# Das Seminar „Ernährung und Alter – Ernährung und Altern“ am 06.07.2022 der LandesSeniorenVertretung für Sachsen

Am 06. Juli fand im Tagungssaal der Dreikönigskirche in Dresden das 90-minütige Seminar „Ernährung und Alter – Ernährung und Altern“ mit über 20 Teilnehmern statt. Frau Prof. Dr. Henze der Universität Halle-Wittenberg eröffnete das Seminar mit einer Fragerunde, bei der alle Teilnehmer einen kleinen Einblick in ihre täglichen Ernährungsgewohnheiten gaben. Hierbei konnte vor allem eine Häufigkeit der Schlagworte „regional und saisonal“ sowie eine starke Thematisierung des wöchentlichen Fleischkonsums beobachtet werden.

Frau Prof. Dr. Henze erklärte den Teilnehmern im Anschluss – optisch unterstützt durch viele Folien und Grafiken – welche Vorgänge in den Zellen und im Stoffwechsel beim Alterungsprozess des Körpers ablaufen und welchen Einfluss dies auf die Entwicklung von Krankheiten ausübt. Als Ernährungsphysiologin konnte Sie hierbei, unterlegt mit vielen Studien, aufzeigen, welche Organfunktionen sich durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung in Verbindung mit ausreichend Bewegung und sozialen Interaktionen verbessern lassen. Verbunden mit vielen Beispielen erläuterte sie die Wichtigkeit von Ballast- und Nährstoffen und beantwortete zwischendrin die vielen interessierten Fragen der Seminarteilnehmer wie den Unterschied zwischen prä- und probiotischer Kost oder ob die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sei. Auch die Wichtigkeit des Aufbaus eines Speichers an Vitamin D in den Sommermonaten betonte Sie, woraus sich ergebe, dass vor allem bei bettlägerigen Pflegebedürftigen oder auch Pflegeheimbewohnern mehr darauf geachtet werden müsse, ihnen einen täglichen längeren Zugang zum direkten Sonnenlicht zu ermöglichen.

Ein Fokus der Teilnehmer lag auch auf der Multimorbidität im höheren Alter und der damit einhergehenden Medikamenteneinnahme, wodurch oft eine Einschränkung der Ernährung einhergehe. Hierbei riet Prof. Dr. Henze dazu, vor allem auf das Wechselspiel der Medikamente miteinander zu achten und im Zweifel bei Vorerkrankungen, wie z.B. Gicht, eine Ernährungsberatung aufzusuchen, um so ungeeignete Lebensmittel zu vermeiden und einen gesunden Ernährungsplan zu erstellen.

Zum Ende der Veranstaltung bedankte sich die Referentin bei den Anwesenden für die aktive Teilnahme am Seminar und die vielen gestellten Fragen. Als Fazit fasste sie zusammen, dass durch eine ballaststoffreiche Ernährung mit vorwiegend unprozessierten Lebensmitteln und dem geringen Verzehr von tierischen Lebensmitteln, verbunden mit ausreichend Bewegung, ein gesundes Altern unterstützt werden kann und regte an, verstärkt den Renteneintritt als Chance zu nutzen, eine Ernährungsumstellung durchzuführen.