



# Gesund durchs Leben

Die Forschung zur generationsgerechten Ernährung macht stetig Fortschritte – und liefert wertvolle Erkenntnisse darüber, worauf es in welchem Alter beim Essen ankommt

REDAKTION: CAROLINA MÖDLHAMER · ILLUSTRATIONEN: CAROLE HILLMAN

In jeder Lebensphase wandeln sich die Nährstoffbedürfnisse des Menschen. Die Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung bleiben zwar stets bestehen, der Alterungsprozess stellt den Körper aber immer wieder vor neue Herausforderungen. Wie man, auch

mithilfe eines gezielt gestalteten Speiseplans, so lange und so gesund wie möglich leben kann, steht im Fokus des „Longevity“-Trends (engl. für Langlebigkeit). Die Bewegung kann auf zahlreiche fundierte Erkenntnisse von Fachleuten zurückgreifen, die sich intensiv mit generati-

onsgerechter Ernährung beschäftigen. Zu ihnen gehört die Diätologin Carolina Reitmann, M.Sc. (rundumsbauchgefuehl.at), aus Luftenberg in Oberösterreich, die hier erklärt, wann der Körper welche Nährstoffe benötigt – und welche Lebensmittel und Gerichte diese am besten liefern.



## Power-Gemüse-Bowl mit gegrillter Hühnerbrust

Quinoa versorgt den Körper mit Magnesium. Die Gemüsesorten Paprika, Tomaten, Brunnenkresse und Blaukraut sind Vitamin-C-Lieferanten. Blaukraut hat zudem einen hohen Anteil an Eisen. Das enthaltene Kalzium unterstützt den Knochenbau. Die Hähnchenbrust ist eine fettarme, tierische Eiweißquelle.

