

# Inhalt

Vorwort .....	9
Einleitung .....	10
Die Autorinnen .....	12
<b>1 Die Bedeutung der Ernährung</b> .....	<b>13</b>
Essen als soziale Funktion .....	13
Das Auge isst mit .....	14
Festlichkeiten .....	15
Zeitmangel .....	17
Hilfen und Erleichterungen .....	18
Allein kochen, allein essen .....	18
Unfallrisiken in der Küche.....	19
<b>2 Ernährung im Wandel der Zeit</b> .....	<b>23</b>
Ernährungsformen und Vollwertkost .....	23
Modeerscheinungen .....	24
Der Geschmack ist verschieden .....	25
Essen in der Familie .....	27
Essen in Einrichtungen .....	28
<b>3 Altersbedingte Veränderungen des Körpers</b> .....	<b>29</b>
Allgemeines .....	29
Geschmacks- und Geruchssinn .....	30
Konsistenz und Temperatur von Speisen .....	31
Zahn- und Gebissprobleme .....	32
<b>4 Bestandteile der Nahrung</b> .....	<b>35</b>
Fette .....	35
Eiweiß .....	37
Kohlenhydrate .....	39
Vitamine .....	40

Spurenelemente und Mineralstoffe .....	45
Nahrungsergänzungsmittel .....	47
<b>5 Gesund durch den Tag - Rezepte</b>	<b>49</b>
Frühstück .....	50
Mittagessen .....	51
Abendessen .....	61
Zwischenmahlzeiten .....	70
Grundspeisen .....	73
<b>6 Tipps und Tricks rund ums Kochen</b>	<b>75</b>
Oberflächenvergrößerung .....	75
Schäume .....	75
Bratensaucen .....	76
So schmeckt's auch mit Hefe .....	76
Würzen mit Kräutern .....	76
Optische Täuschung - mehr Volumen .....	78
<b>7 Lebensmittelübersicht</b>	<b>79</b>
Gemüse und Obst .....	79
Hülsenfrüchte .....	85
Getreide .....	86
Fisch .....	87
Fleisch .....	87
Milchprodukte .....	90
Getränke .....	91
<b>8 Der Umgang mit Lebensmitteln</b>	<b>95</b>
Farbstoffe .....	95
Bestrahlung .....	96
Konservierung .....	96
Vorratshaltung .....	98
<b>9 Mit der Ernährung</b>	<b>99</b>
verknüpfte Organe .....	99
Allgemeines .....	99
Schwindel - Ursache und Wirkung .....	100
Schluckbeschwerden .....	100

Sodbrennen .....	101
Völlegefühl.....	102
Magen .....	103
Zwerchfell .....	104
Galle und Bauchspeicheldrüse.....	104
Gelbsucht.....	105
Darmträgheit.....	105
Durchfall.....	106
Nieren .....	107
Ödeme.....	107
Rheuma.....	108
Osteoporose .....	108

## **10 Krankheit und Ernährung** 111

Diabetes .....	111
Fettstoffwechselstörungen.....	112
Gicht.....	113
Gewichtsprobleme .....	113
Übergewicht.....	113
Untergewicht .....	113

## **11 Einnahme von Medikamenten** 119

<b>Anhang</b> .....	<b>121</b>
Rezeptverzeichnis .....	121
Stichwortverzeichnis .....	122

Umschlag und Layout: Sarah Tress

Bildnachweis: Titel: shutterstock.de (Denis Vrublevski), happy-sixty.de: S. 20, 22. Digital Stock GmbH: S. 14, 16, 24, 27, 41, 44, 53, 55, 57, 59, 61, 63, 65, 67, 69, 85, 90. fotolia.com: Svenja98, S. 32; Torsten Schon, S. 50. pixelio.de: Tommy Weiss, S. 26; Bernd Bast, S. 30; m. hauck, S. 42; Barbara Eckholdt, S.70; wrw, S. 71; Heinz Ober, S. 72; Martina Valerius, S. 79; Steffi Petz, S. 84, Tobias Zeller, S 91.

Bibliographische Informationen Der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.dbb.de> abrufbar.

