



WHOLE: Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens für Pflegebedürftige und Pflegende

Gesunde Verdauung im Alter

Dieses Informationsblatt über Ernährung ist nur zu Informationszwecken bestimmt. Es ist kein Ersatz für eine ordnungsgemäße Diagnose oder Ernährungsberatung durch Fachkräfte des Gesundheitswesens. Die Informationen waren zum Zeitpunkt der Veröffentlichung im Jahr 2016 korrekt.

Inhalt von Aisling Snedkar RD
Bearbeitung und Design von Emma Murtagh
ProActivate Ireland



Project number: 2015-1-DE02-KA204-002418



This project has been funded with support from the European Union. This publication reflects the views only of the author, and neither the Commission nor the National Agency can be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WHOLE: Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens für Pflegebedürftige und Pflegende

Gesunde Verdauung im Alter







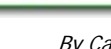
EINLEITUNG

Eine gesunde Verdauung hat großen Einfluss auf die Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, den Darm durch eine gesunde Ernährung bei der Verdauung zu unterstützen.

Die Verdauung wird mit zunehmenden Alter -wie auch viele andere Körperfunktionen- langsamer. Nicht selten resultieren daraus Verstopfungen. Aber auch Erkrankungen wie z.B. Divertikulose, Morbus Crohn, Zöliakie oder die Einnahme von Medikamenten führen oftmals zu Verdauungsproblemen.

Verstopfungen werden als sehr unangenehm und belastend beschrieben. „Normale“ Stuhlgangsgewohnheiten sind sehr individuell und variieren von 3x in der Woche bis hin zu 3x täglich.

Bei einer gesunden Verdauung sollte der Stuhl geformt und weich sein. Eine geringe Verdauungsfrequenz (weniger als 3x/Woche) lässt darauf schließen, dass der Verdauungsbrei nur sehr langsam die Darmpassage durchläuft. Dies hat zur Folge, dass sehr viel Wasser vom Körper resorbiert wird und der Stuhl dementsprechend klein, hart und unangenehm ist.

BRISTOL STOOL CHART			
	Type 1	Separate hard lumps	Very constipated
	Type 2	Lumpy and sausage like	Slightly constipated
	Type 3	A sausage shape with cracks in the surface	Normal
	Type 4	Like a smooth, soft sausage or snake	Normal
	Type 5	Soft blobs with clear-cut edges	Lacking fibre
	Type 6	Mushy consistency with ragged edges	Inflammation
	Type 7	Liquid consistency with no solid pieces	Inflammation

By Cabot Health, Bristol Stool Chart (<http://cdn.intechopen.com/pdfs-wm/46082.pdf>) [CC BY-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)], via Wikimedia Commons

Bewusst auf das Verdauungssystem zu achten fördert die effiziente Aufnahme von Nährstoffen. Dies kann dazu führen, dass unerwünschte Auswirkungen von Krankheiten sowie Nebenwirkungen von Medikamenten im positiven Sinne beeinflusst werden. Der Schlüssel zu einer gesunden Verdauung liegt insbesondere in den Bereichen „Ess- und Trinkverhalten“ und der „Zufuhr von Ballaststoffen“.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe werden über pflanzliche Nahrungsmittel aufgenommen. Es gibt viele verschiedene Ballaststoffe, die wichtig für die Gesundheit sind. Sie teilen sich in zwei Hauptgruppen: lösliche und unlösliche Ballaststoffe.

LÖSLICHE BALLASTSTOFFE

Folgende Nahrungsmittel enthalten z.B. lösliche Ballaststoffe:

- Bohnen und Linsen wie z.B. Baked Beans, Kidneybohnen, schwarze Bohnen und Schälerbönsen;
- Gemüse wie z.B. Karotten, Pastinake und Kartoffeln;
- Obst wie z.B. Blaubeeren, Bananen, Erdbeeren und Äpfel;
- Getreide wie z.B. Hafer, Gerste, Roggen, Quinoa und Buchweizen;
- Samen wie z.B. Leinsamen und Chiasamen.



Lösliche Ballaststoffe haben einen sehr positiven Einfluss auf die gesamte Gesundheit. Sie lösen sich im Wasser auf und gehen in eine gelartige Substanz über. Dies führt dazu, dass der Stuhl weich und geschmeidig wird. Viele Menschen glauben, dass die

Hauptaufgabe von Ballaststoffen ist, Verstopfungen vorzubeugen. Tatsächlich haben diese jedoch viele verschiedene Aufgaben, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vorzubeugen.