## 25 bis 35

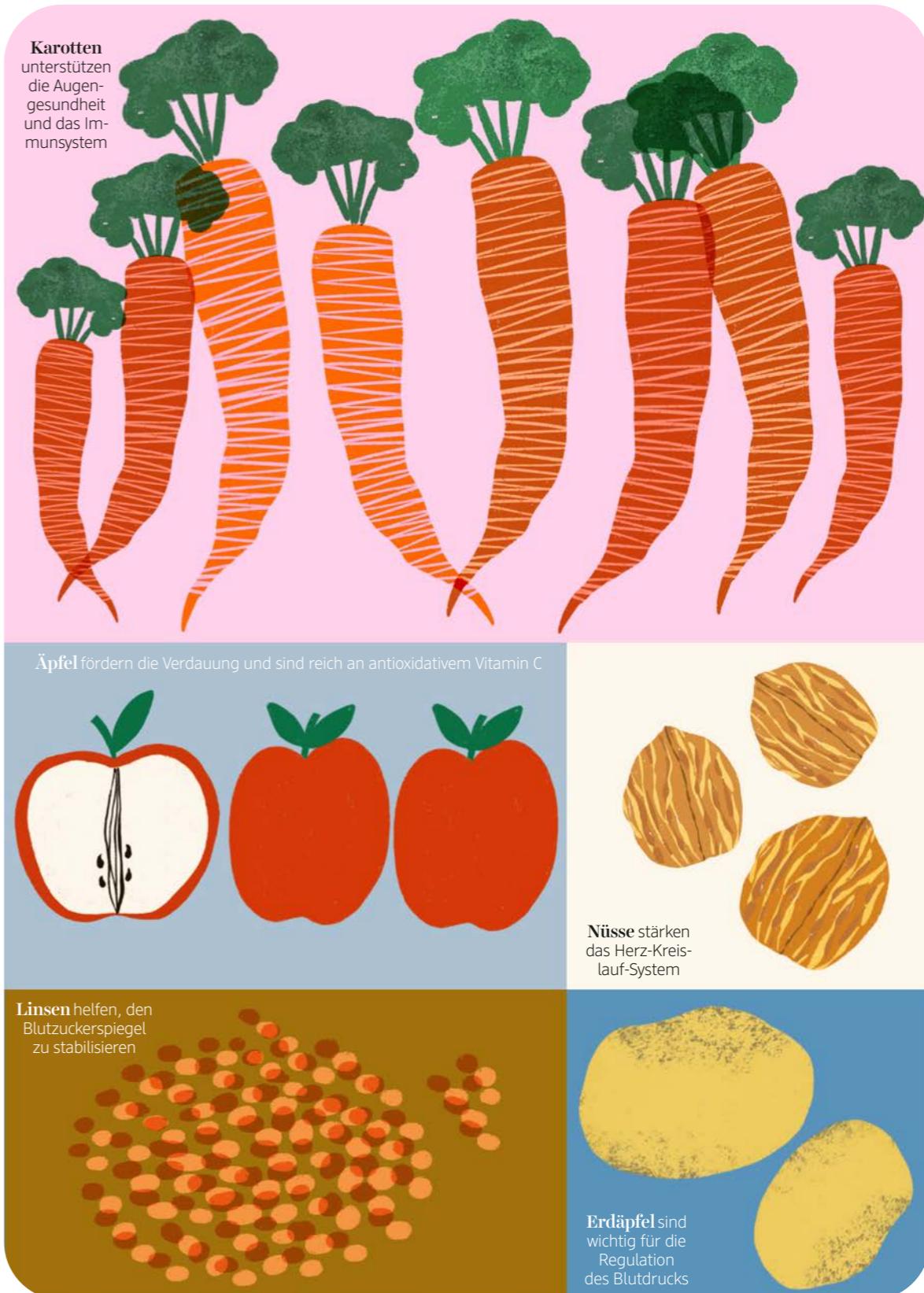
### Das ändert sich im Körper

Beruf, Familie, Freunde, Freizeit – in dieser Dekade ist das Leben aufregend und bisweilen auch hektisch, gesunde Ernährung steht meist weiter unten auf der Prioritätenliste. Dabei ist sie so wichtig: Die Knochendichte wird auch in diesem Alter weiterentwickelt.

### Das bedeutet es für die Ernährung

Eine proteinreiche Ernährung ist notwendig, um den Muskelaufbau zu unterstützen. Empfehlenswert sind fettarmes Fleisch, Fisch, Eier oder pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte. Bei Männern ist die Absicherung der Zinkzufuhr durch Haferflocken, Walnüsse oder Mandeln zentral – das sorgt für ein starkes Immunsystem und begünstigt die Testosteronproduktion. Frauen sollten auf ihre Eisenversorgung achten. Aber: pflanzliche Eisenlieferanten wie Nüsse oder Linsen vorwiegend mit einer Vitamin-C-Quelle (z.B. rote Paprika, Zitronensaft) verzehren, nur so kann man sie gut aufnehmen. Studien belegen, dass Frauen in dieser Altersgruppe oftmals die empfohlene Tagesdosis für mehrere essenzielle Nährstoffe schwer erreichen können, darunter Kalzium, Folsäure und Magnesium. Um optimal versorgt zu sein und den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten, sollten Frauen vermehrt auf Milchprodukte (Kalzium) und Lebensmittel wie grünes Blattgemüse und Haferflocken (Folsäure) setzen.

## 5 for Life – diese Lebensmittel geben immer Kraft





## Mediterraner Tomaten-Mozzarella -Wrap

Die Kombination aus eiweißreichem Mozzarella, Tomaten (Vitamin C) und Vollkornteig ist nährstoffreich, sättigend und perfekt für den schnellen Bürolunch.

## 35 bis 45

### Das ändert sich im Körper

Jetzt sind der Erhalt von Muskelmasse und die Prävention erster Anzeichen von altersbedingten Gesundheitsproblemen zentral. Ab dem 40. Lebensjahr beginnt sich der Stoffwechsel zu verlangsamen. Hormonelle Veränderungen, falsche Ernährungsweisen und mangelnde Bewegung können zu Gewichtszunahme führen. Übergewicht, insbesondere in der Bauchregion, ist ein Risikofaktor für Herzkrankungen, Diabetes und Arthrose.

