

4-teiliger Zyklus

Risiken und Nebenwirkungen
beim Älterwerden

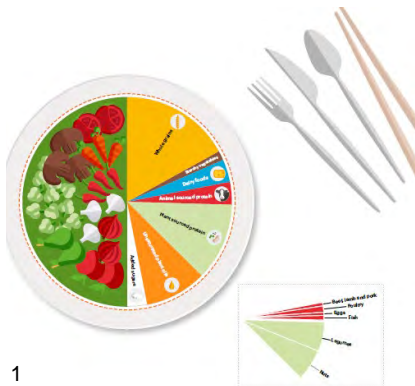
Donnerstag, 19. Januar 2023
Donnerstag, 16. Februar 2023
Donnerstag, 23. März 2023
Donnerstag, 20. April 2023



Ernährung im Alter: Essen mit Leib und Seele

20. April, 2023
Forum Angewandte Gerontologie

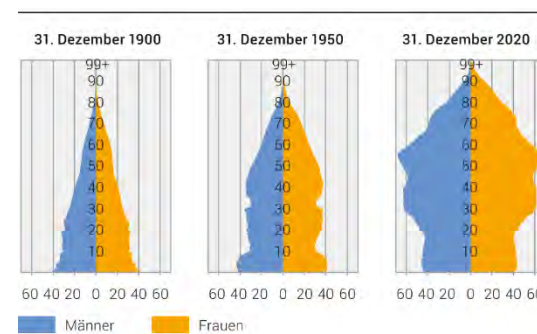
Christine Brombach
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft, Wädenswil, Schweiz
broc@zhaw.ch



1



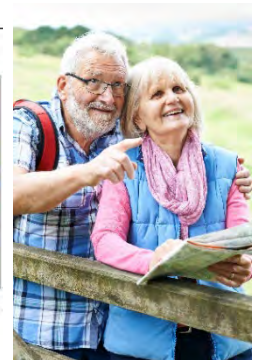
2



Quellen: BFS – STATPOP_VZ

© BFS 2021

3



4

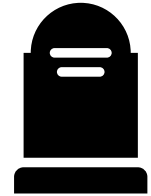
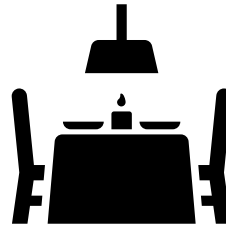
Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und nicht durch die Apotheke

(Pfarrer Sebastian Kneipp, 1821-1897)

Gliederung

- Warum wir essen
- Das Geheimnis der «blauen Zonen» und was wir von Hundertjährigen lernen können
- Genuss, gesund und nachhaltig, das passt gut!
- Fazit

Gemeinsamkeiten...



Gegessen wird das ganze Leben lang ...von der Geburt bis zum Tod...



https://www.google.de/search?q=Schwangere&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjBmKOq8KHXAHB-KQKHfD0IQ_AUICigB&biw=1600&bih=789#imgcr=PpLcBQlaXUm8xM:



https://www.google.de/search?q=Baby+essen&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEWj17S9q8AHXAVI6KQKHsDwBdEQ_AUICigB&biw=1600&bih=789#imgcr=4XMsFg9R-Dx6M:



https://www.google.de/search?q=Baby+essen&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEWj17S9q8AHXAVI6KQKHsDwBdEQ_AUICigB&biw=1600&bih=789#imgcr=OP3YmXSPMSOyM:



https://www.google.de/search?q=Sch%C3%BCler+essen&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwIS2N-88qHXAHXIFuwKHtlvC4kQ_AUICigB&biw=1600&bih=789#imgcr=Hr_UJTOWLQnbhM:



https://www.google.de/search?q=Jugendliche+essen&tbn=isch&source=iu&pf=m&ictx=1&fir=jcauH8NUZyaGqM%253A%252CtpEWZY5G6H0bM%252C_&usq=_0xORsExKmK3hv6kNmPD30l-b8Hl%3D&sa=X&ved=0ahUKEWjgq2v86HXAhWD0hKHXkCPoQ9QEIMDAB#imgcr=L1MSse1mT5eeEM:



