RICHTIG ESSEN

ab 60

EIWEISS • OMEGA-3 • PFLANZENSTOFFE

LACHS mit süßsaurem Rotkohl & Beeren

Prof. Bernd Kleine-Gunk ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin

MIT 50, 60 & 70

Mit 20, 30 isst man einfach nach Lust und Laune. Aber ab 50 sollte man mit Köpfchen essen. Denn jetzt entscheidet jede Mahlzeit darüber, wie GESUND man bleibt – und wie lange man lebt. Der Ernährungsmediziner Prof. Bernd Kleine-Gunk zeigt, welche Gerichte ab 50, 60 und 70 gesund sind, wie jeder damit Rheuma, Herzinfarkt und Co. vorbeugt. Und dass die auf jedes ALTER perfekt zugeschnittenen REZEPTE darüber hinaus vor allem eines sind: lecker!

DAS ab 60 REZEPT

Alle Rezepte sind für ein bestimmtes Alter speziell konzipiert.

TEXT | *Bernhard Hobelsberger* FOTOS | *Kate Mathis*

ab 50 **WICHTIG JETZT** *Rezepte mit Ballaststoff*

ab 60 **IN DIESEM ALTER** *reichlich Omega-3*

ab 70 **MIT DEN JAHREN** *auf Eiweiß achten*

Alle Rezepte auf Seite 72

RICHTIG ESSEN AB 50

Die Situation:
- Stress im Beruf, in der Familie.
- Häufig sind Übergewicht, Mangel an Vitaminen und Pflanzenstoffen.
- Dagegen helfen: leichte, überwiegend vegetarische Kost, viel frisches Gemüse und Obst.

GUT SIND

- Hülsenfrüchte
- Brokkoli, Paprika
- saure Äpfel, etwa Boskop
- Zitrusfrüchte
- Vollkornbrot, Leinsamen
- Vollkornnudeln
- fettarme Milchprodukte
- Hartkäse unter 45 % Fett

LIEBER NICHT

- überreife Birnen, Bananen
- süße Äpfel, etwa Cox Orange
- Obstkonserven
- scharfe Gewürze
- Sahne
- Hackfleisch, Leberwurst, Salami

H

Herr Professor Kleine-Gunk, die wichtigste Frage gleich zu Beginn: Sie haben herausgefunden, dass das richtige Essen das Leben verlängert. Aber gelingt das auch, wenn man es erst mit 50 oder 60 schafft, sich richtig gesund zu ernähren?

KLEINE-GUNK Natürlich ist es besser, zeit seines Lebens gesund zu essen. Aber ganz sicher lohnt es auch noch, mit 50 oder 70 damit anzufangen. Bluthochdruck ist dafür ein gutes Beispiel. Außer Medikamenten reguliert nichts den Hochdruck schneller, als wenn man Übergewicht mit gesunder Ernährung senkt.

Erlauben Sie die direkte Nachfrage: Mit wie viel zusätzlichen Lebensjahren darf man denn mit 50, 60 oder 70 rechnen, wenn man ab sofort gesünder isst und trinkt?

KLEINE-GUNK Ganz so konkret lässt sich das leider nicht beantworten. Generell gilt aber:
- Ob man gesund alt wird, hängt zu über 30 Prozent davon ab, was man isst.
- Vergleichbar groß ist nur der Einfluss von Bewegung und Sport.
- Das heißt also, man entscheidet zu etwa zwei Dritteln selbst darüber, wie gesund man sich fühlt, je älter man wird.
- Nur ein Drittel ist genetisch bedingt.

Welchen Krankheiten kann man als Älterer durch das richtige Essen vorbeugen?

