



Interview

„DAS WICHTIGSTE IST, DIE EIWEISSZUFUHR ZU ERHÖHEN“

Worauf über 70-Jährige mit Diabetes mellitus Typ 2 beim Essen und Trinken besonders achten sollten, weiß **Carmen Klammer, MSc**, Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin in Enns.

Was sollen Diabetiker über 70 beim Essen besonders beachten? Das wichtigste ist, die Eiweißzufuhr zu erhöhen und statt 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag, wie das in jüngeren Jahren empfehlenswert ist, mindestens ein Gramm pro Kilo zu konsumieren. Also wer 80 Kilogramm wiegt, sollte schon 80 Gramm Eiweiß am Tag essen. Das gilt aber auch für Über-70-Jährige ohne Diabetes.

Warum ist das so wichtig? Protein ist gut für die Muskeln. Nach einem Krafttraining fördert es außerdem den Aufbau von Muskelmasse. Ein Krafttraining ist für alle Älteren empfehlenswert, um dem altersbedingten Muskelschwund entgegenzuwirken. Und für Ältere mit Diabetes ist es noch einmal wichtiger, die Muskeln zu trainieren und zu kräftigen, weil sich das positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt.

Wie kommt man auf eine Menge von 80 Gramm Eiweiß oder auch mehr? Am besten, indem man jede Mahlzeit so gestaltet, dass ein bis zwei Eiweißportionen mit je zehn Gramm Eiweiß dabei



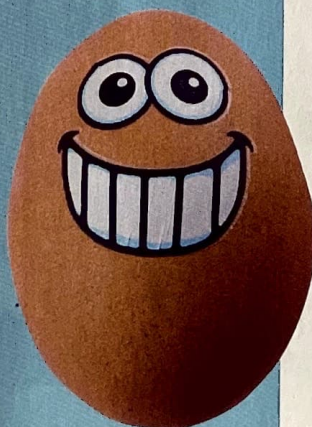
» Ältere mit Diabetes sollten eiweißreich essen und selten Süßigkeiten konsumieren. «

Carmen Klammer,
MSc

sind. Die zehn Gramm stecken zum Beispiel in einem Ei, in 250 Gramm Joghurt, in 50 Gramm Käse oder in 100 Gramm gekochten Hülsenfrüchten wie Bohnen oder Linsen. 100 Gramm Fleisch, Wurst oder Fisch enthalten 20 Gramm Eiweiß, da bekommt man bei der üblichen Portion von 150 bis 200 Gramm schon 30 bis 40 Gramm Eiweiß.

Womit werden die Eiweißportionen am besten ergänzt? Wer in der Früh statt der Semmel mit Marmelade ein Joghurt mit Früchten und Haferflocken isst, hat in Form des Joghurts schon einmal einiges Protein konsumiert und auch sonst wertvolle Nährstoffe zu sich genommen.

Mittags könnten eine Vollkornpasta mit Linsen-Bolognese, auch mit Feta oder Mozzarella, und ein Salat mit Nüssen oder Samen auf den Tisch kommen. Oder ein Cottage Cheese mit Paprika und Vollkorngebäck. Wer nachmittags gern Kaffee und Kuchen isst, könnte einmal eine Roulade mit Topfen probieren. Da sind Eier im Teig, und zusammen mit dem Topfen hat man sich auch schon wieder etliches Eiweiß zugeführt. Abends wäre die Käseplatte mit Nüssen eine gute Proteinlieferantin, für die, die gern Obst



essen, auch mit Weintrauben oder Birnen. Da ist der Fruchtzucker im Obst dann vom Protein und dem Fett aus dem Käse und den Nüssen ummantelt, und der Blutzucker steigt weniger schnell an, noch fällt er stark ab. Bei solchen Mahlzeiten bekommen Diabetiker kein Problem und ausreichend andere, wichtige Nährstoffe.

Wie verhält es sich mit dem Naschen von Süßigkeiten? So wie auch jüngere Menschen mit Diabetes sollten sich Ältere mit Diabetes auf sehr geringe Mengen zum Beispiel von Schokolade beschränken. Auch sind sie gut damit beraten, die Süßigkeit im Anschluss an die Hauptmahlzeit zu verzehren und nach dem Konsum sicherheitshalber den Blutzucker zu messen.

