



Ernährungsberaterin Christine Jänike (links) verteilt an die Senioren des Treffs in Waltersdorf Kostproben mit vegetarischem Brotaufstrich.

Foto Birgit Keilbach

# Ernährungstipps für Senioren an Waltersdorfer Kaffeetafel

Christine Jänike von der Verbraucherzentrale zu Gast

„Essen und Trinken sollen Spaß machen“, sagt Christine Jänike, Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale Brandenburg. Sie hat während des jüngsten Seniorentreffs in Waltersdorf (Gemeinde Heideblick) Tipps gegeben, wie sich Menschen auch im Alter richtig ernähren.

VON BIRGIT KEILBACH

Die Kaffeetafel im Gemeindehaus ist gedeckt. „Niemand muss sich eine Diät auferlegen, wenn sie nicht aufgrund bestimmter Erkrankungen vom Arzt empfohlen worden ist“, sagt die Fachfrau in Ernährungsfragen. Vielmehr gehe es darum, dass Senioren mit einer gesunden Ernährung ihre Lebensqualität erhalten können. Christine Jänike empfiehlt, „die Anteile der Nahrungsmittel über den Tag entsprechend dem Ernährungskreis zusammenzustellen“. Der Ernährungskreis bestehe aus sieben Gruppen. Aus den ersten drei davon sollten drei Viertel des täglichen Bedarfs gedeckt werden, sagt die Ernährungsberaterin. Dazu zählten Getreideprodukte, Kartoffeln, Nudeln oder Reis sowie Gemüse und Obst. Auf das restliche Viertel entfielen Milchprodukte, Fleisch, Fisch sowie Fette.

Auf Fette sollte nicht verzichtet werden, so Jänike. „Unser Körper benötigt Fette, beispielsweise um die

fettlöslichen Vitamine aus der Nahrung zu verwerten“, erklärt die Beraterin. Wichtig seien vor allem die ungesättigten Fettsäuren, die in pflanzlichen Ölen enthalten seien, unter anderem im Oliven- und Rapsöl sowie im Leinöl. Auch zum Braten könne Öl verwendet werden, nur dürfe es nicht zu stark erhitzt werden. In der als Brotaufstrich verwendeten Margarine sollten keine gehärteten Fette enthalten sein, weist Jänike auf einen weiteren Punkt hin. „Die Bestandteile stehen auf der Verpackung“, erklärt sie. „Eine Margarinendose, auf der vermerkt ist, dass die pflanzlichen Fette zum Teil gehärtet sind, würde ich im Regal stehen lassen“, so Christine Jänike.

„Was ist, wenn ich Paprika nicht vertrage?“, will eine Zuhörerinnen wissen. „Dann wählen Sie ein anderes Gemüse, das Ihnen gut bekommt und schmeckt“, antwortet die Ernährungsberaterin. „Ich trinke immer Mandarinen- und Mohrensaft“, sagt eine weitere Frau in der Runde. „Auf diese Weise trinken Sie Ihr Gemüse“, sagt die Expertin der Verbraucherzentrale. Wasser sei der Hauptbestandteil des Körpers und sei bei einem 25-Jährigen zu 60 Prozent, bei einem 70-Jährigen nur noch zu 50 Prozent im Körper enthalten, erläutert sie anhand einer Grafik. Zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit sollte jeder Mensch am Tag

zu sich nehmen, idealerweise Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee, Fruchtsäfte. Auch Kaffee in Maßen trage zur Flüssigkeitsbilanz bei.

Die Ernährungs-Fachfrau hat zudem einige Kostproben vorbereitet. Teller mit verschiedenen Brot- und Käsesorten, Dosen- und Frischobst reicht sie herum. Die Frauen und Männer in der Runde sollen herausfinden, welches davon Vollkornbrot ist, wie hoch der Fettgehalt der Käsesorten ist und welche der Obstproben aus der Dose kommt. Dann schenkt Christine Jänike dreimal Orangensaft ein. Erraten werden soll, welches Getränk zu 100 Prozent Saft, welches ein Nektar oder ein Fruchtsaftgetränk ist.

Am Ende haben die 20 Senioren im Gemeindezentrum einige neue Erkenntnisse gewonnen. „Ich weiß jetzt, dass ich am Tag mehr trinken muss, etwa ein Liter muss noch dazukommen“, sagt Helmut Lieschke. Auch Ursula Schulze nimmt einen Tipp fürs Trinken mit nach Hause: „Ich fand den Hinweis gut, dass man sich die Menge für den Tag schon früh bereit stellen sollte“, sagt sie. Außerdem seien die Erklärungen gut verständlich gewesen, fügt sie hinzu. Auch Organisatorin Edelgard Becker nimmt eine Erkenntnis von dem Nachmittag mit. „Ich werde jetzt beim Einkaufen bewusster auf die Inhaltsstoffe achten“, sagt sie.