© memo verlag Stuttgart 2009  
[www.memoverlag.de](http://www.memoverlag.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk „*Gesund & lecker kochen und genießen*“ ist mit allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt.

Jegliche Verwertung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Dazu gehören z. B. Vervielfältigungen in jeder Form, Übersetzungen, Nachdruck, Entnahme von Abbildungen und Texten, Mikroverfilmungen oder Einspeicherung, Einscannen und Weiterverarbeitung in Daten verarbeitenden Medien, Einstellen in Netzwerke, auch auszugsweise Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und Einrichtungen. Fotomechanische oder andere Wiedergabeverfahren nur mit Genehmigung des Verlages.

Printed in Germany

Gedruckt und gebunden von printsystem, Heimsheim

ISBN 978-3-929317-82-4

# Vorwort

WIE soll man kochen - um auch mit reifem Gaumen richtig genießen zu können? Diese Frage beschäftigt vor allem Menschen, die mit verschiedenen Einschränkungen und Krankheiten leben müssen.

Was soll man im Laufe des Lebens bei der Nahrungszubereitung beachten?

Welche Organe sind mit der Nahrungsaufnahme verbunden und wie verändern sie ihre Funktion im Laufe des Lebens?

Was muss bei welchen häufig vorkommenden Krankheitsbildern bei der Ernährung berücksichtigt werden?

Dr. med. Franziska Stengel, die verstorbene renommierte Wiener internistische Chefärztin, Psychologin und Soziologin hat sich in ihrer internistischen und geriatrischen Praxis in Wien stets mit allen möglichen Fragen des täglichen Lebens ihrer Patientinnen und Patienten auseinandergesetzt und hilfreiche Anregungen dazu gegeben, wie die normalen Alterungsprozesse des Körpers ebenso wie eine Reihe häufig auftretender Krankheitsbilder durch oft verblüffend einfache Maßnahmen gut zu bewältigen sind. Dieses Buch fasst ihre Anregungen zusammen und überträgt sie auf die tägliche Nahrungszubereitung und -aufnahme.

Die Sozialpsychologin und Fachjournalistin für Ernährungsfragen Tanja Tronniker übernahm gerne die Aufgabe, die Erkenntnisse Dr. Stengels auf die Grundlage der heutigen modernen Ernährungslehre zu stellen und wo notwendig zu ergänzen.

Dieses Buch soll also ein Begleiter und Ratgeber sein für die vielfältigen Fragen rund um das Thema Essen, die sich im reiferen Alter durch körperliche Veränderungen ergeben.

Ob man nun für sich selbst kocht oder ob man für die Verköstigung anderer zuständig ist, dieses Buch enthält eine Fülle wichtiger Kniffe und Tipps enthalten, auch mit reifem Gaumen gesund und lecker genießen zu können.

Der Verlag

# Einleitung

Worum geht es in diesem Buch?

Es geht um die Veränderungen des Körpers im Laufe des Lebens und die Möglichkeiten, die Ernährung darauf abzustimmen mit dem Ziel, gesundes, genussreiches Essen bis ins hohe Alter zu ermöglichen.

Bereits mit 30 bis 40 Lebensjahren beginnen die ganz normalen Alterungsprozesse, denen wir alle früher oder später unwiderruflich ausgesetzt sind. Beispiele hierfür sind eine Veränderung in der Geschmackswahrnehmung oder auch eine Erschlaffung der Speiseröhre, was zu leichtem saurem Aufstoßen und Sodbrennen führt („Refluxerkrankung“).

Immer mehr Menschen müssen auf ihren Stoffwechsel und verschiedene Krankheiten achten. Ältere Menschen leben oftmals allein und vermissen Gesellschaft. Dadurch ändert sich auch die Einstellung zum Essen, weil die Lebensumstände andere geworden sind. Körperliche Einschränkungen als Begleiterscheinungen müssen bei der Ernährung und vor allem beim Kochen berücksichtigt werden. So stellen sich häufig Fragen wie folgende:

- Wie vertrage ich die Speisen am besten?
- Wie schmeckt es mir am besten?
- Welche Zusammensetzung der Ernährung ist für mich bekömmlich?
- Wie kann ein Speiseplan aussehen, der fit erhält?
- Welche Speisenfolge ist gut bei welchen Einschränkungen?
- Wie bereitet man Speisen zu, wenn der Magen empfindlicher, der Darm träger geworden ist?

Die Ernährung bei Krankheiten oder mit zunehmendem Alter mag sich mitunter schwieriger gestalten, weil sich der Geschmack mit der Zeit ändert oder man durch Stimmungswechsel „Heißhunger“ auf bestimmte Nahrungsmittel bekommt.

Durch den Einfluss von Ernährungsgewohnheiten anderer Kulturen, das weit über die Saison hinausreichende Angebot von Gemüse und Obst und die bessere medizinische Aufklärung hat sich auch der Geschmack der Menschen verändert. So ist unsere Ernährungsweise ständigen Änderungen unterworfen.

Von manchen wird eine körperliche oder soziale Einschränkung in bestimmten Bereichen durch eine Betonung der Lust am Essen kompensiert. Das kann zu Problemen führen: entweder man ist besonders empfindlich und wählerisch oder man gibt sich dem Genuss allzu übermäßig hin, was dann Übergewicht begünstigt. Übergewicht wiederum ist ein Risikofaktor für zahlreiche andere Erkrankungen, was in der Folge die Lebensfreude einschränkt.

Wer für andere Personen kocht, sollte diese in die Essensplanung mit einbeziehen und erklären, warum bestimmte Nahrungsmittel verwendet werden und andere nicht und welche Vor- und Nachteile es bei den verschiedenen Zubereitungsarten gibt. Gerade ältere Menschen wollen nicht ausgeschlossen sein, sie wollen ein Mitspracherecht haben.

Das Alter und eventuelle Krankheiten müssen zwar berücksichtigt werden, dürfen aber nicht dazu führen, dass man starre Essensvorschriften aufstellt. Es ist immer leichter, Dinge zu akzeptieren die man versteht und die man nachvollziehen kann.

Wir möchten alle ansprechen, die selbst kochen, aber auch diejenigen, die sich in ihrem beruflichen oder privaten Umfeld um andere Menschen kümmern, wie Familienangehörige, Nachbarn oder Mitarbeiter sozialer Dienste. Sicher sind auch Anregungen für Köche oder Köchinnen aus Einrichtungen dabei, wie man gesund, lecker und gleichzeitig auch Kosten sparend kochen kann. Das Thema Ernährung für Menschen mit Handicaps ist sehr wichtig, auch, weil es eine stetig steigende Anzahl betroffener Menschen in unserer Gesellschaft gibt. Essen ist mehr als nur „satt werden“, es ist der soziale Kitt einer jeden Gemeinschaft.

Dieses Buch ist dazu gedacht, dass man immer wieder einmal hineinschaut, um die vielen Anregungen, Kniffe und Hinweise zu lesen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Tanja Tronniker

# 3 Altersbedingte Veränderungen des Körpers

## Allgemeines

Die Konstitution des Menschen ändert sich im Laufe des Lebens. Nicht nur seelisch, sondern auch körperlich ziehen die Jahre nicht spurlos an uns vorbei. Es handelt sich dabei nicht um krankhafte Vorgänge, sondern um ganz normale Alterungsprozesse. Bereits durch die Zusammenstellung der Nahrung kann vieles positiv beeinflusst werden.

So werden die Schleimhäute von Mund und Verdauungstrakt trockener, weil die Zellen nicht mehr ausreichend Wasser speichern können. Insgesamt geht die Fähigkeit des Körpers verloren, Wasser zu binden. Diese Veränderung betrifft den gesamten Organismus.

Auch kann die Muskulatur allgemein erschlaffen, was sich möglicherweise durch einen trägeren Darm zeigt. Da auch Leber und Gallenblase ihre Arbeit verlangsamen, ist mit Verdauungsstörungen zu rechnen. Der Körper reagiert insgesamt empfindlicher auf Einflüsse von außen.

Der Körper speichert weniger Wasser

Die Muskulatur wird schlaffer



### Geschmacks- und Geruchssinn

Geschmacks-  
knospen  
verändern  
sich

Bei vielen Menschen lassen die Sinne allmählich nach, man kann nicht mehr so gut riechen, nicht mehr so gut schmecken. Damit die Freude am Essen nicht verloren geht, weil das Essen fade schmeckt, ist hier Aufklärung nötig. Ein Vierzigjähriger hat nun einmal andere Geschmacksknospen als ein Siebzigjähriger.

Wenn man sich bereits im Vorfeld über die Unterschiede im Geschmack zu früher unterhält und sich diese vor Augen führt, können viele Unstimmigkeiten vermieden werden. „Früher schmeckte der Braten doch so gut, heute schmeckt er fade“, der ältere Mensch muss also nachwürzen.

Besonders bewährt haben sich hier Kräutermischungen. Probieren Sie einmal aus, wie viel Aroma frische Kräuter verströmen! Gerade Kräuter haben den Vorteil, dass man sie auch nachträglich auf die Speisen geben kann. So brauchen sich jüngere Familienmitglieder über überwürzte Mahlzeiten nicht beklagen.

Oft ist der Süßgeschmack unterschiedlich stark ausgeprägt. Dem einen ist eine Speise viel zu süß, dem nächsten fehlt der Zucker. Jeder sollte sich mit Würz-



## Kohlenhydrate

Kohlenhydrate finden sich in Getreide, Reis, Kartoffeln, Nudeln, Zucker und Obst. Der Bedarf an Kohlenhydraten ist möglichst mit naturbelassenen Nahrungsmitteln zu decken wie Obst, Gemüse, Vollkorngetreide. Diese bieten daneben noch weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

Mehrfache Kohlenhydrate sind einfachen, die in Zucker, allen Süßigkeiten sowie Weißmehlprodukten enthalten sind, vorzuziehen. Der Blutzuckerspiegel steigt durch die einfachen Kohlenhydrate zwar schnell an und der Körper schüttet sofort Insulin aus, um den Spiegel wieder ins Gleichgewicht zu bringen, sie begünstigen aber auch z. B. die Entstehung von Diabetes.

Nahrungsmittel möglichst wenig verarbeiten

### *Einfache und mehrfache Kohlenhydrate (Auswahl)*

<i>Einfache Kohlenhydrate</i>	<i>Mehrfache Kohlenhydrate</i>
<i>Zucker</i>	<i>Getreide</i>
<i>Fruchtzucker</i>	<i>Hülsenfrüchte</i>
<i>Honig</i>	<i>Kartoffeln</i>
<i>Weißmehlprodukte wie: Brötchen, Semmeln, Kuchen, Gebäck, Nudeln</i>	<i>Vollkornprodukte</i>

**Vitamin K**

*Vitamin K* ist sehr wichtig für die Blutgerinnung und für das Wachstum unserer Knochen. Es steckt in vielen verschiedenen Gemüsesorten, wie etwa Grünkohl, Rosenkohl, Spinat oder Tomaten, außerdem auch in vielen frischen Kräutern.



## Bunte Gemüse-Nudelpfanne

### Zutaten

100 g Nudeln	5 Kirschtomaten
1 Dose geschälte Tomaten	Fenchelknolle, Salz, Pfeffer
50 g Pilze nach Wahl	einige Blätter Basilikum

### Zubereitung

Nudeln nach Vorschrift in gesalzenem Wasser kochen. In einem Topf die geschälten Tomaten erhitzen, nach und nach die klein geschnittenen Pilze, fünf geviertelte Kirschtomaten und eine klein geschnittene Fenchel hinzugeben. Wenn das Gemüse gar ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die frischen Basilikumblätter darüber streuen. Nudeln mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten.



## 6 Tipps und Tricks rund ums Kochen

### Oberflächenvergrößerung

Um die Oberflächenvergrößerung zu erhalten, schneide man beispielsweise einen Speckwürfel mehrmals durch – es ergeben sich mit jedem Schnitt zwei neue Flächen, die von den Verdauungssäften leichter erreicht werden können, als wenn sie von außen in den vollen Würfel eindringen müssten. So kann die Gesamtoberfläche durch mehrere Schnitte vervielfacht und den Verdauungssäften mehr Angriffsfläche angeboten werden.

