

Angemessene Ernährung als *eine* der Grundlagen für einen gesunden, aktiven Lebensstil

1. Unser Menschenbild

Wir Menschen sind als lebendige Wesen selbstverständlich *keine Automaten* im Sinne von Geld rein - Kaugummi raus. Deshalb beschreibt eine isolierte, direkte Ursache-Wirkung-Vorstellung (= lineares Denken) nicht die wirklichen Zusammenhänge.

Ein Beispiel: Nahrungsergänzungsmittel konsumieren - Gesundheit garantiert! Oder: "**Wenn** ich ausschließlich die Diät xy befolge, **dann** erreiche ich garantiert, dass ich gesund bleibe."

Zum Einen kommen als wichtige Einflussfaktoren auf den Gesundheitszustand außer der Ernährung das *Bewegungsverhalten/-spektrum*¹⁾, der *Lebensstil* insgesamt, die Veranlagung, die Umweltbelastung u. a. m. hinzu.

Andererseits ist schon der Körper des Menschen ein solch fein abgestimmtes System, dass das Verstellen eines der Rädchen die Reaktionen der vielen anderen Rädchen hervorrufen, die dann das Gesamtergebnis mit beeinflussen. Veränderte Nahrungszufuhr allein - ballaststoffreicheres Essen etwa - hat nicht zwingend Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Folge.

Es gibt also keine eingeleisige, isolierte Verknüpfung, das beabsichtigte Ziel garantiert zu erreichen.

2. Was versteht man unter Gesundheit

Überlegt man, wie das Ziel "Gesundheit" zu beschreiben wäre, so kommt man zu verschiedenen Aussagen:

- Gesundheit als "Leben im Schweigen der Organe" ²⁾;
- gesund ist, wer noch nicht genau genug untersucht wurde ²⁾
- oder wessen Laborwerte den Richtwerten entsprechen³⁾;
- Gesundheit ist „völliges körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden“ ⁴⁾
- gesund ist, wer „mit seinen Krankheiten einigermaßen glücklich leben kann“²⁾.

Die Gesundheit wird heute teilweise auf die Ebene eines Mythos mit dem Charakter einer Ersatzreligion angehoben ^{2) 5)}.

Anknüpfend an oben ist festzustellen, dass Gesundheit *durch angemessene Ernährung unterstützt*, aber *nicht allein verursacht* wird. Es bedarf - soweit der Einzelne dies selbst beeinflussen kann - zumindest eines ausgeglichenen, aktiven Lebensstils.

3. Im Folgenden soll zuerst die *angemessene Ernährung als eine der Einflussgrößen auf die Gesundheit* angesprochen werden.

Angemessen bedeutet bedarfsgerecht für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, den Ausgleich für Beanspruchung durch die Lebensabläufe und Krankheiten.

3.1 Die altersentsprechende Energieaufnahme

Die Energie, die eine Person aufnimmt, wird vom Körper zunächst für die lebenserhaltenden Abläufe eingesetzt: Atmung, Herzschlag, Gehirnfunktion, Körpertemperatur. Diese Energiemenge wird *Grundumsatz* genannt. Er beträgt etwa zwei Drittel der gesamten Energieaufnahme.

Die weiteren Anteile (= *Leistungsumsatz*) werden für Muskeltätigkeit/Arbeit, Körpertemperatur (Schwitzen/Frieren) und Verdauungstätigkeit benötigt. Beide zusammen ergeben den *Gesamtenergiebedarf*.

Da mit zunehmendem Alter das Herz z. B. langsamer schlägt, der Grundumsatz also sinkt, nimmt auch der Gesamtenergiebedarf ab. Dies gilt es zu berücksichtigen. Dann werden

"Altersringe" vermieden (Tab. 1).

Tab. 1: Der Energie-/Kalorienbedarf verändert sich wie folgt:

Altersgruppe	Kalorienbedarf
bis 33 Jahre	100 %
33-55 Jahre	- 10 %
55-75 Jahre	- 15 % (oder Kalorienbedarf bis 33 J = 100 % - 25 %)
ab 75 Jahre	- 10 % (oder Kalorienbedarf bis 33 J = 100 % - 35 %)

Beispiel:

Frau X., Büroangestellte, Alter 30 Jahre, hat einen Energiebedarf von 2200 kcal pro Tag. Wenn Frau X. älter wird, verändert sich ihr Energiebedarf bei gleicher körperlicher Betätigung wie folgt:

33-55 Jahre, 2200 kcal - 10% = 1980 kcal Bedarf

55-75 Jahre, 1980 kcal - 15% = 1680 kcal Bedarf oder 2200 kcal - 25%

ab 75 Jahre, 1680 kcal - 10% = 1500 kcal Bedarf oder 2200 kcal - 35%

Der Energiebedarf von Frau X. hat im Laufe der Jahre um ca. 700 kcal abgenommen. Passt sie die Kalorienaufnahme nicht dem jeweiligen Bedarf an, so wird sie an Körpergewicht zunehmen, während sie im Gegenteil an Gewicht abnimmt, wenn ihre Zufuhr unterhalb ihres Bedarfs liegt.