UNLÖSLICHE BALLASTSTOFFE

Unlösliche Ballaststoffe befinden sich in:

- Ballaststoffreichem Müsli, Vollkornbrot, Getreide, Nudeln und Reis;
- In den Schalen und Kernen von Gemüse/Obst wie z.B. Kartoffeln, Gurke, Trauben, Äpfel und Erbsen;
- Nüssen und Samen wie z.B.

Leinsamen, welche lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe enthalten.



Unlösliche Ballaststoffe machen länger satt und steigern die Darmaktivität. Dadurch wird der Weitertransport der Nahrung durch den Verdauungstrakt erleichtert.

WARUM SIND BALLASTSTOFFE WICHTIG?

Ballaststoffreiche Nahrungsmittel enthalten auch Vitamin B, Folsäure, wichtige Fettsäuren (Omega 3), Vitamin E, Selen und viele Mikronährstoffe. Durch sie werden unnötige Nahrungsreste schnell durch den Verdauungstrakt befördert und die Kontaktzeit von potentiell schädlichen Substanzen mit der Darmwand verringert. Zudem haben sie eine probiotische Wirkung, sie sind Nahrung für unsere "guten" Darmbakterien. Ballaststoffe unterstützen das Gewichtsmanagement, reduzieren das Risiko eines Herzinfarkts und Schlaganfalls und Typ 2 Diabetes. Diesen positiven Effekt können Ballaststoffe jedoch nur in Kombination mit gesunder Ernährung und gesundem Lebensstil erzielen.

EIN TYPISCHER TAG MIT BALLASTSTOFFREICHER ERNÄHRUNG

- Wir brauchen täglich 24 g – 35 g Ballaststoffe, um die Verdauung und Gesundheit zu unterstützen.

Mahlzeit	Lebensmittel	Portion	Enthaltene Ballaststoffe
Frühstück	Haferflocken	1 mittlere Schale	3 g
	+ gemischte, gemahlene Samen	1 Esslöffel	3 – 4 g im Durchschnitt
Zwischenmahlzeit	1 Banane (mittelgroß)	1 mittelgroß	2.5 g
Mittagessen	Vollkornbrot mit Thunfisch	70 g (2 Scheiben)	4.7 g
	1 Apfel (mittelgroß)	80 g	1.8 g
Zwischenmahlzeit	1 Orange (mittelgroß)	80 g	1.1 g
Abendessen	1 Ofenkartoffel	180 g im Durchschnitt	6.5 g
	Mit Fisch und gemischtem Salat	138 g	1.7 g
Zwischenmahlzeit	Eine Handvoll Mandeln	25 – 30 g	2.4 – 3 g (ca.)

ESS- UND TRINKGEWOHNHEITEN

TRINKGEWOHNHEITEN

- Trinken Sie angemessen und nutzbringend.
- Trinken Sie weniger als 4 Tassen koffeinhaltigen Kaffee/Tee am Tag oder schwenken Sie ganz auf entkoffeinierte Getränke um.
- Das beste Getränk ist reines Wasser. Wenn Sie Schwierigkeiten haben es zu trinken, versuchen Sie es gekühlt und fügen Sie ein paar Zitronenscheiben hinzu. Versuchen Sie auch mal einen Kräutertee.
- Vermeiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke, da sie aufblähend wirken können.

Wenn Sie herausfinden wollen, wie viel Sie trinken sollten, nutzen Sie eine der Gleichungen:

Unter 65 Jahre: Gewicht in kg multipliziert mit 35 ml

Über 65 Jahre: Gewicht in kg multipliziert mit 30 ml

ESSGEWOHNHEITEN

- Essen Sie drei reguläre Mahlzeiten täglich; der Darm mag Routine.
- Vermeiden Sie es, Mahlzeiten auszulassen oder lange Pausen dazwischen.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie gut.
- Wenn Sie Ihre Verdauung positiv beeinflussen wollen, sollten Sie Ihre Mahlzeiten immer im Voraus planen. So können Sie sicher sein, dass Sie Ihre täglichen Ziele hinsichtlich der Flüssigkeits-, Ballaststoff-, Obst- und Gemüsezufuhr erreichen.
- Essen Sie mindestens 5-7 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Eine Portion entspricht 80 g. Nutzen Sie die Tabelle für mehr Informationen zur Portionierung.
- Für manche ist es besser, Obst auf drei Portionen am Tag zu begrenzen, da es zu Blähungen führen kann.

Was zählt als eine Portion Obst? (Ziel: 2-3 Portionen am Tag)	Was zählt als eine Portion Gemüse? (Ziel: 3 oder mehr Portionen am Tag)
1 mittelgroße(r) Apfel, Orange, Banane oder eine Frucht mit ähnlicher Größe	4 Teelöffel gekochtes Gemüse – frisch oder tiefgefroren
2 kleine Früchte - Pflaumen, Kiwis oder Früchte mit ähnlicher Größe	3 Stücke Sellerie
½ Grapefruit/Pampelmuse	½ kleine Aubergine
10 – 12 Beeren, Trauben oder Kirschen	½ rote, grüne oder gelbe Paprika
4 Teelöffel frische oder gefrorene Früchte, gekocht oder eingelegtes Obst	1 Schale hausgemachte Gemüsesuppe
1 kleines Glas (150 ml) ungesüßter Saft oder ein Gemüse-/ Obstsmoothie	1 kleiner Maiskolben oder 4 gehäufte Teelöffel Mais
2 Scheiben Ananas	5 cm Gurke
1 mittelgroße Tomate oder 7 Kirschtomaten	6 – 8 Rosenkohl
½ Mango	½ große Zucchini
1 Scheibe Melone	Eine Müslischale Salatblätter
	1 mittlere Zwiebel oder 8 Frühlingszwiebeln



PROBIOTIKA ODER LEBENDE KULTUREN

Probiotische Kulturen können Ihnen helfen, müssen aber nicht. Wenn Sie probiotischen Joghurt der Verdauung wegen testen, sollten Sie diesen für wenigstens vier Wochen in Ihrer Ernährung berücksichtigen.

Wenn Sie bis dahin Verbesserungen bemerken, scheint es zu wirken.

Falls Sie nach vier Wochen keine Veränderungen feststellen, probieren Sie eine andere Marke für vier Wochen. Sie können Probiotika auch über fermentierte Milch/Joghurt oder in Form von Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.



TOP TIPPS ZUR MINDERUNG VON VERSTOPFUNGEN

- Starten Sie immer mit einem Frühstück in den Tag

Das Frühstück eignet sich besonders, um mit der täglichen Ballaststoffaufnahme zu beginnen. Menschen, die das Frühstück ausfallen lassen, nehmen vergleichsweise weniger Ballaststoffe zu sich. Setzen Sie auf ballaststoffreiche Müslis mit 6 oder mehr Gramm Ballaststoffen auf 100 g. Alternativ können Sie auch auf Vollkornbrot oder –Toast zurückgreifen.

- Fügen Sie Samen hinzu

Samen jeglicher Art sind reich an Ballaststoffen. Sie können ganz oder gemahlen verzehrt werden. Grundsätzlich sollten Sie 2 Teelöffel Samen am Tag zu sich nehmen. Fügen Sie diese zu Ihrem Müsli, Joghurt, Suppen, selbstgemachten Brot hinzu oder streuen Sie sie über den Salat.

Wichtige Anmerkung! Wenn Sie an einer Divertikulose erkrankt sind, sollten Sie die Samen ausschließlich im gemahlene Zustand zu sich nehmen.

- Steigern Sie Ihre Gemüsezufuhr

Essen Sie Suppen oder Salate zum Mittag und viel Gemüse zum Abendessen. Gefrorenes Gemüse ist genauso gut wie frisches. Zudem ist es preiswert und leicht zuzubereiten.

- Essen Sie Obst

Ein Stück Obst beinhaltet ca. 2 g Ballaststoffe. Ziel ist es 2-3 Stücke Obst am Tag zu essen, demzufolge kann Ihre Ernährung um 4-6 g Ballaststoffe pro Tag gesteigert werden. Schneiden Sie eine Banane in Ihr Müsli, einen Apfel in Ihren Salat oder genießen Sie eine Orange als Zwischenmahlzeit.

- Greifen Sie zu Vollkornprodukten

Auch Weißbrot oder Nudeln verfügen über Ballaststoffe, allerdings kann durch Vollkornprodukte die Ballaststoffzufuhr um einiges gesteigert werden. Des Weiteren liefern Vollkornprodukte nicht nur Ballaststoffe, sie können auch vor Herzerkrankungen und manchen Krebsarten schützen.

TOP TIPPS ZUR LINDERUNG VON DURCHFALL

- Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Vermeiden Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie beispielsweise Vollkornbrot oder Müsli.
- Reduzieren Sie die Kaffeinzufuhr durch Kaffee oder Tee auf nicht mehr als drei Tassen am Tag.
- Vermeiden Sie zuckerfreie Süßigkeiten, Kaugummis und Nahrungsmittel, die Sorbit, Mannit oder Xylit enthalten.

Es ist wichtig, die Verdauung aufmerksam zu beobachten. Wenn Sie in irgendeiner Weise besorgt sind, Veränderungen hinsichtlich Ihrer Verdauungsverhaltens oder dunklen/blutigen Stuhlgang feststellen, sollten Sie stets einen Arzt aufsuchen.