https://www.google.de/search?biw=1600&bih=789&tbn=isch&sa=1&ei=8x78WctBFsuoa7v0geAK&q=Essen++unterwegs&oq=Essen++unterwegs&gs_l=psy.3..0j0830k12j0i24k117.25.950.32921.0.34551.19.17.1.0.0.95.1167.16.16.0...1.1.6.4.psyab..2.14.993...0i19k1j0i730i19k1j0i67k1.0.8LVaZd32C#imgcr=1PA5ihZ5EmjowM:



BIZE, 206



Warum essen und trinken wir?

- Essen und Ernährung sind lebensnotwendig
- Essen lernen wir
- Bedarf und Bedürfnisse verändern sich

Simple Frage: Was esse ich? Was ist Essen?

- komplex, multiple Einflussfaktoren
- «was esse ich» wird im Lebensverlauf wichtiger
 - ⇒ Erfahrungen, Routinen und Gewohnheiten
 - ⇒ Sinnhaftigkeit, Genuss
 - ⇒ Gesundheit

Essen ein gesellschaftliches Thema

- Essen war zu allen Zeiten eines der wichtigsten Themen der Menschheit, weil überlebenswichtig...und darüber wurde auch kommuniziert, d.h. Informationen weitergegeben...
- und das meist beim Essen, ***den Mahlzeiten!***

Sinnhaftigkeit des Essens:

- Körperlicher Bedarf
- Gemeinschaft, Teilhabe
- Ist Glück essbar?

- Glück setzt eine Aktivität voraus, ein «Tun» => daher auch Essen als Auslöser (über Endorphine) für «Glücksgefühle»
- Physiologischer Zusammenhang mit Essen!

Glück durch Hormone?

- Glücksempfindungen durch Botenstoffe im Hirn (Selbstdoping)
- Endorphine, Oxytocin sowie die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin.
- Das Gehirn setzt diese Botenstoffe bei unterschiedlichen Aktivitäten frei, zum Beispiel bei der **Nahrungsaufnahme**, bei **der Liebe** oder beim **Sport**, aber auch im Zustand zufriedener Entspannung, an dem Serotonin und Endorphine beteiligt sind.

Verschiedene Pfade, wie Essen «Glück» bzw. Gefühle/Mood beeinflussen kann

- Essen ist ein komplexes Geschehen:
- Essen befriedigt Bedürfnis nach Nährstoffen und Energie
 - => löst dabei körperliches Wohlbefinden oder Missbehagen aus
 - => kann angenehme Sättigung oder Völlegefühl verursachen
- Ernährung hat Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden
- Viele Ernährungsweisen sind Mitursache für Erkrankungen (NCD) und Therapieansatz für Gesundheit/Prävention/Heilung

- **Tryptophan** ist eine AS, Baustein von Serotonin, einem Neurotransmitter, der eine beruhigende Wirkung auf die Stimmung hat.
- **Tryptophan:** in Milch, Nüssen, und Samen, Schokolade, kann die Blut-Hirn-Schranke direkt überwinden, um dann im Hirn für Serotoninproduktion zur Verfügung zu stehen
- Docosahexaensäure (**DHA, mehrfach ungesättigte FS**) z.B. in Fisch, Schalentieren, Mikrolagenöl
- Stimmungsmodulierend:
=> DHA-Mangel höhere Prävalenz von Depressionen
=> wichtig für Membranaufbau der Nervenzellen

Das «PUZZLE-Model»

(P) Person

(U) Umwelt

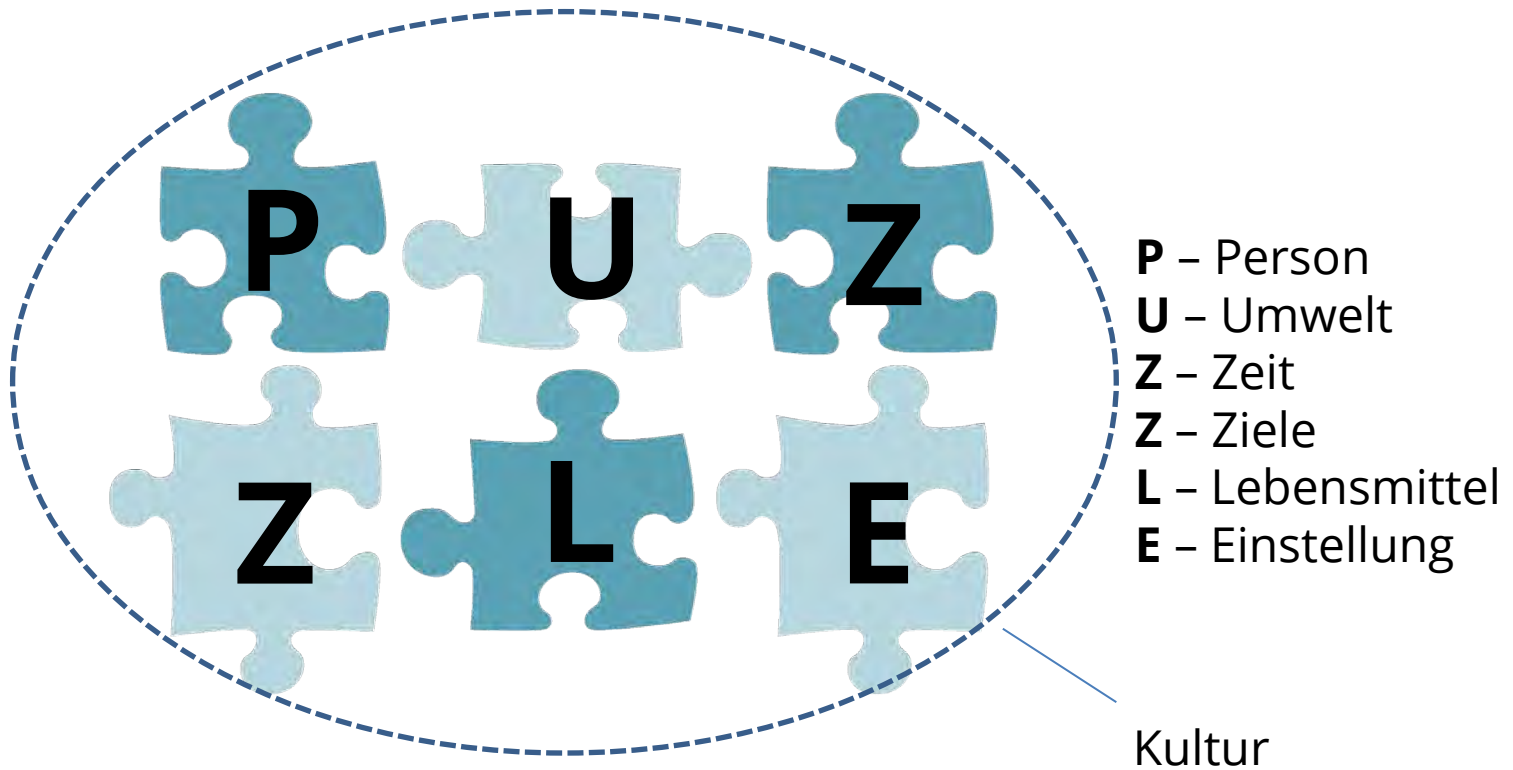
(Z) Zeit

(Z) Zielen

(L) Lebensmittel

(E) Einstellungen

PUZZLE-Modell als Rahmen des individuellen Ernährungsverhaltens



Der kulturelle Rahmen bestimmt mit, was wir essen



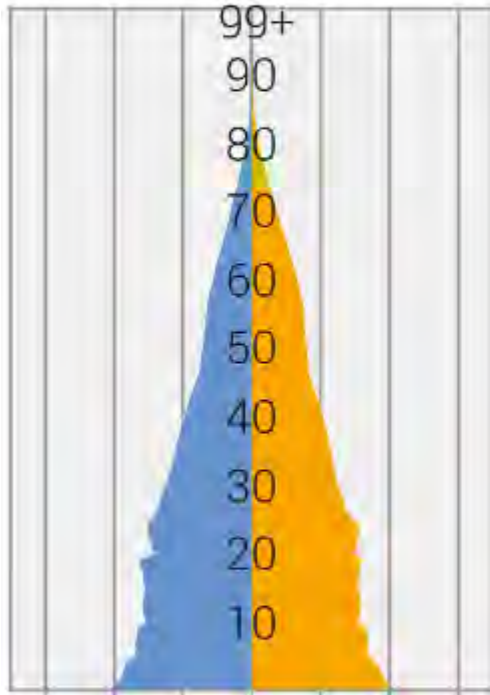




Altersaufbau der Bevölkerung