Quelle: DEBInet Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz - von Dr. Christina Weis erweitert <http://www.ernaehrung.de/tipps/alter/alter11.php>

3.2 Die Nährstoffdichte

Der sinkende Energiebedarf bedeutet aber nicht, dass ältere Personen z. B. weniger Vitamine oder Mineralstoffe benötigen. Sie müssen - bezogen auf den Energiegehalt der Nahrung - sogar in höherer Konzentration aufgenommen werden.

Man bezeichnet den Nährstoffgehalt (in g Nährstoff je 100 g Lebensmittel) bezogen auf den Energiegehalt (in kcal je 100 g Lebensmittel) als Nährstoffdichte:

$$\text{Nährstoffdichte} = \frac{\text{Nährstoffgehalt (g in 100 g Lebensmittel)}}{\text{Energiegehalt (kcal in 100 g Lebensmittel)}}$$

Diese Nährstoffdichte ist Qualitätsmerkmal eines Lebensmittels. Sie sollte bei älteren Personen höher sein.

3.3 Der Weg, diese höhere Nährstoffdichte zu erreichen ist, energieärmere Speisen zu wählen: Statt Pommes frites Salzkartoffeln; Croissant durch Vollkornprodukte, Gemüse und Obst ersetzen ⁶⁾. Ein weiteres Beispiel:

Eiweißgehalt von unterschiedlichen Fleischstücken

Schweinefilet (100 g): 21,5 g Eiweiß : 104 kcal = **0,21 g pro kcal**

Eisbein (mit Fett und Schwarte)(100 g): 19,0 g Eiweiß : 186 kcal = **0,10 g pro kcal**

Die **Nährstoffdichte in Bezug auf Eiweiß** liegt bei Schweinefilet mit 0,21 g pro kcal mehr als doppelt so hoch wie bei Eisbein mit 0,10 g pro kcal.

Quelle: http://www.ernaehrung.de/tipps/allgemeine_infos/ernaehr12.php#dichte

- erweitert von Dr. Christina Weis

4. Nahrung ist ja nicht nur Energiequelle, sondern liefert *lebensnotwendige Stoffe* wie Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette (= Nährstoffe), Vitamine und Mineralstoffe. Die Versorgung unseres Körpers mit möglichst allen dieser Stoffe in ausreichender Menge wird Thema in den nächsten Beiträgen sein.

5. Essen und Genuß

Für uns in Europa ist die Ernährung auf hohem Niveau gesichert. Sie bietet dem Einzelnen Wohlgeschmack und Genuss. In verschiedenen Ländern stößt der Begriff "Lieblingsspeise" auf Unverständnis, denn viele Menschen leben an der Grenze zum Verhungern!⁶⁾

Wer auf angemessene Ernährung achtet hat am ehesten Erfolg, wenn er dies mit positiven

Gefühlen verbindet und nicht "leidet". Bedarfsgerechte, gut schmeckende Ernährung und Gesundheit sind kein Gegensatz. ⁷⁾

Essen ist ein Bedürfnis. Genießen eine Kunst.

François de la Rochefoucauld

¹⁾ Baumer, G., Trainierbarkeit von Menschen im fortgeschrittenen Alter, S. 43, BVL-Magazin 1/2026; und www.blv-bw.de/

²⁾ Lütz, M., Gesund und gleichzeitig krank - Ein Plädoyer gegen den Fitness- und Wellnesswahn, SWR2 Aula, 7.9.2008, 8:30 Uhr

³⁾ Fuhrmann, P., Morbus (= Krankheit) Grenzwert - Wie Gesunde zu Patienten werden, SWR2-Wissen, 2.12.2015, 8:30 Uhr

<http://www.swr.de/-/id=16369696/property=download/nid=660374/1a6se4/swr2-wissen-20151202.pdf>

⁴⁾ WHO (= World Health Organisation = Weltgesundheitsorganisation) in ²⁾

⁵⁾ Schäfer, S., Was darf ich noch essen? DIE ZEIT, 4.2.2016, S. 27 ff

⁶⁾ siehe Dt. Gesellschaft für Ernährung DGE unter <https://www.dge.de/presse/pm/biss-fuer-biss-das-koerpergewicht-senken/>

⁷⁾ Landesschau 12.2.2012: Brotmuseum Ulm

Februar 2016

Dr. Christina Weis
c.weis@blv-bw.de