**. Im Falle der Intoleranz hat der Körper **nicht genug** von bestimmten **Enzymen oder Transportproteinen**, um bestimmte Bestandteile der Nahrung, wie beispielsweise **Laktose, Fruktose und Histamin abzubauen** oder in den Körper aufzunehmen.

Die Beschwerden können mit Durchfällen, Bauchschmerzen und Blähungen sehr **unangenehm und lebenseinschränkend** sein.

Allergene



Bei einer Allergie kommt es zu einer **Reaktion der körpereigenen Abwehr** (des Immunsystems).

Der Körper **überreagiert** auf einen **ungefährlichen Fremdstoff** (Allergen, beispielsweise ein Nahrungsbestandteil) und bildet die sogenannten **IgE Antikörper**.

Man spricht von einer **immunologischen Reaktion**.

Die Beschwerden können vom leichten Jucken, Brennen und Schwellungen im Mundraum bis zum lebensbedrohlichen **Kreislaufversagen im anaphylaktischen Schock** reichen.

Übersicht Allergene



Vitale Ernährung



Säulen der Ernährung



- Eiweiß
- Fette
- Kohlenhydrate
- Vitamine
- Mineralstoffe
- Ballaststoffe
- Wasser
- Supplementierungen

Was steckt wo drin?



Welche Lebensmittel sind typische

... tierische und pflanzliche Eiweißlieferanten?

... gesunde und ungesunde Fettlieferanten?

... gesunde und ungesunde Kohlenhydrate?

... Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe?



Rad des Lebens - der Stoffwechsel



„Der Mensch ist, was er isst.“

- Der Stoffwechsel ist die Grundlage des Lebens.
- Fehlt nur ein Stoff, läuft der Stoffwechsel nicht mehr rund!



Der Mensch - Wasser



- Der menschliche Körper besteht zu über 70 % aus Wasser.
- Ein Mangel an Wasser führt daher beim Menschen zu gravierenden gesundheitlichen Problemen (Dehydratation), da die Funktionen des Körpers, die auf das Wasser angewiesen sind, eingeschränkt werden.

Empfehlung = 0,03 ltr pro Kg-Körpergewicht



Warum Wasser wichtig ist



- Wasser **reduziert** Ermüdungserscheinungen.
- Wasser verlängert die **Aufmerksamkeitsspanne** und steigert die Arbeits- und **Leistungsfähigkeit**.
- Die Transportfähigkeit von Wasser **vermindert Krankheitsrisiken**.
- Wasser sorgt für **geregelte Körpertemperaturen**.
- Wasser **transportiert Giftstoffe** aus dem Körper.
- Mit Hilfe von Wasser können die roten Blutkörperchen in der Lunge mehr **Sauerstoff aufnehmen**.