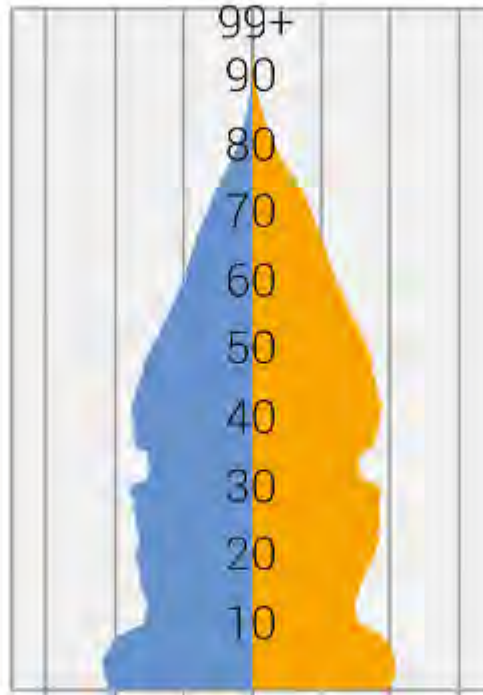
Anzahl Personen in 1000

31. Dezember 1900



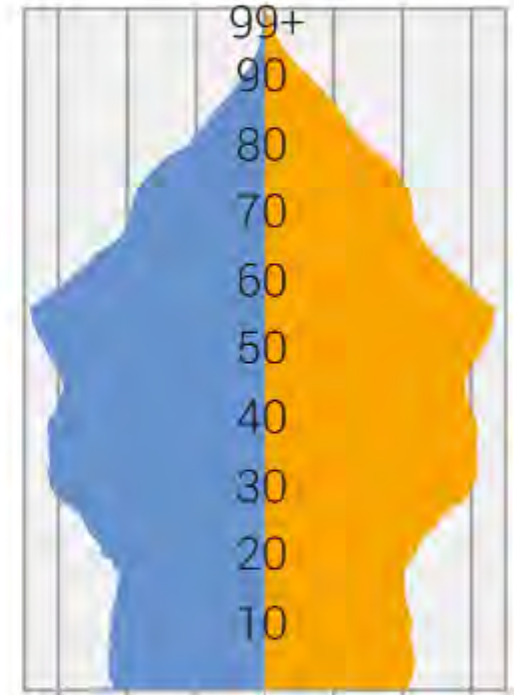
60 40 20 0 20 40 60

31. Dezember 1950



60 40 20 0 20 40 60

31. Dezember 2020



60 40 20 0 20 40 60

■ Männer ■ Frauen

Was passiert, wenn wir älter werden?