KLEINE-GUNK Einer ganzen Reihe! Angefangen von verkalkten Arterien über Diabetes und einen gestörten Fettstoffwechsel bis hin zu Osteoporose und Demenz. Auch die Mehrzahl der bösartigen Tumore, rund 40 Prozent, sind ernährungsbedingt. Das Beste ist: Sie brauchen nicht für jede dieser Krankheiten einen speziellen Ernährungsplan, um vorzubeugen. Wer sich richtig ernährt, senkt mit einem Schlag das Risiko für unterschiedliche Altersleiden. Und richtig ernähren heißt ganz einfach: Darauf achten, dass die Mahlzeiten zum größten Teil aus Gemüse, Obst, Salaten und Vollwertkost bestehen, ergänzt mit reichlich Fisch, pflanzlichen Ölen, Hülsenfrüchten und Nüssen.

Und wenn man bereits krank ist?

KLEINE-GUNK Dann kann man mit dem richtigen Essen die Heilung fördern. Beispiele:
- Ballaststoffe aus Äpfeln, Beeren oder Hülsenfrüchten binden Gallensäure und senken den Cholesterinspiegel im Blut.
- Lieferanten von Kalium wie Vollkorn, grünes Gemüse oder Kartoffeln senken hohen Blutdruck.
- Lebensmittel mit viel Kalzium, etwa Milchprodukte, Mineralwasser und grünes Gemüse, liefern kranken Knochen den nötigen Baustoff, um Osteoporose zu vermeiden.

Allerdings muss man auch sagen: Bei vielen Altersbeschwerden kommt man um Medikamente nicht herum. Wer einen angeborenen hohen Cholesterinwert hat, kann sich noch so fettarm ernähren, die Blutfettwerte werden kaum sinken.

Gelten beim gesunden Essen für Ältere denn andere Regeln als für Jüngere?

KLEINE-GUNK Ja. Ab 50 sollte man vor allem auf diese drei Dinge achten:
1. Starkes Übergewicht vermeiden. So verringert man das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck, Arthrose und Brustkrebs. Ein paar Pfunde zu viel sind übrigens nicht so entscheidend, doch ein BMI über 27 ist auch im Alter zu hoch. Den BMI berechnet man so: Körpergewicht geteilt durch das Quadrat der Körpergröße. Beispiel: 78 kg : (1,70 x 1,70) = 26,9.
2. Auf die jetzt wichtigen Vitamine, Mineral- und Vitalstoffe (siehe nächste Frage) achten.
3. Nicht zu viele Kohlenhydrate! ▸

Alle Rezepte auf Seite 72

ab 60

RICHTIG ESSEN AB 60

Die Situation:
- Leichte Entzündungen im Körper.
- Höheres Risiko für Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose, Rheuma.
- Wichtig: Omega-3-Fettsäuren, Vitamine, bestimmte Pflanzenstoffe.

GUT SIND

- fetter Fisch
- Pilze
- Endivien-, Feldsalat
- Trauben, Kirschen
- Blaubeeren, Himbeeren
- grünes Gemüse und Salate
- Raps-, Lein-, Olivenöl
- grünes Kohlgemüse
- Nüsse, z. B. Wal-, Pekannüsse

LIEBER NICHT

- Maiskeim-, Sonnenblumenöl
- Schmelzkäse
- Margarine
- Rhabarber

Heißt das auch, wer 50 ist, sollte anders essen als mit 60 oder 70?

KLEINE-GUNK Ja. Es gibt schon ein paar kleine Unterschiede, die je nach Alter wichtig sind:
- Ab 50 sollte man reichlich Lebensmittel mit Vitamin C und E verzehren, um freie Radikale (durch beruflichen Stress) im Blut frühzeitig unschädlich zu machen.
- Ab 60 bilden Frauen immer weniger Östrogen, dessen nachlassende Schutzfunktion das Risiko für verkalkte Arterien und damit für Herzinfarkt sprunghaft steigen lassen. Gesunde Fette aus Fischen können hier aber einen Teil des Schutzes übernehmen.
- Ab 70 lassen Appetit und Durst bei vielen nach. Deshalb jetzt besonders auf hochwertiges Eiweiß und genug Flüssigkeit achten (siehe auch die Informationen rechts).

Gibt es noch andere Nährstoffe, die gerade für Ältere eine besondere Rolle spielen?

KLEINE-GUNK Ja, eine neue Studie der Universitätsklinik Heidelberg zeigt, dass jede dritte Frau in den Wintermonaten einen schweren Mangel an Vitamin D hat. Dabei ist dieses Vitamin gerade für alle über 50 wichtig. Denn:
- das Vitamin D hat eine Schlüsselrolle im Stoffwechsel in den Knochen;
- ein hoher Vitamin-D-Spiegel im Blut senkt auch das Risiko für Brust- und Darmkrebs, Diabetes und multiple Sklerose.
- sogar Depressionen hängen offensichtlich mit einem Vitamin-D-Mangel zusammen.

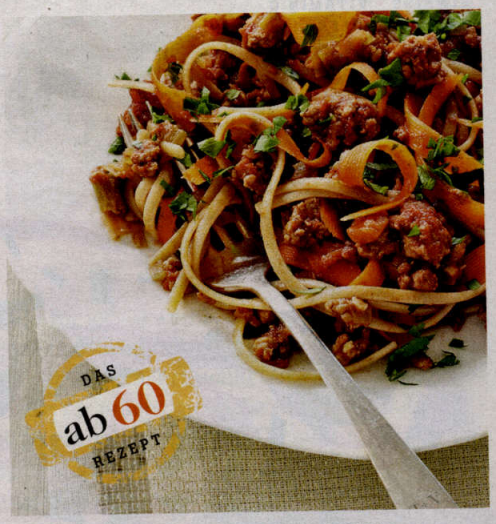
Und wo steckt Vitamin D besonders drin?

KLEINE-GUNK In fettem Seefisch, Eigelb oder Milch. Viel wichtiger ist allerdings die Eigenproduktion in der Haut bei Tageslicht, weil man dabei viel mehr Vitamin D bildet, als die üblichen Portionen Lebensmittel enthalten. Deshalb rate ich jedem, sich jeden Tag mittags für 15 bis 30 Minuten mit möglichst viel freier Haut draußen zu bewegen. Wichtig: keinen UV-Schutz auftragen!

Sie erwähnten gerade den fetten Seefisch. Was ist überhaupt mit Fett? Finger weg oder hilft es sogar, gesund alt zu werden?

KLEINE-GUNK Man muss unterscheiden. Es gibt sehr gesunde Fette, die vor allem in fettem Seefisch wie Makrelen, Lachs, Thunfisch stecken. Aber auch in Pflanzenölen wie Lein- und Rapsöl. Diese Lebensmittel enthalten Omega-3-Fettsäuren, die schädliche Blutfette senken, gegen Blutgerinnsel wirken und so das Risiko für einen kranken Herz-Kreislauf verringern. Zudem wirken sie schleichenden Entzündungen entgegen, die sind mit der größte Antreiber für das Altern.

Alle Rezepte auf Seite 72



EIWEISS • VITAMIN A • BALLASTSTOFFE
PASTA mit Ragout aus Möhren und Pute

Was sind das für Entzündungen, die uns schneller altern lassen?

KLEINE-GUNK Sie werden durch sogenannte Zytokine verursacht. Das sind Gewebehormone, die vor allem von den großen Fettdepots am Bauch abgesondert werden. Wirken die Zytokine zu lange im Körper, fördern sie verkalkte Arterien, Alzheimer, Rheuma, Herzinfarkt und einige Krebs-Arten, etwa Darmkrebs. Aber mit fettem Fisch kann man gegensteuern. Die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sind das Baumaterial für Botenstoffe, die chronisch niederschwelligen Entzündungen entgegenwirken.

Wie viel Fisch sollte man ab 50 pro Woche essen, damit man gesund alt wird?

