

Fit im Alter

Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe wie etwa Salz, Kalium und Magnesium sind lebensnotwendig Elektrolyte für den Körper

22. Oktober 2024 - Ab wann ist man alt? Wann darf man Personen als Senioren bezeichnen? Gar keine so leichte Frage, denn die Zeiten haben sich geändert. Früher galt man bereits mit Anfang 60 als alt, spätestens aber mit dem Eintritt in den Ruhestand. Davon wollen die heute 60-jährigen sicherlich nichts mehr wissen. Unsere Gesellschaft wird älter, keine Frage, das zeigen auch die Zahlen des statistischen Bundesamtes: Der Anteil der Menschen ab 65 Jahre stieg von 15 % im Jahr 1991 auf 22 % im Jahre 2022.

Aber das sind eben nur die nackten Zahlen, Fakt ist auch, dass viele ältere Menschen mit Sport und gesunder Ernährung daran arbeiten, dem Alter ein Schnippchen zu schlagen. Denn gegen Gebrechlichkeit, Gewichtsverlust und den Abbau von Mobilität kann man durchaus etwas tun, sagt Dr. Dag Schütz, Chefarzt des evangelischen Krankenhauses Essen-Werden. „Der Muskelapparat muss trainiert sein, und dazu muss die Ernährung stimmen, indem ich mich adäquat mit den richtigen Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen und natürlich Mikronährstoffen ernähre.“

Zu den Mikronährstoffen zählen u.a. Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe wie etwa Salz, Kalium und Magnesium. Diese Elektrolyte sind für den Körper lebensnotwendig, sie steuern eine Fülle von Funktionen in unserem Stoffwechsel.

Salz beispielsweise reguliert den Flüssigkeitshaushalt im Körper und ist wesentlich an Nerven- und Muskelfunktionen beteiligt. Entscheidend ist, dass der Körper diese Elektrolyte nicht selbst herstellen kann. Man muss sie mit den täglichen Mahlzeiten aufnehmen.

„Aber die Ernährung im Alter verändert sich“, bestätigt Dr. Dag Schütz, „das heißt, wir essen weniger, kleinere Portionen, möglicherweise auch andere Nahrungsbestandteile. Wir brauchen auch zum Teil weniger Energie und gleichzeitig erhalten wir in der Regel mehr Medikamente im Alter. Das heißt, wir wirken auch auf unseren Elektrolythaushalt künstlich ein, und das muss man sehr individuell kritisch betrachten, und genau nach dieser Individualität muss man die Ernährung anpassen.“

Eine falsche Ernährung mit Salzverzicht, das kann gerade im Zusammenhang mit Medikamenten, durch die Elektrolyte vermehrt ausgeschieden werden, fatale Folgen haben. Wer also fit im Alter bleiben will, der sollte sich ausgewogen und gesund ernähren, mit frischen Lebensmitteln kochen und sich ausreichend bewegen. Bei der Einnahme von Medikamenten kann es helfen, beim Arzt den Elektrolytanteil im Körper prüfen zu lassen, um einem Mangel rechtzeitig vorzubeugen.

Quelle/Autor: anonym. (10/2024).
Fit im Alter.