

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Ohne Fleisch im Alter vom Fleisch fallen?

„Ist eine vegetarische Ernährung für Seniorinnen und Senioren geeignet?“



Gesundheitlich
  
Schwangere, Stillende,
Kinder, Jugendliche, Erwachsene,
Sportler, Vegetarier, Veganer
und Senioren

02.03.2022 Sophie Pekrun, Eike Selonke

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Formen vegetarischer Ernährung

Bezeichnung	Verzicht auf
Lakto-Ovo-Vegetarier	Fleisch, Fisch
Lakto-Vegetarier	Fleisch, Fisch, Eier
Ovo-Vegetarier	Fleisch, Fisch, Milch
Veganer	Alle vom Tier stammende Kost
Piscovegetabile Kost	Fleisch
Semivegetabile Kost	Alle Fleischarten außer Huhn und Fisch

Gesundheitlich
 
Schwangere, Stillende,
Kinder, Jugendliche, Erwachsene,
Sportler, Vegetarier, Veganer
und Senioren

2

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Potenziell kritische Nährstoffe

Jod

Natürlich vorkommendes Spurenelement



Körpereigener Aufbau der Schilddrüsenhormone Thyroxin (wirkschwach) und Trijodthyronin (wirkstark)

Wachstum, Knochenbildung, Entwicklung des Gehirns sowie Energiestoffwechsel

Gesundheitlich
  
Schwangere, Stillende,
Kinder, Jugendliche, Erwachsene,
Sportler, Vegetarier, Veganer
und Senioren

3

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Potenziell kritische Nährstoffe

Eisen



„Essentielles“ Spurenelement

Zentralatom im Hämoglobin und Myoglobin

Zelluläre Energieversorgung, DNA-Synthese und Abwehr von Infektionen

Eisen aus tierischen Lebensmitteln (Hämeisen) kann sehr viel besser verwertet werden, als Eisen aus Obst und Gemüse (Nicht-Hämeisen)

Vitamin C, organische Säuren wie Zitronen- oder Milchsäure und die Aminosäuren Methionin und Cystein (Abbauprodukte von tierischem Eiweiß) fördern die Aufnahme von pflanzlichem Eisen

Gesundheitlich
 
Schwangere, Stillende,
Kinder, Jugendliche, Erwachsene,
Sportler, Vegetarier, Veganer
und Senioren

4

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Kritische Nährstoffe

Vitamin D



- Regelt den Calcium- und Phosphatstoffwechsel
- Fördert Aufbau und Erhalt der Knochen
- Nur wenige Lebensmittel enthalten Vitamin D (Innerein, Eier und Fisch)
- Vitamin-D-Synthese der Haut ist bei älteren Menschen herabgesetzt


Gesundheitlich
für den Lebensstil
und die Ernährung
empfohlen durch den Wissenschaftlichen Beirat

5

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Kritische Nährstoffe

Calcium



- Elementarer Baustein von Knochen und Zähnen
- Unterstützt die Signalübertragung zwischen Zellen
- Milch und Milchprodukte sind die besten Lieferanten
- Eine ausreichende Zufuhr kann in Kombination mit Vitamin D und regelmäßiger körperlicher Aktivität das Risiko für Osteoporose deutlich mindern


Gesundheitlich
für den Lebensstil
und die Ernährung
empfohlen durch den Wissenschaftlichen Beirat

6

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Das Wesentliche ...

- **Im ALTER:**
 - **Körperzusammensetzung** verändert sich:
 - Körperfettanteil ↑
 - verringerte Muskelmasse
 - **Reduktion des Energiebedarfs** um 30 %
 - **Nährstoffbedarf** ist nahezu gleichbleibend bzw. erhöht für einige Nährstoffe wie **Proteine**



Gesundheitlich
für den Lebensstil
und die Ernährung
empfohlen durch den Wissenschaftlichen Beirat

7

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Kritische Nährstoffe

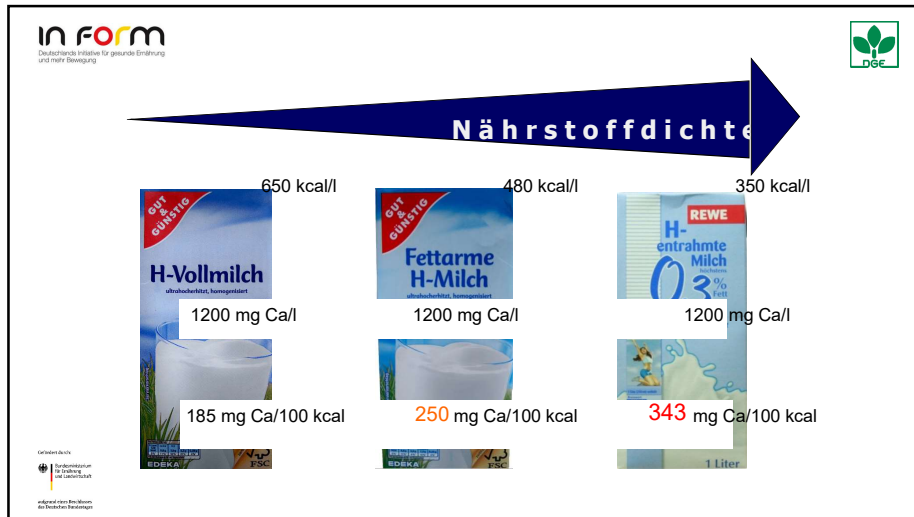
Gegenüberstellung der kritischen Nährstoffe

Vitamin D	Vitamin B2
Vitamin E	Jod
Folat	Calcium
Vitamin B12	Vitamin D
Vitamin C	Eisen
Calcium	
Magnesium	

Im Alter Bei vegetarischer Ernährung

Gesundheitlich
für den Lebensstil
und die Ernährung
empfohlen durch den Wissenschaftlichen Beirat

8



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Fazit

- Vegetarische Ernährung ist auch im Alter möglich
- **Wichtig** ist der Verzehr von Lebensmitteln mit **hoher Nährstoffdichte**
- Angepasste Zubereitung und Darreichung
- Bei Senioren sollte man jedoch vermehrt auf Calcium, Vitamin D und B12 achten

Gesundheitlich:

© 2022 in FORM - Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Impressum

Ein IN FORM Projekt folgender Herausgeberin:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.
Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein, www.dge-sh.de

Redaktion:
Sophie Pekrun
Stand: März 2022

Über IN FORM:
IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de.

Gesundheitlich:

© 2022 in FORM - Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung