

05.10.2021

Gesunder Genuss im Alter

Frisch und lecker essen: Das geht meist ohne Vitaminzusätze. Tipps für weniger Salz und für die Auswahl bei Lieferdiensten.

Um im Alter körperlich und geistig fit zu bleiben, gibt es viele Strategien und viele Produkte – für ein besseres Gedächtnis, für die Gelenke, gegen Schmerzen. Doch was davon ist wirklich nötig? Und worauf sollte man bei gelieferten Mahlzeiten achten? Die Verbraucherzentrale NRW zeigt auf einer Themenseite, wie Senioren irreführende Werbung erkennen und gibt Tipps rund um Essen und Trinken.

- **Ernährung: Nicht zu viele Vitamine**

Nahrungsergänzungsmittel helfen angeblich bei nachlassendem Gedächtnis, bei Problemen mit Knochen und Gelenken oder sie sollen gut sein für Herz und Kreislauf. Doch die Pillen sind häufig unnötig. Teilweise haben sie auch unerwünschte Nebenwirkungen oder vertragen sich nicht mit ärztlich verordneten Arzneimitteln. Das gilt auch für Lebensmittel, die mit Vitaminen angereichert sind, zum Beispiel für Fruchtsaft mit Eisen oder Calcium. Möglich ist auch eine Überversorgung, etwa durch gesund klingende Multivitamin-Getränke: Bei mehr als zwei Gläsern am Tag ist schnell die sichere Obergrenze für die Zufuhr von Folsäure überschritten. Viele Produkte enthalten extra viele künstlich zugesetzte Vitamine, damit auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch die angegebene Menge erreicht wird. Eine Angst vor Vitamin- und Mineralstoffmangel ist hierzulande in der Regel jedoch unbegründet. Eine normale, ausgewogene Ernährung mit frischen Zutaten reicht fast immer aus. Wenn nicht, ist eine gezielte Ergänzung besser als das Gießkannenprinzip.

- **Essen auf Rädern: Tipps für die richtige Wahl**

Sich Mahlzeiten liefern zu lassen, kann vorübergehend oder dauerhaft nötig sein. Das sogenannte Essen auf Rädern lässt sich meist ohne bürokratischen Aufwand für den nächsten Tag ordern oder abbestellen. Es gibt private und karitative Anbieter. Wer Interesse hat, sollte auf abwechslungsreiche Menüs achten und sich die Speisepläne für die letzten Wochen zeigen lassen. Gut ist es, wenn es innerhalb von vier bis sechs Wochen keine Wiederholungen im Speiseplan gibt. Pro Tag sollten zumindest zwei Gerichte zur Auswahl stehen, eines davon möglichst fleischlos. Fri-

tipp

tipp

tipp

tipp

tipp

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e. V.

Köln

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

sche Salate, frisches Obst und vegetarische Kost sollte man ebenso wie Mini-Portionen jederzeit bestellen können. Wer Allergien oder Gicht hat, fragt am besten vorab nach Zubereitung und Zutaten. Vor einer Entscheidung sollte man einige Male zur Probe essen. Auch die Kündigungsfrist ist zu beachten, sie kann bis zu vier Wochen betragen.

- **Salz: Im Zweifel weniger**

Ein bisschen Salz ist lebenswichtig und gut für die Würze, doch zu viel schadet dem Körper. Bluthochdruck kann die Folge sein, und dieser schädigt im Laufe der Zeit wichtige Organe wie Herz, Gehirn, Nieren oder Blutgefäße. Wer den Salzkonsum reduzieren will, muss besonders bei verarbeiteten Lebensmitteln kritisch hinsehen, die etwa 80 Prozent unserer täglichen Salzzufuhr ausmachen. Vor allem Fertiggerichte enthalten sehr viel Salz, ebenso salziges Knabbergebäck, gerade auch Gemüsechips aus Linsen oder Kichererbsen. Brot und Brötchen machen immerhin 27 bis 28 Prozent der Salzzufuhr aus, Fleisch- und Wurstwaren 15 bis 21 Prozent, Milchprodukte und Käse zehn bis elf Prozent. Tipp: Bei vielen Lebensmitteln gibt es salzärmere Varianten. Gouda hat zum Beispiel 2,8 Gramm Salz pro 100 Gramm. Ein Frischkäse enthält dagegen nur 1,0 Gramm Salz. Kochschinken enthält weniger Salz als ein geräucherter Schinken.

Weiterführende Infos und Links:

Viele Tipps rund um Einkauf und gesunde Ernährung sowie zu Werbefallen und Mogelpackungen sind hier zusammengestellt:

<https://www.verbraucherzentrale.de/genussvoll-aelter-werden>