- Anpassungsleistungen
- Altern verläuft individuell
- jeder Mensch wird älter
- Geschwindigkeit des Alterns unterschiedlich
- Alterungsprozesse können verlangsamt aber nicht aufgehalten werden

Alterungsprozesse: exogen und endogen

endogene Faktoren:

- **genetische Veranlagung**
- **Veränderung der Immunabwehr**
- **Ernährung**
- **Veränderung der Organe**
- **Zelluläre Schäden**

exogene Faktoren:

- **Viren und Bakterien**
- **Umwelteinflüsse**
- **Lebensweise (Trinken, Rauchen, Stress, Bewegungsmangel)**
- **Strahlen (UV-Licht, radioaktive Strahlen)**
- **Radikale**
- **soziale Faktoren (Einkommen, sozialer Status, Bildung)**
- **psychische Faktoren (positive Einstellung zum Leben)**

Alte Wege neu entdecken....

.....und was wir daraus lernen können....

Das Geheimnis der «blauen Zonen»

«Blaue Zonen»¹: Orte, an welchen es besonders viele Menschen gibt, die über 100 Jahre alt sind

Zuerst entdeckt auf Okinawa, Japan

Dort begann Dr.med. Makoto Suzuki 1975 mit der Okinawa Centenarian Study²

Weitere blaue Zonen:

- Sardinien
- Loma Linda, USA
- Nicoya Inseln, Costa Rica
- Ikaria, Griechenland

1: Buettner, Dan in: *National Geographic Magazine*. November 2005

2: Suzuki, M.; et al. (2001) *Implications from and for food cultures for cardiovascular disease: longevity*. Asia Pac J Clin Nutr 10:165-171

Was kennzeichnet diese «Blauen Zonen»?

- Überproportional viele Menschen über 100 Jahre, dies auch geschlechtsunabhängig
- Einkommen und Ausbildungsniveau eher tief
- Blauen Zonen in Gegenden mit karger Erde
- Menschen müssen für ihr Überleben hart arbeiten
- Kultur der Genügsamkeit (Bescheidenheit)
- in der man sparsam umgeht mit den Lebensmitteln und nicht mehr isst als nötig.
- In den relativ abgelegenen Regionen konnte zudem die traditionelle (Ess)kultur zumindest teilweise erhalten bleiben.

Zehn Erkenntnisse aus der Okinawa-Studie

1. Richtige Ernährung ist wichtig
2. «hara hachi bu», iss nur so viel, dass du nicht mehr hungrig, aber auch noch nicht ganz satt bist
3. Bewegung im Alltag
4. Mentale und soziale Gesundheit
5. Sinnvolle aber keine stressvolle Beschäftigung
6. Neugier und Bereitschaft, zu lernen
7. Familie und Freunde
8. Konzentration
9. Humor und Zufriedenheit
10. Ausreichend Schlaf

1. Erkrankungsrisiko für Dickdarmkrebs kann bis zu 37% gesenkt werden! (1)

EPIC-Studie

Fünf gesundheitsfördernde
Lebensstilmerkmale:

1. Nichtrauchen
2. Alkohol in Maßen
3. normales Körpergewicht (BMI kleiner 25 bzw. Taillenumfang weniger als 80 cm bei Frauen und weniger als 94 cm bei Männern),
4. körperlich aktiv
5. sich gesund ernähren (pflanzenbetont)

1. Erkrankungsrisiko für Dickdarmkrebs kann bis zu 37% gesenkt werden! (2)

- Eine gesunde Ernährung: Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, reichlich Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Fisch und Joghurt, aber wenig rotes Fleisch und Wurstwaren.
- War alles erfüllt, dann lag das Erkrankungsrisiko 37% niedriger

2. Hara hachi bu

Alles im rechten Mass, Stoffwechsel profitiert vom Fasten und regelmässigem Essen (nicht zu viel, d.h. eher nur bis 90% des Energiebedarfs)

=> Kleinere Teller helfen!

