

Gesunde Küche für langes Leben

„Der Mensch ist, was er isst“

– das sagte schon der

Philosoph Ludwig

Feuerbach. Heute weiß

man: Wer sich gesund

ernährt, ist gesünder

und lebt nicht nur

länger, sondern

auch glücklicher.

LISA MARIA BACH

Die Formel für ein langes Leben beginnt mit dem Essen. In ihrem Buch „long life kitchen“ beschreiben der Mediziner Markus Metka und die Soziologin Susanne Altmann, wie mit gesunder Küche der Alterungsprozess verzögert und das Leben schöner gemacht werden kann.

SN: Wir leben heute in einer Welt des Überflusses. Warum scheint es dennoch, als müssten wir das Essen neu erlernen?

Altmann: Angesichts der übervollen Regale in den Supermärkten sind viele Menschen verunsichert, was sie überhaupt noch essen können bzw. was gut für sie ist. Die Inhaltsstoffe werden immer mehr, die Bezeichnungen immer undurchsichtiger. Auch sollten wir lernen, wieder bewusster und mit allen Sinnen zu essen: nicht nur nebenbei am Schreibtisch oder vor dem Fernseher etwas herunterzuschlingen, sondern dem Essen eine Bedeutung zukommen lassen, es zelebrieren und genießen.

SN: Welche Rolle spielt die Ernährung beim Alterungsprozess?

Eine sehr große! Wir alle altern. Dieser Prozess ist zum Teil abhängig von der Erbanlage, wird aber durch eine ungesunde Lebensweise und durch schlechte Ernährung beschleunigt. Zuviel Zucker macht nicht nur dick, sondern lässt uns früher alt aussehen, weil die Organe langsamer arbeiten und Muskeln und Haut erschlaffen. Zudem verursacht Zucker genau wie Nikotin und Alkohol oxidativen Stress in den Zellen, der freie Radikale entstehen lässt. Diese begünstigen Krankheiten und sind ein Risikofaktor für das Altern, da sie Zellen und DNA

schädigen. Um diese freien Radikale zu bekämpfen, brauchen wir Antioxidantien. Diese Stoffe können wir durch hochwertige Lebensmittel – Stichwort Superfood (siehe unten) – und Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen. Um weniger oxidativen Stress und freie Radikale entstehen zu lassen, sollte auf Zucker, auf minderwertige Fette wie Palmöl, tierisch gesättigte Fettsäuren und zu viele Omega-6-Fettsäuren verzichtet werden. Genau wie Weißmehlprodukte tragen Zucker und tierisches Eiweiß außerdem zur Übersäuerung des Körpers bei. Dass die Ernährung wesentliche Auswirkungen auf das Altern hat, zeigen andere Kulturen.

SN: Ein gutes Beispiel ist Japan.

Dort ist die Lebenserwartung deutlich höher als bei uns. Die japanische Küche ist leicht und fettarm mit viel Gemüse, Obst und Fisch.

SN: Warum sollte man selbst kochen?

Erstens weiß man, was drinnen ist. Zweitens ist es frisch und schmeckt besser. Zudem heißt es „Essen verbindet“, gemeinsames Kochen und gemeinsames Essen spielt auch für die Psyche eine wichtige Rolle. Gerade für ältere Menschen kann dieser Aspekt ganz wichtig sein.

SN: Was sind neben der Ernährung weitere Faktoren für ein langes Leben?

Zum einen natürlich Bewegung. Aber auch die soziale Lebensweise ist wichtig, also Freundschaften und Gemeinschaftsdenken. Auch im Alter sollte man neugierig bleiben und Interessen und Hobbys haben – und eine positive Lebenseinstellung, das hält jung!



„Better Aging“: Manche Lebensmittel bremsen das Altern.

BILD: SN/FOTOLIA/PICTURE-FACTORY

Buchtipp



„long life kitchen – Die Formel für ein langes Leben.“

Mit großem Rezeptteil, von Markus Metka und Susanne Altmann. Verlag maudrich, 2017, 224 Seiten, EUR 24,60.

„Gute“ und „richtige“ Lebensmittel: Was steckt hinter dem Modewort Superfood?

Das Wort Superfood ist derzeit in aller Munde: Nahrungsmittel wie Kokosnuss, Avocado, Gojibeeren, Ingwer oder Chiasamen sollen wahre Wundermittel für den Körper sein und den Alterungsprozess verlangsamen. Sie verfügen über einen extrem hohen Anteil an Vitaminen, Antioxidantien, Mineralstoffen,

Proteinen und Flavonoiden. Es gibt auch zahlreiche Inhaltsstoffe, die vor Krebs schützen können. Dazu zählen Ballaststoffe für den Dickdarm, Lycopin in Tomaten zur Prostatavorsorge, grüner Tee als Schutz vor Magenkrebs und Kaffee gegen Lebertumore.



BILD: SN/FOTOLIA/MARGO55

Superfood muss nicht exotisch sein! Auch heimische Lebensmittel wie rote Trauben, Beeren, Tomaten, Zwiebeln, rote Rüben oder Rotkraut sind aufgrund ihrer Nährstoffe wahres Superfood – solange sie aus biologischem Anbau kommen.

„Mood Food“ ist gut für die Seele Lebensmittel können nicht nur gesundheitsfördernd, sondern auch stimmungsaufhellend wirken. Chili, Ingwer, Beeren, Bananen, Nüsse, Vanille, Fisch und dunkle Schokolade beispielsweise können die Ausschüttung von Glückshormonen fördern.

Caritas: Hilfe mit Herz

Im Alter oder bei einer Erkrankung in vertrauter Umgebung bleiben – das ermöglicht die ganzheitliche Begleitung von Haushaltshilfe und Hauskrankenpflege der Caritas Salzburg.

Qualifiziertes Fachpersonal betreut, pflegt und berät entsprechend der persönlichen Lebenslage. Dabei steht der Mensch mit seinen Wünschen und Bedürfnissen im Mittelpunkt. „Wir wollen helfen, die Lebensqualität und Eigenständigkeit im Alter zu erhalten, versuchen, Sorgen zu mildern, und können oft das

Leben wieder in gelenkte Bahnen führen“, sagt Andrea Schmid, Caritas Salzburg.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Haushaltshilfe unterstützen in allen Belangen des Haushalts, erledigen Einkäufe und Besorgungen, bieten Begleitung zu Ärzten und Ämtern und unterstützen bei der Körperpflege und beim Wechseln der Kleidung. Die Heimhilfe kommt stundenweise, täglich oder wöchentlich, nach Hause.

Die Leistungen der Hauskrankenpflege umfassen Körper- und Wundpflege, Beratung zu gesundheitsfördernden Maßnahmen, Verabreichung von Injektionen und Medikamenten, Blutdruck-



Die qualifizierten Helfer und Helferinnen unterstützen je nach Lebenslage.

BILD: SN/CARITAS SALZBURG/ NEUMAYR

und Blutzuckermessung, Mobilisierung und medizinische Pflege nach ärztlicher Anordnung.

ANZEIGE