

Power Aging

Um Ihr Training mit der richtigen Ernährung zu unterstützen und um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln, erhalten Sie die besten Tipps in den anliegenden beiden Dateien. Eine enthält Richtlinien für Menschen mit normalen Körpergewicht, die andere für Menschen mit Übergewicht. Im Folgenden behandeln wir einige Aspekte der Ernährung im fortgeschrittenen Alter. Gerade wer Krafttraining betreibt muss auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr achten, um Muskelaufbau zu ermöglichen. Bitte holen Sie sich vor Beginn des Trainings und vor Umsetzung der Ernährungstipps die Erlaubnis Ihres Arztes, nur er kennt Ihre individuelle gesundheitliche Situation!

Bei Menschen im zunehmenden Alter ist besonders darauf zu achten, dass folgende Nährstoffe ausreichend zugeführt werden:

Protein (Eiweiß): Hier gibt es zahlreiche Hinweise aus Studien, dass eine eiweißreiche Kost altersbedingten Muskelabbau vermindern kann. Um Ihr Krafttraining ausreichend zu unterstützen, sollten sie 1.6-2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht zuführen, nach Absprache mit Ihrem Arzt. So soll zum Beispiel bei Nierenerkrankungen die Eiweißzufuhr reduziert werden.

Vitamin B 6 wird mit steigenden Alter geringer resorbiert (aufgenommen). Es ist enthalten in Vollkornprodukten, Fleisch, Fisch und Nüssen.

Vitamin B 12 wird auch weniger aufgenommen. Sie finden es in Milch, Eiern, Fleisch und Fisch.

Vitamin C: Wenn zu wenig Obst und Gemüse gegessen wird, kann es zu Mangelzuständen kommen.

Vitamin D (ist von der Funktion eigentlich ein Hormon) wird erst in der Haut in seine aktive Form verwandelt und diese Hautsynthese ist oft bei älteren Menschen vermindert. Quellen sind Eigelb, Leber und fetter Fisch. Hier können Vitaminpräparate nach Absprache mit Ihrem Arzt sinnvoll sein.

Folsäure: Hier kann auch mit dem Alter die Resorption abnehmen. Es findet sich im grünen Gemüse, Vollkornprodukten und Tomaten.

Calcium: Geringere Resorption im Alter, findet sich vor allem in Milch und Milchprodukten aber auch in calciumreichen Mineralwasser.

Achten Sie auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1.5-2 Liter pro Tag) je nach Umgebungstemperatur, Salzgehalt der Nahrung und Flüssigkeitsgehalt der zugeführten Lebensmittel. Beim Training steigt natürlich der Flüssigkeitsbedarf entsprechend und das Durstgefühl ist gerade bei älteren Menschen oft nicht ausreichend.

Wer durch höheres Alter oder durch eine Krankheit eine katabole (abbauende) Stoffwechsellage hat, muss besonders auf eine ausreichend hohe Energie und Proteinzufuhr achten. Um in dieser Situation Muskeln aufzubauen, sollten mehrere hochkalorische Mahlzeiten über den Tag verteilt werden.