

# Reader's Digest gibt Tipps für die richtige Ernährung ab dem 40. Lebensjahr

---

Veröffentlicht Donnerstag, 3. Januar 2008

Wer älter wird, sollte mehr als bisher auf eine gesunde Ernährung achten. Das Magazin Reader's Digest (Januar-Ausgabe) bietet jetzt einen umfassenden Überblick, wie man sich ab 40 Jahren richtig ernährt und damit Krankheiten vorbeugen kann. Grundsätzlich gilt: Wer regelmäßig Sport treibt und seinen Speiseplan ändert, verhindert Übergewicht und bremst den Alterungsprozess.

Das gilt schon für Menschen ab dem 40. Lebensjahr. Auch wenn sich die Betroffenen leistungsstark wie in den Jahren zuvor fühlen, beginnt der Alterungsprozess: Die Muskelmasse schwindet, das Fettgewebe nimmt zu, der Stoffwechsel wird leicht gedrosselt. Experten raten deshalb in dieser Lebensphase zu verstärktem Konsum von Vollkornprodukten, reichlich Gemüse und Obst. So sollte zum Frühstück ein Müsli dazugehören. Zur Hauptmahlzeit werden Gemüse oder ein Salat - angemacht mit pflanzlichen Ölen - sowie als Beilagen Kartoffeln, Vollkornreis oder Nudeln empfohlen.

Wichtig auch: Wer etwas für Haut und Haar tun will, sollte Seefisch und Hülsenfrüchte nutzen, weil sie viel B-Vitamine, Zink und Kieselerde enthalten. Wenn aus beruflichen, zeitlichen Gründen das Kochen mit frischen Zutaten nicht möglich ist, sollten Dosenprodukte vermieden und stattdessen lieber Tiefkühlwaren verwendet werden. Der Grund: Diese Lebensmittel enthalten im Regelfall mehr Vitamine.

Ab einem Alter von 50 Jahren bietet sich erneut eine Umstellung des Speiseplans an. Hier gilt: Den Verzehr von Fleisch, Wurst und Milchprodukten mit hohem Fettanteil, aber auch fettreiche Süßigkeiten und Backwaren etwas reduzieren. Denn Untersuchungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung haben ergeben, dass die 50plus-Generation im Schnitt 400 bis 600 Kilokalorien pro Tag zu viel zu sich nimmt. Solche Extrapfunde erhöhen aber das Risiko, an Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden und bestimmten Krebsarten zu erkranken.

Deshalb rät Reader's Digest dazu, lieber cholesterin- und fettarme Produkte zu konsumieren, also Schinken, Putenbrust, mageren Käse, Kräuterquark und pflanzliche Brotaufstriche. Außerdem sollte ein- bis zweimal pro Woche Fisch auf den Tisch. Wichtig auch: Um die Knochen jetzt zu stärken, braucht der Körper verstärkt Kalzium. Das ist in Milch, Quark, Joghurt und vor allem hartem Käse enthalten, außerdem in Brokkoli, Grünkohl, Mangold und Nüssen, aber auch in entsprechend ausgewiesenen Mineralwassern.

Die über 60-Jährigen gelten zwar weiterhin als die Bevölkerungsgruppe, die auf Grund ihrer Unabhängigkeit und Finanzstärke höchst agil ist, dennoch warnen Experten vor einer Mangelernährung. In vielen Fällen nehmen diese Menschen zu wenig Vitamin D, Kalzium und Folsäure auf. „Leider sind viele Ältere Obst- und Gemüsemuffel“, sagt Silke Schwartau von der Verbraucherzentrale Hamburg.

Grundsätzlich gilt aber: Obst und Gemüse sollten unbedingt zur Ernährung dazugehören, zudem muss man bis zu zwei Liter Flüssigkeit pro Tag trinken - zum Beispiel in Form von Säften, Tee oder Mineralwasser. Wichtig auch: Keine Diäten machen. „Gerade im höheren Alter geht bei Diäten verstärkt Muskelmasse verloren, was später kaum mehr rückgängig zu machen ist“, warnt Ernährungswissenschaftlerin Stephanie Lesser von der Universität Bonn.

Und auf was sollten die Menschen über 70 achten? Auch hier gibt Reader's Digest einige wertvolle Ratschläge, was gegen Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen zu tun ist. Wie in den anderen Altersgruppen sind Vollkorn- und Milchprodukte wichtig, dazu Obst, Gemüse und hochwertige Proteinlieferanten, also Fisch, fettarmes Fleisch, Eifer, Hülsenfrüchte, Nüsse, Trockenfrüchte sowie Pflanzeöle. Wichtig ist aber vor allem: Lieber öfters in kleinen Mengen etwas zu sich nehmen, als die Mahlzeiten zu üppig zu gestalten. Zwischendurch dürfen es dann ruhig auch mal Süßigkeiten, ein Bier oder ein Glas Wein sein.