KLEINE-GUNK Mindestens zwei- bis dreimal die Woche eine Portion, am besten noch öfter. Allerdings fällt es den meisten schwer, so viel Fisch zu essen. In solchen Fällen plädiere ich für Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren. Ich selbst nehme jeden Tag eine Tablette mit 1 000 Milligramm Omega-3-Fettsäuren.

Und auf welche Fette sollte man verzichten?

KLEINE-GUNK Auf die ungesättigten Fette aus

Fleisch, Wurst, Sahne oder fettem Käse, denn sie erhöhen den Cholesterinspiegel. Sie sollten möglichst nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Kalorien ausmachen. Aber auch Pflanzenfette aus Sonnenblumen- oder Maiskeimöl sind weniger gesund als gedacht. Nimmt man zu viel davon auf, vor allem im Verhältnis zu den wertvollen Omega-3-Fettsäuren, können die darin enthaltenen Omega-6-Fettsäuren ebenfalls entzündlich auf den Stoffwechsel wirken.

Sie sagten, auch bei Nudeln und Kartoffeln sollte man sich zurückhalten. Aber es hieß doch immer, solche Kohlenhydrate seien gerade für Ältere gesunde Sattmacher?

KLEINE-GUNK Hier hat die Wissenschaft vor Kurzem eine Kehrtwende hingelegt. Aktuelle Forschungen zeigen, Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und ein gestörter Fettstoffwechsel entstehen nicht etwa durch zu viel Fett im Essen. Schuld ist vielmehr ein zu hoher Insulinspiegel, ausgelöst durch Kohlenhydrate. Denn: Isst man zu viele Nudeln, Kartoffeln und Co. schüttet der Körper Insulin aus, um diese Kohlenhydrate zu verwerten. Der Haken daran: Bei viel Insulin im Blut hört der Körper auf, Fett als Energie zu verbrennen. Das lagert sich dann in den Fett-Depots im Körper ab – mit all den genannten schädlichen Folgen. Deshalb bei Kohlenhydraten wie Nudeln, Kartoffeln und Co. ab 50 unbedingt etwas kürzertreten.

Fotos: Kate Mathis/Pat Bates and Associates, privat; Illustrationen: shutterstock

ab 70

RICHTIG ESSEN AB 70

Die Situation:
- Appetit und Durstempfinden lassen oft nach.
- Wenig bewegen macht den Darm träge, führt auch zu Muskelabbau.
- Deshalb sind wasserreiches Obst und Gemüse, hochwertiges Eiweiß und spezielle Pflanzenstoffe in diesen Jahren sehr wichtig.

GUT SIND
- Pilze
- Artischocken, Auberginen
- Gurken, Tomaten
- Blaubeeren, Himbeeren
- Pflaumen, Aprikosen, Melonen
- Puten-, Hähnchenbrust

LIEBER NICHT
- Rohkost abends
- Maiskeim-, Sonnenblumenöl

Meine schnelle Energiewende!

NEU Von Doppelherz system: die Energieformel mit Sofort-Effekt.

Doppelherz system VITAMIN B12 PLUS ENERGIE: liefert schnell und gezielt **Energie**, hilft die **Konzentration** zu verbessern und die geistige **Leistungsfähigkeit** zu erhalten.

SOFORT-WIRKUNG:
- Koffein hilft, **Aufmerksamkeit** und **Konzentration** zu steigern
- Dextrose liefert dem Körper **schnell Energie**

AUFTANK-EFFEKT:
- Vitamin B12 kann zur **Verringerung von Erschöpfung** beitragen und unterstützt die normale Funktion des **Nervensystems**
- Vitamin B5 trägt zur normalen **geistigen Leistungsfähigkeit** bei

Trinkfertig
Orange-Grapefruit-Geschmack

NUR IN DER APOTHEKE

Doppelherz®

Die Kraft der zwei Herzen.

Zur Erinnerung für Ihre Apotheke:

10 Trinkfläschchen PZN 9071390
30 Trinkfläschchen PZN 9071361 (Pharma-Zentral-Nummer)