Sollten ältere Diabetiker beim Trinken auf etwas Bestimmtes achten? Besonders wenn Insulin im Spiel ist, sollten sie bei alkoholischen Getränken vorsichtig sein. Vor allem fruchtige Mischgetränke, die gern als Aperitif getrunken werden, enthalten viel Zucker. Außerdem hat Alkohol Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und die Wirksamkeit von Antidiabetika und erhöht so das Risiko für eine nächtliche Hypoglykämie, also eine Unterzuckerung.

Das heißt, es darf schon Alkohol sein, aber für Frauen höchstens zehn Gramm am Tag und für Männer zwölf, das steckt beispielsweise in 0,1 Liter Sekt und 0,3 Liter Bier. Ein paar alkoholfreie Tage pro Woche sollte es auch geben. Sonst gilt für sie und für das Trinken dasselbe, was für Ältere ohne Diabetes gilt, nämlich auch wenn sie wenig Durst haben, was im Alter normal ist, ausreichend zu trinken, und zwar 1,5 bis zwei Liter am Tag und am besten Wasser.

Das wirkt sich durch den Verdünnungseffekt positiv auf den Blutzuckerspiegel aus und ist erreichbar, wenn man zu den Mahlzeiten und immer wieder zwischen durch ein Glas Wasser trinkt. Haben ältere Diabetiker eine Niereninsuffizienz, sollten sie sich an die vom Arzt empfohlene Trinkmenge halten.

Was ist wichtig, wenn Diabetiker viel Sport betreiben? Sportliche Ältere mit Diabetes sollten ihren Körper wirklich gut mit Protein und Flüssigkeit versorgen. Protein sollte besonders nach einem Krafttraining und da am besten innerhalb einer Stunde danach konsumiert werden, aber auch nach einem Ausdauertraining, das viele Muskeln beansprucht. ■

Gewinnen Sie ...

... 1 von 5 Pflegesets der GEHWOL med Pflegeserie



Perfekt auf die persönlichen Hautbedürfnisse abgestimmt!

Ihre persönlichen Pflegebegleiter:

GEHWOL med Lipidro-Creme

Zur optimalen Pflege der trockenen und empfindlichen Haut. Erweicht die Hornhaut und reduziert eine übermäßige Neubildung. Die tägliche Anwendung schützt vor Fußgeruch, Fußpilz und wirkt entzündungshemmend.

GEHWOL med Sensitive

Speziell für die Bedürfnisse empfindlicher und trockener Haut. Sie lindert Juckreiz und Hautbrennen, reduziert Rötungen und schützt vor Infektionen.

GEHWOL med Express-Pflege-

Schaum versorgt die Haut mit Feuchtigkeit dank des 4-fach HYDRO-Komplexes.

GEHWOL med Hornhaut-

Creme Intensive Pflege für eine spürbare Reduzierung der Hornhaut innerhalb weniger Tage.

GEHWOL med Nagel- und

Hautschutz-Öl zur Pflege der Nägel und Haut sowie zum Schutz vor Pilzbefall.

So machen Sie mit!

- unter www.medicinpopulaer.at
 - an gewinnspiel@medizinpopulaer.at
 - Postkarte mit dem Kennwort GEHWOL an MEDIZIN populär, Nibelungengasse 13, 1010 Wien
- Kennwort: GEHWOL
EINSENDESCHLUSS: 30.11.2023

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Teilnehmer stimmen zu, dass wir die oben angegebenen Daten an SynPharma GmbH zum Zwecke der Zusendung von Direktwerbung übermitteln und diese Daten an die SynPharma GmbH zum Zwecke der Zusendung von Direktwerbung verwendet werden dürfen. Diese Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden. Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.medicinpopulaer.at/gewinnspiel/aktuelle-teilnahmebedingungen Datenschutzhinweis: Verantwortlich für die Verarbeitung ist die Verlagshaus der Ärzte GmbH, den Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter datenschutzbeauftragter@h-i-p.at Weitere Informationen sowie Rechte: www.medicinpopulaer.at/kontakt/datenschutzerklärung



GEHWOL®

Alles für das Wohl der Füße.