=> Zellerneuerungen geschehen schneller

3. Bewegung

- Mindestens 10'000 Schritte am Tag oder die entsprechende Alltagsbewegung
 - z.B. im Haushalt, Gartenarbeit, zu Fuss oder mit Fahrrad einkaufen, Spazierengehen...
 - Vor allem Bewegung im Freien bei Tageslicht!
- => Vorbeugung Osteoporose

4. Mentale und soziale Gesundheit

- Zufriedenheit und Wohlbefinden, nicht durch Besitz oder Erfolg sondern durch Sinnhaftigkeit, Resilienz, Selbstwirksamkeit
- Ich muss wissen, wofür ich morgens aufstehe
- Den Tag nutzen und geniessen, das «tätige Wohlbefinden»

5. Sinnvolle Beschäftigung

- Sich nicht stressen sondern mit Freude und gern die Dinge tun, die man tun möchte

⇒ In Balance bleiben

⇒ Sinnhaftigkeit des Lebens!

6. Neugieriges Lernen

- Neues ist für das Gehirn wichtig
- Wir müssen uns «geistig bewegen»
- Der Mensch wird als «weltoffenes Wesen» geboren, die Neugier treibt uns an

7. Familie und Freunde

- Menschen, die uns nahe stehen, denen wir vertrauen sind wichtig.
 - Einsamkeit macht krank!
- => Corona Einsamkeit war besonders belastend!

8. Konzentration

- Immer nur eine Sache zu seiner Zeit!
- Keine Gleichzeitigkeit und «multi tasking»
=> Es stresst und ist auf Dauer ungesund.

9. Humor und Zufriedenheit

- Hektische Jagd nach Glück und Wohlstand macht auf Dauer unzufrieden
- Glücksempfinden an Bestehendem, statt Glücksjagd nach immer mehr!
- Zufriedenheit hat nicht so viel mit «Haben» sondern mit «Sein» zu tun (Genügsamkeit, Dankbarkeit)
- Unzulänglichkeiten mit Humor begegnen hilft, die Selbstwirksamkeit zu erhalten

10. Ausreichend Schlaf

- Schlaf ist notwendig zur Regeneration und psychischen Widerstandsfähigkeit
- Schlafhygiene ist wichtig, Rituale helfen, in den Schlaf zu finden.
- Abends (über)vollen Magen und schwere Gedanken vermeiden, kann helfen, besser in den Schlaf zu finden.

Und wie geht das mit Klimafreundlichkeit, Genuss und Gesundheit? Passt das zusammen?

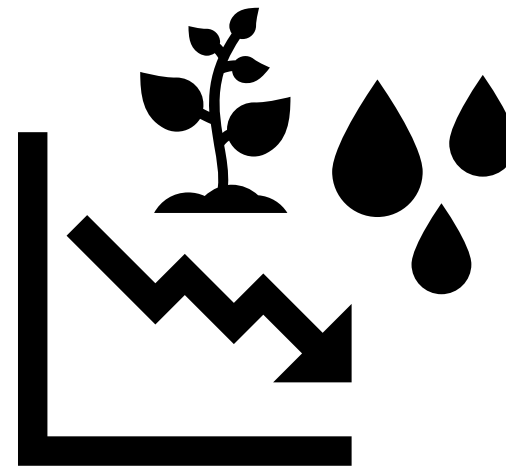
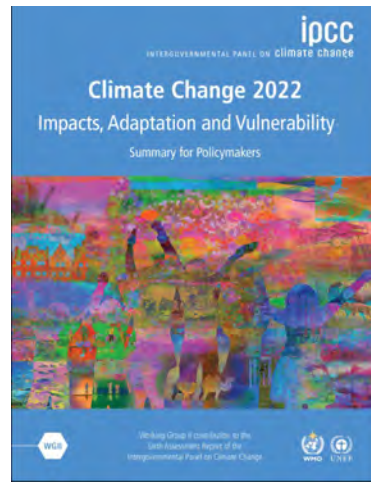
Ja!!!