### Das bedeutet es für die Ernährung

Um das Energieniveau hoch und gleichzeitig den Heißhunger in Schach zu halten, sollte man Vollkorn-Produkte in den Mittelpunkt stellen und zu proteinreichen Lebensmitteln wie magerem Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten greifen. Wichtig am Speiseplan: Obst und Gemüse in kräftigen Farben (Beeren, Karotten) – die darin vorkommenden Antioxidantien fungieren als Zellschutz mit Anti-Aging-Effekt. Neben einer folatreichen Ernährung (z.B. grüne Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Nüsse) sollte bei Kinderwunsch ein Folsäurepräparat eingenommen werden – am besten schon vor einer bestehenden Schwangerschaft.

## 45 bis 55

### Das ändert sich im Körper

In dieser Phase stehen die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Hormonregulation im Fokus. Der weibliche Körper befindet sich vor oder mitten in den Wechseljahren. Zwar ist das Klimakterium für jede Frau eine individuelle Erfahrung, doch einige von vielen erlebten Phänomen lassen sich auf den sinkenden Östrogenspiegel zurückführen. Zu den häufig beobachteten Veränderungen gehören: die Abnahme der Libido und das erhöhte Risiko für Osteoporose und Herzkrankungen.

### Das bedeutet es für die Ernährung

Beide Geschlechter sollten zum Schutz vor altersbedingten Erkrankungen und zum Erhalt der Knochen gesundheit auf Kalzium (grünes Blattgemüse), Vitamin D (Eier) und Vitamin B12 (Rindfleisch, Camembert) setzen, um Knochen und Nervensystem zu stärken. Männer profitieren von einer erhöhten Aufmerksamkeit für die Herzgesundheit. Fettreicher Fisch (z.B. Makrele) sowie Avocado und Nüsse unterstützen Herz und Gelenke. Um den weiblichen Körper in der Menopause zu fördern, können Phytoöstrogene, also sekundäre Pflanzenstoffe, hilfreich sein. Diese kommen z.B. in Bohnen oder Sojaproducten vor.



## Süßkartoffel-Gemüse-Curry mit Reis

Süßkartoffeln punkten mit blutzuckerregulierenden Ballaststoffen. In ihrem orangen Innenleben steckt zusätzlich das Provitamin A, das Sehkraft und Immunsystem unterstützt. Der Gemüse-Mix ist reich an Antioxidantien.

## 55 bis 65

### Das ändert sich im Körper

Der Magensaurespiegel sinkt, dadurch kann der Körper Nährstoffe wie Eisen, Kalzium oder Vitamin B12 schlechter aufnehmen und Vitamin D – u.a. wichtig für Knochen und Abwehrkräfte – schwerer produzieren.

### Das bedeutet es für die Ernährung

Eier und Milchprodukte versorgen den Körper mit Vitamin B12. Wer pflanzliche Quellen sucht, kann seine Nährstoffversorgung mit fermentierten Sojaproducten boosten. Zudem sollten an Vitamin D reiche Lebensmittel wie Pilze oder Rohkakao verzehrt werden. In dieser Lebensphase geht es für Männer vor allem darum, Herz, Knochen und Prostata in einem guten Zustand zu erhalten. Lebensmittel, die über viel Lycopin und Selen (Tomaten), Kalium (Erdäpfel) und Omega-3-Fettsäuren (Leinöl) verfügen, fördern die Prostatagesundheit und können blutdruckregulierend wirken. Für Frauen bleibt die Knochendichte weiterhin zentral. Tipp: Müsli mit Obst und Joghurt – das verbessert die Kalziumaufnahme.



## Saiblingfilet mit Kräuterpolenta und Vogerlsalat

Die heimische Fischart weist einen hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren auf und liefert zudem den Mineralstoff Kalium. Die komplexen Kohlenhydrate der Polenta halten lange satt.

