

CED im Alter - Was braucht mein Körper???

Der DCCV-Arbeitskreis Senioren veranstaltete ein 2. Unterfränkisches Info-Café, dieses Mal in Aschaffenburg.

Referentin war Claudia Hefter, Diätassistentin und Ernährungsberaterin (DGE). In ihrem Vortrag zum Thema „**Ernährung im Alter bei CED**“ ging es um die Betrachtung und das Hinterfragen, wie die Aufnahme an Nährstoffen (Vitamine und Mineralstoffe) sich möglicherweise im Alter mit CED verändert und welche Aufnahmen über unser tägliches Essen überhaupt möglich und auch wichtig sind.

Jeder Körper verändert sich im Laufe des Lebens. Bei chronischen Darmerkrankungen, die meistens schon Jahre oder jahrzehntelang bestehen, verändern sich im Laufe der Zeit häufig auch Beschwerde- und Krankheitsbild und die Verträglichkeit bestimmter Lebensmittel. Das Essen wird nicht immer so gut vertragen und aufgenommen, was zu Defiziten der Vitamin- und Mineralstoffaufnahme führen kann.

Genau aus diesem Grund ist es erst mal wichtig, den genauen IST-Zustand zu ermitteln. Dazu zählt unter anderem zu hinterfragen und zu klären, ob die CED aktiv oder in Remission ist, ob Probleme bei Blutdruck, Blutzucker oder Blutfetten bestehen und ob dafür Medikamente eingenommen werden müssen. Weiterhin ist wichtig zu erfragen, ob schon ein Vitaminmangel (z.B. B12) besteht und ob Allergien oder Unverträglichkeiten vorhanden sind. Auch die aktuelle Medikamenteneinnahme wg. der bestehenden CED spielt bei der Aufnahme der Vitamin- und Mineralstoffe eine entscheidende Rolle.



Claudia Hefter

Erst wenn all diese Informationen gesammelt sind, ist es für sich selbst oder für Ihren Arzt möglich, zu erfassen, was ihr Körper benötigt und welcher Bedarf an Vitamin- und Mineralstoffen wichtig ist.

Anhand des Beispiels eines normalen Ess-Alltags mit z. B. Haferflocken mit Obst, Joghurt und Nüssen oder eines Porridges zum Frühstück, ein warmes Mittagessen mit Nudeln/Fisch/Gemüse (ohne blähendes Gemüse) und einem kleinen grünen Salat, einer kleinen Banane/Naturjoghurt als Zwischenmahlzeit und einer kalten Brotmahlzeit mit Vollkornbrot/Brötchen, Käse/Frischkäse und Tomatensalat wurde gezeigt, dass es relativ leicht möglich ist, ausreichend Nährstoffe am Tag aufzunehmen. Doch welche Nährstoffe sind es denn, die im Alter und bei einer CED wichtig und notwendig sind?

Da im Laufe des Lebens generell die Knochenstabilität abnimmt und durch eine Cortison-Einnahme (welches häufig bei der CED eingesetzt wird), die Knochendichte sinkt, ist Calcium einer der wichtigsten Mineralstoffe auf den geachtet werden sollte. Calcium finden wir hauptsächlich in tierischen Milchprodukten wie Joghurt, Milch, Käse/Frischkäse. Sollten diese Produkte nicht vertragen oder gegessen werden, ist es gut möglich, das Calcium auch über Getreidemilchvarianten, denen Calcium zugesetzt wurde, aufzunehmen. Mineralwasser und grünes Gemüse sind weitere gute Calciumlieferanten.

Weitere wichtige Mineralien sind Magnesium, Eisen, Zink, Selen. Anhand des Beispiels wurde erläutert, dass z. B. Vollkornprodukte (am besten fein vermahlen wg. der Verträglichkeit), Haferflocken und Nüsse unseren Bedarf der oben genannten Mineralien gut decken können.

Bei den Vitaminen spielen die B-Vitamine (Folsäure, B12), Vitamin C und die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K eine große Rolle. Diese können gut über eine ausreichende Obst und Gemüseaufnahme (evtl. in gekochter Form wg. der besseren Verträglichkeit), über Fisch/Öle, Pflanzenöle und Milchprodukte aufgenommen werden.

Weiterhin stellten wir uns die Frage, wie gehen wir mit den sogenannten Superfoods (Gojibeere, Weizenraspelpulver, Braunhirse um nur eine kleine Anzahl zu nennen) um, die immer wieder beworben werden und unsere Vitamin- und Mineralstoffaufnahme erleichtern sollen? Es wurde schnell klar, dass sie bei Verträglichkeit gerne eingebaut werden können, aber auch nicht dringend nötig sind. Es hilft schon, immer mal wieder andere Getreidesorten, wie z.B. Quinoa, Hirse, Erdmandel zu unseren anderen Getreidesorten einzubauen. „Alte“ Getreidesorten wie Emmer oder Kamut sind ebenfalls eine Option, diese werden auch meist gut vertragen. Auch saisonal und regional eingekauftes Obst und Gemüse verbessert die Aufnahme der Vitamin- und Mineralstoffe. Weiterhin sollten regelmäßig Fisch (frisch oder geräuchert), hochwertige Öle, Nüsse oder Nussmus, evtl. gesäuerte oder nicht gesäuerte Milchprodukte, wie z.B. Kefir oder Buttermilch und/oder Naturjoghurt eingebaut werden, um unsere Aufnahme abzurunden. Auch können wir durch den, wie oben schon erwähnten, regionalen und saisonalen Einkauf, die Zubereitung und die Lagerung der Lebensmittel unsere Vitamine und Mineralien schützen und erhalten und somit mehr davon aufnehmen.



Claudia Hefter (links) und Gudrun Möller

Zusammenfassend kann man sagen, dass eine ausgewogene, dem jeweiligen Gesundheitszustand angepasste Ernährung auch im Alter gut möglich ist. Die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen kann durch gezielte Auswahl und Zubereitung gewährleistet werden.

Gudrun Möller, Sprecherin des Arbeitskreises Senioren dankte der Referentin für die interessanten Informationen und die Bereitschaft auf alle Fragen aus dem Kreis der Teilnehmer ausführlich einzugehen.

Beschlossen wurde, ein weiteres Unterfränkisches Info-Café am 18. Oktober 2019, von 14.00 bis 16.00 Uhr, im Leopoldina-Krankenhaus in Schweinfurt zu veranstalten. Chefarzt Prof. Dr. med. Stephan Kanzler wird einen Vortrag zum Thema „Neue Therapieansätze für erfahrene Patienten“ halten. Näheres dazu im Bauchredner 3 / 2019.