Verdauung  
fördern

### Schäume

Weil Schäume aus Sahne, Eiklar oder Vollei relativ viel Luft enthalten, sind sie eher kalorienarm und täuschen daher mehr Volumen vor. Allerdings sind sie aufgrund des Fettgehalts nicht immer leicht bekömmlich. Sie füllen jedoch den Magen und stellen zufrieden. Wenn man also ein paar Pfündchen verlieren möchte, ohne das Gefühl zu haben, sich zu sehr einschränken zu müssen, sind sie eine ideale Hilfe.

Kalorienarme  
Schäume

# 10 Krankheit und Ernährung

## Diabetes

Die Stoffwechselkrankheit Diabetes Mellitus, die „Zuckerkrankheit“, kann heutzutage gut behandelt werden. So ist für einen Typ 2-Diabetiker normales Körpergewicht durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung, kombiniert mit ausreichend Bewegung am günstigsten.

Es muss für Diabetiker nicht extra gekocht werden, sie dürfen im Prinzip alles essen. Sogar Zucker, früher streng verboten, ist mittlerweile in sehr kleinen Mengen erlaubt. Allerdings sollte dies eher mal ein kleines süßes Dessert sein, statt eines zuckerhaltigen Getränkes. Spezielle Diabetiker-Produkte sind nur bedingt zu empfehlen, da sie oft ziemlich fettreich sind, was beispielsweise zu Durchfall führen kann.

Wichtig ist, dass die Nahrung den Blutzuckerspiegel nicht zu rasant steigen lässt. Dies wird am besten durch mehrfache Kohlenhydrate, wie Vollkornprodukte, erreicht. Einfache Kohlenhydrate, wie Weißbrot oder Kuchen, lassen zwar den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, Hungergefühl stellt sich aber schneller wieder ein. Kohlenhydrate aus Getränken oder Süßigkeiten wirken sich auf Diabetiker am ungünstigsten aus. Bei Gemüse und Hülsenfrüchten darf ruhig richtig zugelangt werden, Vollkornprodukte haben den zusätzlichen Vorteil, dass sie sättigen und viele Ballaststoffe und Vitamine enthalten.

Diabetes kann gut behandelt werden

Normalgewicht anstreben

Blutzuckerspiegel beeinflussen

Vollkornprodukte sind sehr günstig

# 11 Einnahme von Medikamenten

Heutzutage nehmen viele Menschen zahlreiche Medikamente ein, meist in Tabletten- oder Tropfenform gegen diverse Störungen und Krankheiten, wobei auch bei gewissenhafter Einnahme Nebenwirkungen auftreten können, weil sie immer einen Eingriff in den Stoffwechsel bedeuten.

Manche Medikamente verursachen Heißhunger, wie etwa Cortison, was schnell in Übergewicht resultieren kann. Andere dämpfen den Appetit und können zu Übelkeit führen. Mitunter wird auch eine Verstopfung die Folge sein.

Medikamente zur Unterstützung des Körpers bei Verdauungsstörungen helfen, die Speisen vollständig zu zerlegen und setzen da an, wo der Körper im Laufe der Jahre seine Fähigkeiten eingeschränkt hat. Es handelt sich bei diesen Stoffen für Magen, Galle und Bauchspeicheldrüse um keine Gifte oder Drogen, sie werden vielmehr aus natürlichen Stoffen gewonnen und fügen sich in den Organismus ein als Ersatz für die verminderte Produktion von Verdauungssäften der eigenen Drüsen.

Solche Medikamente müssen meist dauerhaft eingenommen werden, denn eine altersbedingte Einbuße der Verdauungstätigkeit lässt sich nur selten wieder rückgängig machen.

Viele Tabletten oder Tropfen können nicht richtig wirken oder wirken sogar zu stark, wenn sie falsch eingenommen werden.

Medikamente bedeuten immer einen Eingriff in den Stoffwechsel

Nebenwirkungen beachten

Bestimmte Medikamente können körpereigene Stoffe ersetzen

Einnahme zum richtigen Zeitpunkt