Tipps und Tricks für Umsetzung am Arbeitsplatz und Zuhause



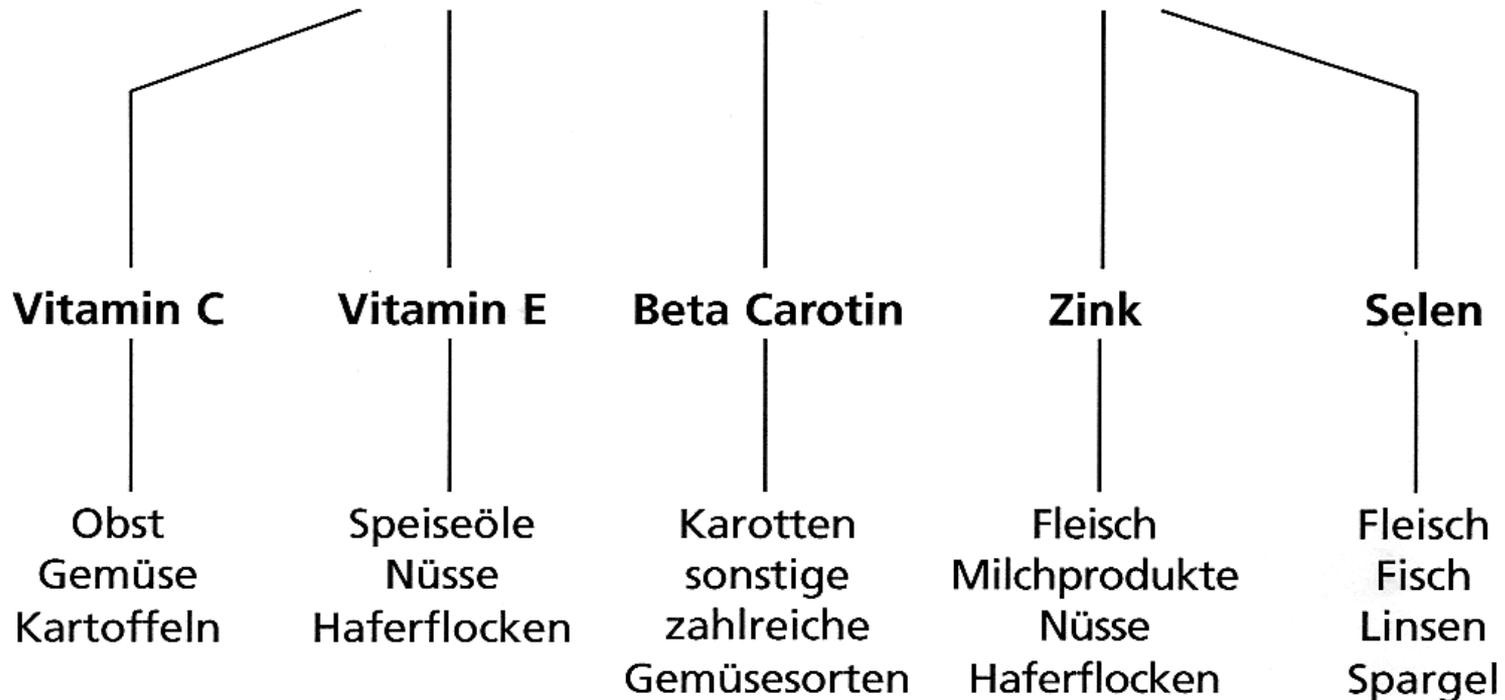
Trinken

- Ich stelle mir ein **gefülltes Glas mit Wasser und eine Wasserflasche** immer griffbereit an den Arbeitsplatz
- Ich fülle mir das **Glas nach dem Austrinken gleich wieder auf**
- Ich **trinke zu jeder Mahlzeit** - ob im Büro, in der Kantine oder auswärts - ein **Glas Wasser**
- Ich führe eigene **“Trinkrituale”** ein
- Ich nehme immer eine **Wasserflasche für unterwegs** mit

Freie Radikale



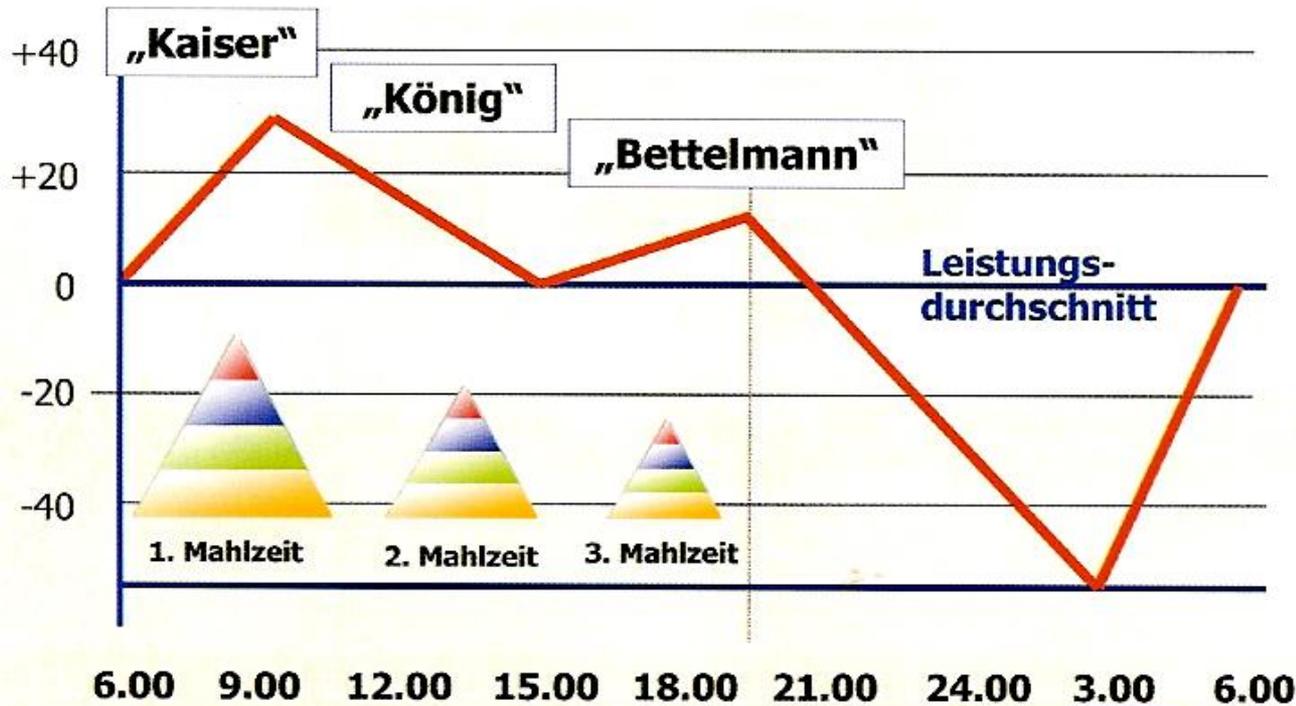
ANTIOXIDANTIEN „Die Radikalfänger“



Essensempfehlung



Essen im Biorhythmus der Tagesleistungskurve



**Leistungs-
Stoffwechsel**

**70% Kohlenhydratverbrennung
30% Fettverbrennung**

**Regenerations-
Stoffwechsel**

**30% Kohlenhydratverbrennung
70% Fettverbrennung**

Was zu berücksichtigen ist



- Obst und Gemüse als „**Sattmacher**“
- **Eiweiß** in größeren Mengen
- Fette mit hoher **Fettqualität** bevorzugen
- **Komplexe Kohlenhydrate** als kleine Beilagen
- Schnelle **Zucker vermeiden**
- **ausreichend trinken**

Balance



Wie sieht nun die richtige Ernährung aus?



Brot, Getreide, Beilagen

- Ca. 4x Brot / Tag
- 1 Portion Reis, Nudeln, Kartoffeln
- Möglichst Vollkorn

Wie sieht nun die richtige Ernährung aus?



Milch und Milchprodukte

- 3x Milch und Milchprodukte / Tag
- Bsp:
 - bis zu $\frac{1}{4}$ l Milch oder Joghurt
 - 2 Scheiben Käse

Wie sieht nun die richtige Ernährung aus?



Fleisch, Fisch, Wurst, Eier

- 1x Fleisch / Woche
- Wurst so gering wie möglich
- 1-2 x Fisch
- Ca. 3 Eier / Woche

Wie verändert sich der Körper mit der Zeit?



Einfluss auf die Ernährungssituation im Alter?

- Körperzusammensetzung und Gewicht
 - Muskelmasse und Organmasse sinkt
 - Körperliche Aktivität sinkt
 - Muskelabbau
 - Eiweißabbau

Wie verändert sich der Körper mit der Zeit?



Einfluss auf die Ernährungssituation im Alter?

- Muskelmasse sinkt
- Fettanteil steigt

Wie verändert sich der Körper mit der Zeit?



Einfluss auf die Ernährungssituation im Alter?

Gute Fette

- 1-2 Esslöffel Butter / Margarine**
- 1 - 1,5 Esslöffel Öl**

Übersicht Speiseöle

LEGENDE

- Rauchpunkt kalt-gepresst (unraffiniert)
- Rauchpunkt heiß-gepresst (raffiniert)

Einfach ungesättigte Fettsäuren

- Ölsäure
- and. Fettsäuren

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

- Linolsäure
- α-Linolensäure

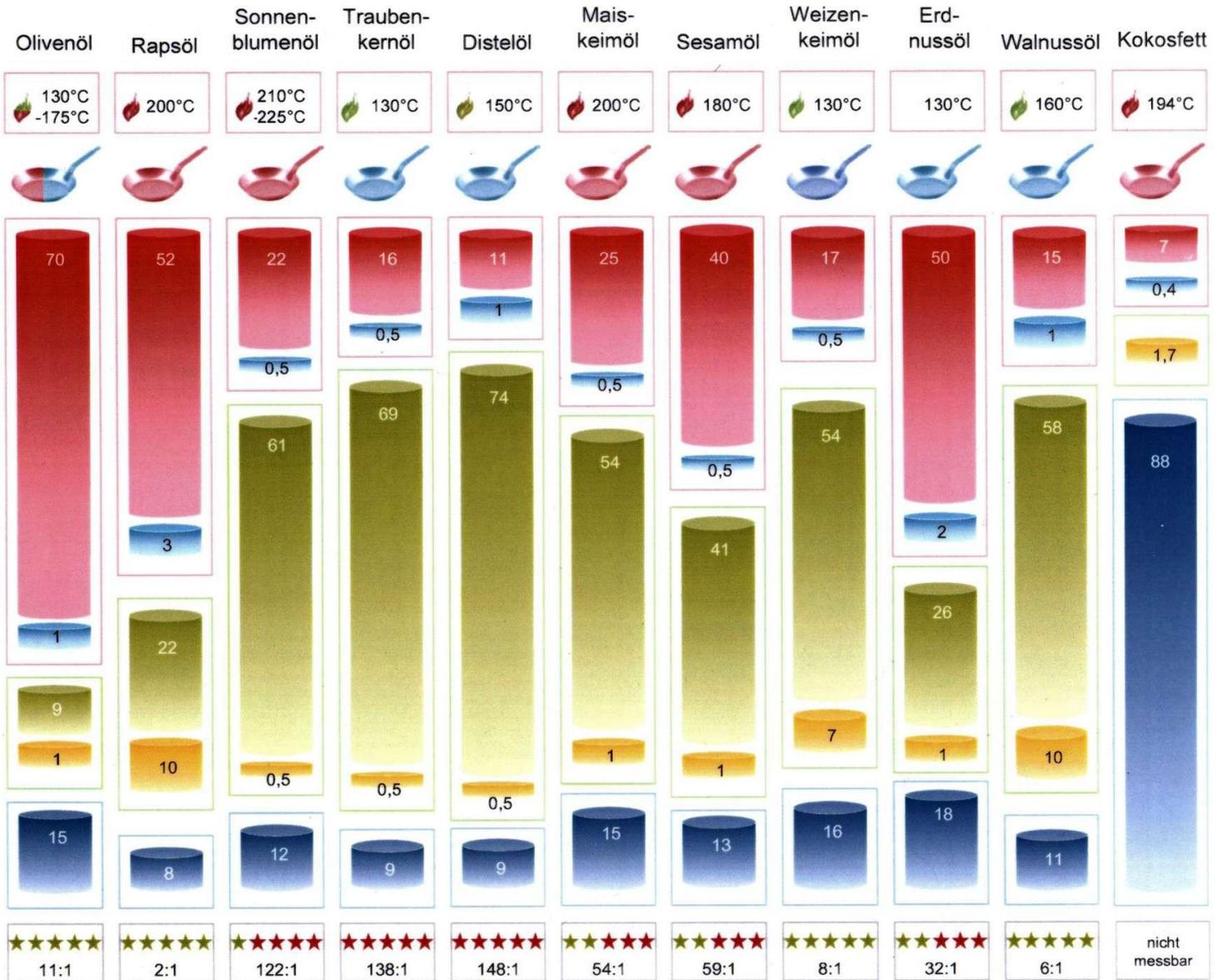
Gesättigte Fettsäuren

- Gesamt

- Zum Braten geeignet
- Zum Braten nicht geeignet

Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis

- ★★★★★ Gut
- ★★★★★ Schlecht



Wie verändert sich der Körper mit der Zeit?



Einfluss auf die Ernährungssituation im Alter?

Süßes, Fettiges, Alkohol

- 1 Portion pro Tag

Wie verändert sich der Körper mit der Zeit?



Einfluss auf die Ernährungssituation im Alter?

Medikamenteneinnahme

- **Steigende Zufuhr im Alter**
- **Wechselwirkung**
- **Verringerung des Appetits**
- **Reduzierung der Resorption**
- **Probleme der Verdauung / Stoffwechsel**

Wie verändert sich der Körper mit der Zeit?



Einfluss auf die Ernährungssituation im Alter?

Veränderung der Sensorik / Sinneswahrnehmung

- **Geschmack**
- **Geruch**
- **Durstempfinden**
- **Seh-Einschränkungen**
- **Kau und Schluckbeschwerden**

Wie verändert sich der Körper mit der Zeit?



Einfluss auf die Ernährungssituation im Alter?

Mögliche Krankheitsentstehung

- ❖ Osteoporose
- ❖ Diabetes Mellitus
- ❖ Bluthochdruck
- ❖ Adipositas
- ❖ Fettstoffwechselstörung
- ❖ Unverträglichkeiten
- ❖ Allergien
- ❖ Nierenerkrankungen
- ❖ Krebs

Wie sieht nun die richtige Ernährung aus?



Nahrungsergänzungen?

- Bei Unterdeckung = ja
- Bei Resorptionsproblemen = ja

Wie sieht nun die richtige Ernährung aus?



Natürliche Vitamine und Mineralstoffe

- Acerola-Taler
- Sanddornsirup
- Hagebuttenmus
- Holundersaft

Hefeprodukte

- Hefeflocken
- Hefetabletten

Eiweißkonzentrate

Verdauungsfördernde Lebensmittel

Wie sieht nun die richtige Ernährung aus?



Natürliche Vitamine / Nahrungsergänzungen

- **Vitamin A**
- **B-Vitamine**
- **Eiweiß**
- **Kalzium**
- **Magnesium**
- **Zink**
- **Vitamin D**

Bitte immer in Absprache mit dem Arzt oder Apotheker

Motivation und Zieldefinition



Den inneren Schweinehund überwinden, aber wie?



- 30-50 % unseres täglichen Handelns sind durch Gewohnheiten bestimmt



Martin Hengesbach



nimmESSleicht
Ernährung | Bewegung | Entspannung

Martin Hengesbach

Oedackerweg 31

59872 Meschede-Eversberg

mhengesbach@t-online.de

lhr-food-coach@t-online.de

0171-8377571