

Richtig essen - gesünder leben

Autor(en): **Fink, Philipp**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(1994-1995)**

Heft 1

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-843373>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Richtig essen – gesünder leben

In einer Zeit, wo sich die Bevölkerung vermehrt mit dem Thema gesunde Ernährung auseinandersetzt, gewinnt auch die Ernährung des alternden Menschen an Bedeutung.

Die Vorurteile über das Alter sind zahlreich: Alte Menschen seien krank, einsam, arm und schlecht ernährt. Die Wirklichkeit sieht anders aus. Die weit verbreitete Meinung, ältere Menschen würden sich einseitig ernähren, ist falsch. Dass die Altersernährung besser ist als ihr Ruf hat eine Untersuchung der Gerontologin Dr. med. Daniela Schlettwein gezeigt: Nur 9% der Betagten ernähren sich falsch oder einseitig. Bei ihnen wurde Mangel an Vitaminen und Spurenelementen festgestellt. Als Vergleich: 15–25% der Jugendlichen und jungen Erwachsenen weisen eine Fehlernährung auf. Fest steht, dass Fehlernährung in der Schweiz selten eine Frage der Finanzen ist; vielmehr ein Problem der Information und falscher Essgewohnheit.

Richtig einkaufen

Obschon der Energiebedarf mit dem Alter abnimmt, ist mit dem Rückgang an wesentlichen Nährstoffen im höheren Alter nicht zu rechnen. Dadurch wird die Deckung des Nährstoffbedarfs schwieriger. Je niedriger der Energiebedarf wird, umso höher muss dann der Nährstoffgehalt in der Nahrung sein. Daher beginnt die gesunde Ernährung bei der Menüplanung und beim richtigen Einkaufen. Frische Gemüse und Früchte liefern Vitamine, Mineralstoffe und die dringend benötigten Ballaststoffe. Da die Vitamine sehr empfindlich sind und durch die thermische Verarbeitung zum Teil zerstört werden, ist es empfehlenswert, möglichst viel roh zu geniessen.

Eiweisse sind die Baustoffe unseres Körpers. Sie ermöglichen das Wachstum und die Erneuerung der Zellen. Milch, Käse, Quark und Joghurt steuern hochwertiges Eiweiss zum Speisezetteln bei. Weitere Eiweisslieferanten sind Geflügel, Fleisch, Fisch und Eier. Ein grosses Angebot an Vollkornprodukten – zum Beispiel Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornteigwaren – liefern die für die Verdauung notwendigen Ballaststoffe. Zudem steuern sie das für den Abbau des Zuckers unentbehrliche Vitamin B1 bei.

Bekannte einladen

Oft wird bei der Ernährung etwas Wichtiges vergessen: Die Flüssigkeit.

Sie reguliert die Körpertemperatur, ist Lösungs-, Transport- und Quellmittel.

Ebenso wichtig für das körperliche und seelische Wohlbefinden wie eine gesunde Ernährung ist der Kontakt zu anderen Menschen. Im zweiten Schweizerischen Ernährungsbericht wird auf die soziale Isolierung der alten Menschen hingewiesen. Jeder dritte Betagte isst heute alleine. Allein in der Stadt Basel schätzt man die Zahl der über 65jährigen die alleine zu Mittag essen, auf über 12000. Einen Partner zu haben, mit dem man sich gut versteht, ist ein grosser Vorteil. Denn gesunde Ernährung bedeutet auch eine freundliche Atmosphäre. Wer ein zufriedenes Leben führt und Kontakt zu anderen Menschen pflegt, ernährt sich auch gesünder als ein verbitterter und einsamer Mensch. Aus seelischen Notlagen entwickelt sich oft ein falsches Essverhalten: Zu viel oder zu wenig, zu süss oder zu fett, einseitig oder extrem.

Vielorts werden Mittagsclubs angeboten, um das Essen in der Gemeinschaft zu fördern. In Kirchgemeinden und Altersheimen setzen sich viele freiwillige Helferinnen mit viel Engagement für das Wohl der Senioren ein. Allerdings: Das Essen am Tisch mit fremden Leuten ist nicht jedermanns Sache und kann auch Unbehagen

erzeugen. Es gibt aber noch andere Möglichkeiten, um nicht alleine essen zu müssen. Haben Sie schon einmal daran gedacht, Verwandte, Freunde oder Nachbarn zu einem Mittag- oder Nachtessen einzuladen? Das Kochen für zwei oder mehr Personen ist doch viel attraktiver. Mit wenig Mehraufwand und ohne wesentlich höhere Kosten lässt sich aus jedem Menü ein Festessen machen. Das Kochen erhält eine neue Bedeutung und macht richtig Spass: Kochbücher studieren, Dekorationen basteln, den Tisch schmücken, neue Rezepte ausprobieren und mit exotischen Gerichten experimentieren, die mit Phantasie zu variieren sind. Sie werden sehen, die Gegeneinladung lässt nicht lange auf sich warten und vielleicht entwickelt sich ein eigentliches «Ess- und Kochclubli». Es braucht nur etwas Mut, um den Anfang zu machen und jemanden einzuladen.

Akzént hilft Ihnen dabei: Starköchin Josy Nussbaumer hat Ihnen Rezepte für ein köstliches Essen zusammengestellt, mit dem Sie garantiert Komplimente ernten werden. Und vergessen Sie nicht: Niemand und nichts sollte Sie daran hindern, das Rezept für mehr als zwei Personen «aufzustoeken».

Philipp Fink

Das Rezept der Meisterköchin

Josy Nussbaumer, die das Restaurant Vordere Klus in Aesch führt, ist weit über unsere Region hinaus bekannt. Ihre Küche, die zur Schweizer Spitzengastronomie zählt, fällt vor allem durch ihre eigenwillige Art zu kochen auf. In ihrem Restaurant wird dem «Natürlichen» und dem «Gsunden» ein wichtiger Platz eingeräumt. Für Akzént hat die Meisterköchin ein Rezept für ein köstliches Frühlingsmenü für 2 Personen zusammengestellt:

SPINAT-BÄRLAUCH-SALAT

50 g	frischer Spinat
50 g	Bärlauchblätter
2 Stück	Radiesli
1/2 EL	Schnittlauch gehackt
1 Zweig	Petersilie gehackt
4 kleine	Perlzwiebeln oder
1	Frühjahrszwiebel in Ringe geschnitten
2	Wachteleier
5 g	Sonnenblumenkerne
	wenig Erdnussöl

- Spinat und Bärlauchblätter gut waschen und in feine Streifen schneiden.
- Radieschen in Scheiben schneiden.
- Wachteleier pochieren, abkühlen, schälen und halbieren.
- Sonnenblumenkerne in wenig Fettstoff rösten.
- Alle Zutaten mit Salatsauce übergiessen und gut mischen.
- Radieschen, Sonnenblumenkerne und Wachteleier als Garnitur auf den Salat anrichten.
- Dieser Salat darf ruhig 10–15 Minuten angemacht in der Küche stehen bleiben. Mit Zimmertemperatur schmeckt er besser als direkt aus dem Kühlschrank.

Salatsauce:

3 Teile Distelöl*
1 Teil Rotweinessig*
wenig Balsamico oder Aceto di Modena
wenig Senf, Salz, Pfeffer (eventuell Kräuter, Liebstöckel «Maggikraut», statt Salz)

*Natürlich können Sie mit Ihrem gewohnten Öl und Essig eine gute Sauce machen.