

# Ernährung im Alter – Dose oder frisch?

## Einkauf von frischer Nahrung für Senioren nicht einfach – Dose nur wenn's sein muss

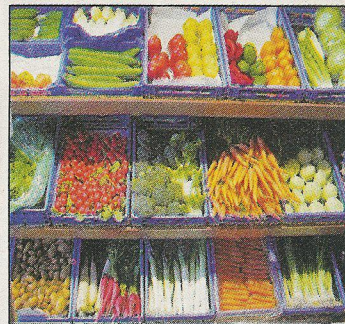
Von Dr. Bernd Liller

Das Alter ist weiblich. Dieser Satz stammt von einem schlauen Menschen, der wusste, dass letztendlich die Damenwelt die der Herren dominieren wird. – Spaßbeiseite. Es ist schon so, dass Männer in der Masse gar nicht kochen können, oder sie greifen zu Fertiggerichten in Dosenform, bestenfalls Tiefkühlkost, fertig zubereitet, immer gleicher Geschmack. Zwischen der Spitzenbekocherei in der schnellen aktiven Lebensphase durch Frau, Freundin oder sonstige liebe Menschen und dem, was man als Alleinstehender noch zu Stande bringt, klafft eine große Anspruchslücke. Gleiches trifft für die Damen zu, die wegen körperlicher Schwäche, Erinnerungsproblemen, organisatorischen Mängeln im Haushalt und vieler andere Dinge nicht mehr selbst regelmäßig kochen können oder wollen.

Fakt ist, dass ein älterer Mensch weniger Essen braucht und auch essen möchte, dass sich seine Geschmacksgewohnheiten ändern, dass sein Appetit von Seelenzuständen mehr abhängt als vom Hunger. Leider führt dies häufig zu unregelmäßiger Nahrungsaufnahme, zum Einnehmen von Fertignahrung aus der Dose oder Tiefkühltruhe. Ersatzweise wird dann ungesunde Kost in Form von Keksen, Schokolade, Bier, Cola oder Lutschnbonbons reichlich eingetrichtert. Obst essen steht nicht mehr regelmäßig auf der Tagesordnung, Vollwertnahrung ist die Ausnahme. Wenn sich dann noch Kaufprobleme aufpfropfen, ist der Weg in die Mangelernährung mit

vielfältigen Folgen vorgegeben. Das Zahnfleisch blutet, die Beißer werden wackelig, die Prothesenteile halten nicht mehr. Die Haut wird dünn und trockener, Haare fallen vermehrt aus, die Muskelkraft wird schlaffer, die Stimmung geht auf den Tiefpunkt. Die körpereigene Abwehr wird auf breiter Linie geschwächt mit den Folgen von vermehrten Infekten und deren Spätfolgen.

Beachtenswert ist, dass der Einkauf von frischer Nahrung für die



Vollwertige Frischkost ist immer die bessere Wahl.

Senioren wirklich nicht einfach ist. Die Packungsgrößen sind nicht für Einzelhaushalte vorgesehen, kleine Mengen von Obst und Gemüse einzukaufen scheint nicht vernünftig, muss man da doch bald wieder gehen, oder es verdirbt zu viel vom größeren Einkauf. Fleisch ist nicht immer in der kleinen Menge vorrätig, wie man es bräuchte, auch wenn allzu viel davon nicht so gut ist. Ein Patentrezept gibt es nicht. Wer weite Wege in die Geschäfte hat, kauft mehr, braucht dann aber ein gutes Vorratshaltgerät zu Hause. Das hat aber nicht jeder, kostet auch reich-

lich.

Das Wissen um das Frischhalten, das Konservieren und Bevorratungen ist nicht so sehr verbreitet, wie man wünschte. Aber Kartoffeln, Kohlgemüse, Rüben aller Art, Eisbergsalat und Tomaten heben sich im Kühlen mindestens eine Woche auf, oft auch länger. Vollwertige Nahrung kann man auch in der Getreidegruppe in Form von Aufläufen, Breien und Müslivarianten bekommen. Da ist das Vorratshalten einfacher. H-Milch ist sehr lange haltbar, da kann immer eine Kiste im Haus sein. Ebenso sind Mehl, Nudeln und Reis sehr haltbar. Von all diesen Dingen kann man mit wenig Aufwand gute und vollwertige Mahlzeiten selbst herstellen. Ein Kochkurs für Senioren ist nicht die schlechteste Idee, wenn man da nicht so viele Kenntnisse hat. Gemeinsames Kochen mit Bekannten und Freunden gleicher Interessenlage ist ebenfalls ein Weg, etwas Abwechslung in den Speiseplan zu bekommen.

Wenn es dann gar nicht mehr geht, muss man als älterer Mensch auch mal die fertigen Mahlzeiten der Essensbringdienste und Restaurants in Anspruch nehmen. Diese Großküchen bemühen sich, möglichst viele Nährstoffe und Vitamine in den Essenskomponenten zu erhalten, oft mehr als man es selbst vermöchte. Und ab und zu mal auswärts essen gehen belebt Geist und Körper, am besten mit jemandem zusammen, das macht gute Laune.

Vernünftig ist es auch, Multivitamin-tabletten mit Spurenelementen regelmäßig zu sich zu nehmen, die in ihrer Zusammensetzung den Bedürfnissen des altern-

den Menschen angepasst sind. Die Apotheken können da beraten, in Lebensmittelgeschäften findet man da gelegentlich auch was Gutes.

Für die Senioren hat in Lauterbach der Seniorenbeirat eine Umfrage in den Gaststätten des Ortes durchgeführt, inwieweit sie Seniorenteller oder Seniorenportionen anbieten. Überraschenderweise ist dies bei fast allen der Fall, soweit es sich um reguläre Gerichte der Karte handelt. Tagesmenüs sind da nicht mit drin, da diese ohnehin knapp kalkuliert werden. Wenn was über bleibt vom üppi-gen Teller, wird von allen Gaststätten ein Einpackdienst angeboten, wenn man danach fragt. Einzelheiten können die Verbraucher aus einer Tabelle entnehmen, die im Bürgerbüro Lauterbach oder über die Website der Stadt erhältlich ist.

Welche Geschäfte in Lauterbach verbrauchernah auch einen Bringedienst anbieten, kann man ebenfalls aus der Aufstellung ersehen, die vom Seniorenbeirat Lauterbach erarbeitet und veröffentlicht wurde. Dieses Informationsblatt ist ebenfalls auf die gleiche Art wie oben genannt erhältlich. Einkufen kann damit deutlich einfacher werden, wenn man selbst nicht mehr so gut tragen oder laufen kann.

Fazit für die Älteren: Dose nur, wenn's sein muss, sonst findig sein und auf vollwertige Frischkost Wert legen. Gemeinsam trägt sich die Last leichter, gehen Sie auf Ihren Nachbarn oder Bekannten zu, es profitieren beide davon, wenn man sich bei Einkufen, Kochen und Essen zusammen tut.