## 65+

### Das ändert sich im Körper

Mit zunehmendem Alter beschleunigt sich der Abbau von Muskelmasse und Knochendichte, während der Körperfettanteil zunimmt. Die Geschmacksnerven und der Appetit lassen nach und es kann zu Verdauungsproblemen kommen.

Das bedeutet es für die Ernährung  
Ältere Personen haben zwar einen geringeren Kalorienbedarf als jüngere, benötigen aber nicht weniger Nährstoffe. Mit fortschreitendem Alter wird Protein noch einmal wichtig. Als Faustregel gilt: ein Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Protein sollte nicht nur aus Fleisch stammen, da dies Entzündungen besonders in den Gelenken begünstigt. Weil die Verdauung im Laufe der Jahre träge wird, sind Ballaststoffe und Flüssigkeit für die Generation 65+ wichtig. Ein Teelöffel Flohsamenschalen in die Cerealien gerührt, wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Mit dem Alter sinkt das Durstgefühl, dennoch bleiben 1,5–2 Liter pro Tag empfohlen. Feste Routinen, farbige Gläser, Trinkhilfen wie Strohhalme oder Erinnerungen durch Apps und Wecker helfen, das Pensum zu erreichen.



## Rahmfisolen mit Dill und Erdäpfeln

Das Traditionsgericht gibt dem Körper, was er jetzt braucht: Fisolen versorgen mit Protein und wertvollen B-Vitaminen.

Die enthaltenen Saponine haben eine cholesterinsenkende Wirkung.

Was denkt eine Star-Köchin über unsere Ernährungsbildung? Bitte umblättern! →

ACTIVE  
BEAUTY  
KOMMENTAR

## „Holt schon die Kinder in die Küche!“

Von Sarah Wiener

Selber kochen können ist die Voraussetzung, um nicht von anderen fremdbestimmt und oft ungesund abgefüttert zu werden. Wer kochen kann, ernährt sich auch besser. Das heißt also: Ran an den Herd, denn Kochen lernt man nur durchs Kochen! Und es heißt auch: Ran an die Marktstände und in die Hofläden, denn wir brauchen mehr sinnlichen und direkten Kontakt zu unseren Lebensmitteln. Der bringt uns Kreativität und Freude, Tag für Tag. Kochen ist eine Fähigkeit fürs Leben, ein Plus für unsere Gesundheit, unsere Selbstwirksamkeit – und für das Klima. Sternchen gibt es für alle, die mit frischen saisonalen Lebensmitteln kochen, im Idealfall aus regionalem und ökologischem Anbau. Je früher man das umsetzen und genießen kann, desto besser! Mit meiner Stiftung setze ich mich deshalb dafür ein, dass alle Kinder in Kindergärten und Schulen kochen lernen, Lebensmittel kennenlernen und auf Bauernhöfen erleben, wo diese herkommen. Mein Rat: Holt die Kinder in die Küche, gebt euer Wissen weiter und lasst sie mitmachen. Wir alle sind die Vorbilder unserer Kinder – natürlich auch in puncto Konsum. Was jede und jeder von uns beim Einkauf immer beherzigen kann: Bitte keine Produkte kaufen, deren Etiketten unverständlich sind – oder die die eigene Großmutter nicht als Lebensmittel erkannt hätte. Darüber hinaus befürworte ich konkret Werbeverbote für leicht manipulierbare Kinder und Zuckersteuer auf überflüssige Softdrinks sowie generell Aufklärung und Transparenz bezüglich unseres Nahrungsmittelsystems.



Sarah Wiener, bekannt durch zahlreiche Gastro-Projekte und TV-Auftritte, engagiert sich als Food-Aktivistin. Ihre Stiftung entwickelt Bildungsprogramme für nachhaltige Kinderernährung  
Infos: [sw-stiftung.de](http://sw-stiftung.de)

FOTO: Sarah Wiener Stiftung | Thomas Panzau