



Siegfried Wintgen,
*Ernährungsberater,
Küchenmeister VKD,
Mitglied des Olympiateams 2004 der
Nationalmannschaft
der Köche Deutschland.*

Ernährung im Alter

Das Thema Ernährung im Alter geht uns alle an, denn unter normalen Umständen steuert jeder von uns auf diese Epoche des Lebens hin. In der westlichen Welt ist es in den letzten Jahren zu einem deutlichen Anstieg der Lebenserwartung gekommen und diese Entwicklung wird sich wohl weiter fortsetzen, so dass in absehbarer Zeit Lebenserwartungen zwischen 80 und 90 Jahren möglich sein könnten, und sich somit eine klare Verlagerung der Altersgruppierungen ergeben wird. Prinzipiell gelten für den gesunden, aktiven älteren Menschen die gleichen Richtlinien für eine gesunde und ausgewogene Ernährung wie für Jüngere. Bei einer ausgewogenen, kaloriengerechten, richtig zusammengesetzten Ernährung sind keine Defizite oder Mangelerscheinungen zu erwarten. Eher erscheint eine zu üppige Zusammenstellung mit zu hohen Fettanteilen sowie zu reichlichen rasch resorbierbaren Kohlenhydraten problematisch, da Ernährungsbedingte Erkrankungen

provoziert werden. Der nicht so seltene übermäßige Alkoholkonsum birgt ebenfalls Gefahren, die ein doch im Laufe des Lebens geforderter Organismus nicht mehr so leicht ausgleichen kann.

Bei nachlassendem Aktivismus geht natürlich auch der Energiebedarf zurück, so dass auf eine Nahrungszusammenstellung mit höheren Nährstoffdichten zu achten wäre, bei sehr beschränktem Außer Haus Aufenthalt auch noch auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D.

Doch was macht die Ernährung des Menschen aus? Neben den sicher wichtigen Aspekten der Ernährungsphysiolo-

gie dürfen die sozialen Bedürfnisse nicht in den Hintergrund treten. Und hier mangelt es häufig an entsprechendem Einfühlungsvermögen und allzu leicht werden unangemessene Maßstäbe angesetzt. Außerdem unterliegen die Erwartungen und Bedürfnisse stetigen Wandlungen, denen in der Verpflegung der älteren Mitmenschen Rechnung getragen werden muss. Darüber hinaus werden über die medialen Informationsmechanismen immer neue Wünsche geweckt und die fortschreitenden Erkenntnisse der Wissenschaften wollen ebenfalls im Angebot des Marktes berücksichtigt werden. Doch genau hier liegt auch unsere Chance, denn Flexibilität und die Begabung, sich schnell auf veränderte Situationen einstellen zu können hat schon immer die Gastronomie ausgezeichnet. Wer es schafft, sich mit Sensibilität und Menschlichkeit der Wünsche und Bedürfnisse der älteren Menschen anzunehmen, liegt sowohl wirtschaftlich als auch sozial auf der richtigen Linie und kann seinen Beitrag dazu leisten, Lebensfreude zu vermitteln. Und wer Lebensfreude hat, wird auch sicher seine Gesundheit besser erhalten und damit länger ein Gast für uns sein. Auf der anderen Seite können wir den Kranken und eingeschränkt Lebenden Lichtblicke in ihren oft beschwerlichen Alltag bringen, und dies meist ohne großen Aufwand und mit dem Bewusstsein, ebenfalls eines Tages zu den älteren Mitmenschen zu zählen.

In diesem Sinne wünsche ich einen schönen Sommerbeginn und reichlich Sonne für Seele und Gemüt

Ihr Siegfried Wintgen