

# Der Seniorenenteller

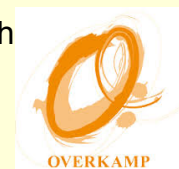
oder

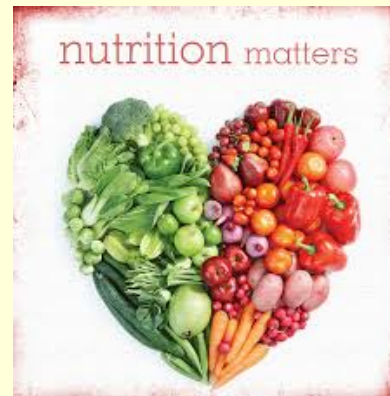
## die gesundheitsfördernde Zusammenstellung der Speisen im Alter

Günther Overkamp-Klein, Overkamp in Dortmund, Am Ellberg 1 44265 Dortmund



Dr. Fied Jozef August, Präventcentrum Dortmund, Wellinghofer Amtsstraße, Dortmund- Wellingh





**Du bist,  
was Du isst !**

# Was ist gesunde Ernährung ?

**Deine Nahrungsmittel  
sind  
deine Heilmittel  
(Hippokrates)**

... und das Alter spielt keine Rolle !

# Kohlenhydrate - Treibstoffe

Glykämischer Index !

Je stärker  
das entsprechende Kohlenhydrat  
den Blutzucker erhöht,  
desto höher  
ist der Glykämische Index!  
Das wirkt sich ungünstig auf den Körper aus!

# DIABETES DURCH FLEISCHKONSUM !

Epic-Studie - 38.094 Teilnehmer 2010:

Zunahme Diabetesrisiko:

- durch hohe Glykämische Last: Ja ! 27 %
- durch Tierproteine: Ja ! 118 %

Harvard Metan Analyse - 442.101 Teilnehmer 2011

- 100 gr. rotes, unverarbeitetes Fleisch/ Tag 19%
- 50 gr. verarbeitetes Fleisch/ Wurstwaren 51 %

Der Ersatz von Fleisch durch Vollkornprodukte/ Nüsse  
führt zur Risikoreduktion, um 23 bzw. 21 %.



# Eiweiße – Bausteine fürs Leben

- Kalorienverbrauch beim Essen !
- FATBURNER
- Fisch, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide
- fettarmes Fleisch
- „Nachtdiät“ – „Schlank im Schlaf!“

# Fette – oft zuviel ?

Wo zu finden?

Fleisch, Eier, Milchprodukte liefern gesättigte Fettsäuren.  
Einfach ungesättigte Fettsäuren stecken z.B. in Olivenöl,  
mehrfach ungesättigte u. a. in hochwertigen Fetten und  
fettem Fisch.

- 1 g Fett liefert 9,3 Kalorien
- Kohlenhydrate und Eiweiß mehr als doppelt so viel !

Empfohlene, tägliche Energieaufnahme: 30 % Fett  
Tatsächlicher Verzehr der Deutschen: 40 % und mehr!



Betriebsmedizin und Arbeitssicherheit



Ganzheitliche Medizin Dortmund



# Gesund essen !

## Die richtigen Fette !

- So wenig gesättigte Fettsäuren, wie nötig !  
„Zimmertemperatur“, Fleisch, Wurst, Butter, Milchprodukte, fettreiche Süßigkeiten, Kokosfett und Backwaren.
- Soviel ungesättigte Fettsäuren, wie möglich !  
**Omega-6-Fettsäuren** wie in Mais- oder Sonnenblumenöl  
**Omega-3-Fettsäuren** wie in Leinsamen-, Soja-, Walnuss- und Rapsöl, aber auch im Fett von Makrelen, Lachs, Hering, Forelle und Thunfisch.

ALLE FETTE kaltgepresst, ungehärtet !!!



Betriebsmedizin und Arbeitssicherheit



Ganzheitliche Medizin Dortmund





# Welches Fett ?

- Zum Braten:  
Kokosöl, Rapsöl,  
Olivenöl, Sesamöl
- Zum Frittieren:  
Kokosöl, Rapsöl
- Zum Dünsten:  
Olivenöl, Rapsöl
- Zum Salat:  
Leinöl, Walnussöl, Traubenkernöl  
Rapsöl, Sesamöl, (Sonnenblumenöl  
O-6)



Betriebsmedizin und Arbeitssicherheit



Ganzheitliche Medizin Dortmund



# Veränderungen im Alter

- Geringerer Grundumsatz
- Geschmacks- und Geruchsempfinden
- Appetit

# Gesund Essen – auch im Alter ?

- Wenig Brot
- Nicht zu viele Mahlzeiten
- „Wenig“ Essen
- Ausreichend frühstücken
- Bewusst essen und gut kauen
- So natürlich wie möglich - Roh-kost Voll-wert und so un-behandelt wie möglich
- Ballaststoffe
- „LEBENDES ESSEN“
- Wenig Fleisch
- Regional
- Vertrauensvoll
- Saisonal - „Markt“ - Interessiert -
- Sport treiben vor dem Essen
- Reichlich „Trinken“ – FRISCHE Obst- und Gemüsesäfte



Betriebsmedizin und Arbeitssicherheit



Ganzheitliche Medizin Dortmund



# Gesund essen !

## Antioxidantien - Functional Food - Bioaktiv

- - REIS - KARTOFFELN - MEHL Lebensmittel ?
- - Samen
- - Hülsenfrüchte
- - Gewürze/ Kräuter
- - Sprossen
- - Trockenfrüchte
- - Wurzelgemüse
- - Sauerkraut
- - Blüten und Blätter
- - „Leuchtende“ Lebensmittel



Betriebsmedizin und Arbeitssicherheit



Ganzheitliche Medizin Dortmund



# TRINKEN - Wasser ist Trend !

- Wasser ist kalorienfrei, mineralstoffreich
- gut für Körper, Kopf und sogar für die Seele
- 500 verschiedene Marken füllen die Supermarktregale zwischen Flensburg und Oberstdorf.
- Platz 1 - der beliebtesten Getränke der Deutschen – bleibt der Kaffee.
  
- Wasser macht schlank - indem es den Stoffwechsel ankurbelt!
- Täglich zwei Liter mit null Kalorien - 100 Kalorien extra Verbrauch
- 1 Glas kohlenensäurehaltiges Wasser regt die Verdauung an.
- 1 Glas Wasser vor dem Essen gilt als perfekte Appetitbremse.

Was immer  
der Vater einer Krankheit  
gewesen ist,  
die Mutter  
war eine schlechte  
Ernährung !  
(Hippokrates)

# SENIORENTELLER MODERN

- Farblich ansprechend
- „würzig“
- „lebend“
- Geringer Fleischanteil
- Hoher Gemüse- und Obstanteil
- Fettarm
- Fisch
- „saftig“
- „kaubar“

# SENIORENTELLER MODERN



Betriebsmedizin und Arbeitssicherheit



Ganzheitliche Medizin Dortmund





# SENIORENTELLER MODERN



Betriebsmedizin und Arbeitssicherheit



Ganzheitliche Medizin Dortmund