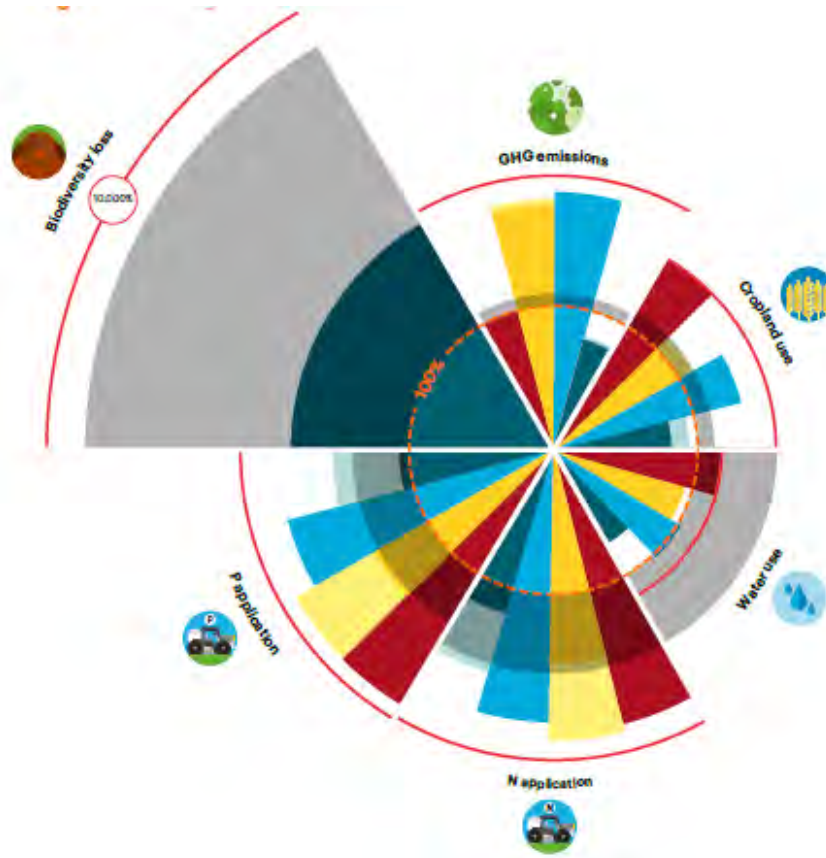


1.5 t
food per person
per year



Essen hat Einfluss: ein Drittel des GHG, Land-, Energie-, Ressourcenverbrauch





Vier globale Grenzen sind bereits überschritten:

- Landverbrauch
- Stickstoffeintrag
- Phosphateintrag
- Biodiversitätsverlust

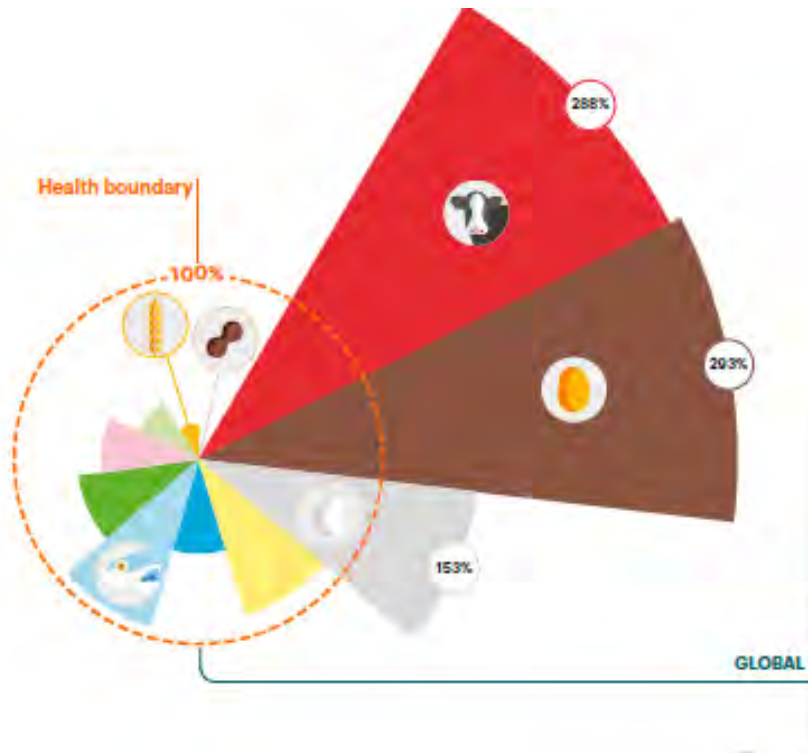
Unsere derzeitige Ernährung:

zu viel

Tierische Lebensmittel, Fette,
Zucker, hochverarbeitet

zu wenig

Gemüse, Nüsse,
Hülsenfrüchte,
Vollkornprodukte

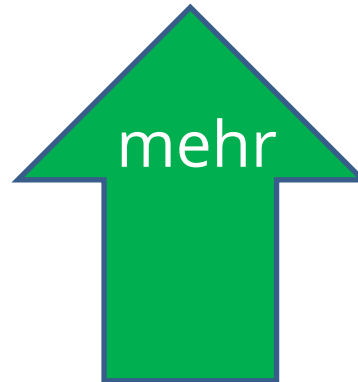




Was tun aus gesundheitlicher und nachhaltiger Sicht?

Gesundheitsförderlich:

Weniger Übergewicht
Weniger Krebs
Weniger Bluthochdruck
Bessere Blutfettwerte



Hülsenfrüchte, Samen,
Nüsse, Ballaststoffe,
Gemüse, Vollkornprodukte,
pflanzliche Öle

Krankheitsförderlich:

KHK Risiko, Diabetes,
Krebs, metabolisches
Syndrom



Tierische Produkte, Fette,
Alkohol, Zucker,
ballaststoffarme
Lebensmittel
hochverarbeitete
Lebensmittel

Planetary Health Diet => Gesundheit plus Nachhaltigkeit



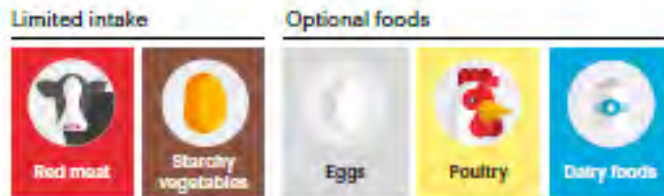
https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

Erhöhung pflanzlicher Lebensmittel:

- Täglich 200 g Früchte, 400g Gemüse
- 30g Nüsse
- Vollkornprodukte
- Mehr Hülsenfrüchte

Reduktion tierischer Lebensmittel, pro Woche:

- max. 1 handflächengrosses Schnitzel (Rind, Lamm, Schwein) max 300g Fleisch gesamt
- max. 1 mittelgrosses Pouletbrustschnitzel
- 1-2 Eier
- max. 1 mittelgrosses Fischfilet, max. 200g
- 1750g Milch und daraus hergestellte Produkte





Welche praktischen Ansätze gibt es für den Alltag, um genussvolle, gesunde und nachhaltige Ernährung umzusetzen?



- Auswahl von Lebensmitteln
 - Vorstellung, welche Lebensmitteln wie verwendet, zubereitet werden
 - praktische Umsetzbarkeit im Alltag
 - Gesundheits- und Nachhaltigkeitsbezug
 - Budgetierung und nachhaltiger Konsum
 - Wertschätzung von Lebensmitteln
 - Vermeidung von Food Waste
- ...

Zehn Erkenntnisse für unseren Alltag

1. Richtige Ernährung: pflanzenbetont!
2. Genügsamkeit, Bescheidenheit und Achtsamkeit
3. Bewegung im Alltag
4. Mentale und soziale Gesundheit
5. Sinnvolle aber keine stressvolle Beschäftigung
6. Neugier und Bereitschaft, zu lernen
7. Familie und Freunde
8. Konzentration
9. Humor und Zufriedenheit
10. Ausreichend Schlaf

Fazit

- Wir können immer etwas tun!
- Wir haben vieles (nicht alles) in der eigenen Hand und Verantwortlichkeit
- Was wir verändern können, sollten wir auch tun!
- Immer einen Schritt nach dem anderen verändern, nicht alles zusammen!
- Greentopf als Beispiel, wie es gelingen kann

Vielen Dank!

