



Mit der richtigen Ernährung

Es gibt einige ernährungswissenschaftliche Grundkenntnisse, die für jeden Lebensabschnitt gelten. Der Verzehr von Obst und Gemüse beispielsweise empfiehlt sich für alle Altersgruppen. Ebenso ist allgemein bekannt, dass Zucker und Fett im Übermaß dem Körper schaden. Die meisten von uns sind sich dieser Erkenntnisse bewusst. Darüber hinaus benötigt der Körper aber je nach Alter zusätzliche Nährstoffe für bestimmte Prozesse, und mit den richtigen Nährstoffen können Sie bis ins hohe Alter geistig jung bleiben.

Im Lauf der Zeit sammeln sich im Körper freie Radikale an. Wenn wir ihnen nicht regelmäßig mit der Aufnahme von antioxidantienreichen Nahrungsmitteln entgegenwirken, verursachen sie zu viel oxidativen Stress. Manche Bereiche des Körpers erweisen sich dabei als wahre Magnete für die Ansammlung freier Radikaler und sind daher besonders anfällig für oxidative Schäden. Zu diesen Sammelpunkten gehört auch das Gehirn, und ausgerechnet dort nimmt die Antioxidantienmenge mit steigendem Alter ab.

Ein sichtbares Zeichen des Älterwerdens sind die bräunlichen Altersflecke, die auf der Haut sichtbar werden. Wahrscheinlich haben Sie auch ein paar. Solche Altersflecke können auch im Gehirn entstehen. Dies geschieht, wenn zu viele freie Radikale angehäuft wurden. Vitamin E und andere fettlösliche Antioxidantien tragen erwiesenermaßen beträchtlich zur Reduzierung der angesammelten freien Radikalen bei und verringern so das Risiko dieser Altersflecke.

Vitamin E wirkt genau wie die Vitamine C, A und K als leistungsstarkes Antioxidans. Mit einer Ernährung, die viel Obst und Gemüse umfasst, können Sie Ihrem Körper ausreichend Antioxidantien zuführen, sodass er bestens für die Vorbeugung gegen Ansammlungen freier Radikaler gerüstet ist. Noch wirksamer sind Antioxidantien namens oligomerische Proanthocyanidine (OPCs). Ihre Wirkung ist 50 Mal stärker als die von Vitamin E und 20 Mal höher als die von Vitamin C.

Ein weiteres Antioxidans, das für den Schutz des Gehirns vor oxidativem Stress maßgeblich ist, ist die Alpha-Liponsäure (ALA). Was diese Säure so wirksam macht, ist die Tatsache, dass sie zu der kleinen Gruppe der Antioxidantien gehört, die sowohl in fett- als auch wasserlösliche Körperbereiche vordringen kann. ALA ist in jedem beliebigen Bereich des Körpers zur Regenerierung von Antioxidantien-Systemen in der Lage.

Bereits durch täglich 20–30 Minuten an der frischen Luft können Sie Ihre kognitiven Funktionen stärken. Dasselbe Resultat erzielen Sie mit der Einnahme eines Vitamin-D-Ergänzungspräparats. Dies geht aus Untersuchungsergebnissen hervor, die sich auf das Verhältnis zwischen der Vitamin-D-Menge im



zu geistiger Fitness im Alter

Körper und den kognitiven Funktionen beziehen. Die Teilnehmer dieser Untersuchung unterzogen sich drei unabhängigen Tests, in denen die Aufmerksamkeitsspanne und die Geschwindigkeit, mit der Informationen vom Gehirn verarbeitet werden, gemessen wurden. Dabei schnitten die Personen mit dem höchsten Vitamin-D-Wert am besten ab. Dies wurde besonders bei den Teilnehmern über 60 Jahren deutlich. Aus den Ergebnissen lässt sich der Schluss ziehen, dass die ausreichende Versorgung mit Vitamin D vor allem für Senioren wichtig ist.

Derzeit liegt die empfohlene Tagesmenge für Senioren bei lediglich 600 IE (Internationale Einheiten). Angesichts dieser und anderer Erfahrungen mit Vitamin D legen immer mehr Ärzte ihren Patienten eine Tagesmenge von mindestens 2.000 IE nahe.

Nicht zuletzt möchten wir Sie noch auf die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) aufmerksam machen. In den letzten Jahren wurden zahlreiche neue Erkenntnisse zu DHA und ihrem positiven Einfluss auf das Gehirn gewonnen. DHA ist das Objekt vieler unterschiedlicher Untersuchungen. So beschäftigen sich Forscher z. B. mit der Frage, ob die Fettsäure für Stimmungsschwankungen, Intelligenz oder die Auge-Hand-Koordination eine Rolle spielt. Erststudien zufolge besteht eine positive Verbindung zwischen dem Konsum von DHA und einem verminderten Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Die in den USA ansässigen National Institutes of Health führen gerade eine umfassende Studie durch, die das Gesamtpotenzial der DHA-Auswirkung auf Alzheimer aufzählen soll. Da die DHA-Menge im Gehirn diejenige anderer Lipide immens überschreitet, erscheint es nur logisch, dass die Fettsäure gut für die Gesundheit, die kognitiven Funktionen und die allgemeine Stimmung ist. Falls Sie sich Ihre kognitiven Funktionen also auch im Alter bewahren möchten, sollten Sie sich einmal genauer mit DHA beschäftigen.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt den Verzehr von mindestens zwei Portionen Fettfisch pro Woche. Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele, Thunfisch und Heilbutt stellen die besten DHA-Quellen dar. Sie sollten beim Fischkauf allerdings darauf achten, dass der Fisch nicht von einer Fischfarm stammt. Fische aus derartigen Massenzuchtbetrieben werden nämlich in der Regel mit Futter ernährt, das zum völligen Abbau der Omega-3-Fettsäure führt.

Das Gehirn ist natürlich nicht der einzige Teil Ihres Körpers, der mit zunehmendem Alter eine ganz bestimmte Ernährung benötigt. Lernen Sie mehr über die speziellen Nährstoffanforderungen Ihres gesamten Körpers und entdecken Sie die Kunst des Jüngerwerdens für sich. ●



JOINT FORMULA



Life Plus Joint Formula zählt zu den besten Komplett-Glukosaminformeln auf dem Markt. Es enthält Glukosaminsulfat, Chondroitinsulfat sowie äußerst wichtige Mineralstoffe für den Erhalt von gesundem Knorpel. Synergistische Aminosäuren unterstützen den Aufbau von gesundem Kollagen und Knorpel.



Gesunde Mahlzeiten für Kinder schnell zubereitet

Auch gestresste Eltern können ihren Kindern in kurzer Zeit schmackhafte Mahlzeiten zubereiten. Mit ein wenig Planung gehört ungesunde Ernährung der Vergangenheit an: Bereiten Sie kinderfreundliche Mahlzeiten zu, die Sie Ihren Kindern ohne schlechtes Gewissen vorsetzen können.

Kinder sind oft sehr wählerisch, daher sollten Sie bei der Planung des Essens die Vorlieben Ihres Kindes beachten. Essen sollte für Kinder immer ansehnlich präsentiert werden, denn ansonsten weigern sich Kinder oft, das Essen überhaupt anzurühren. Allein durch die Beigabe von klein geschnittenem oder gewürfeltem Gemüse (insbesondere farbiges Gemüse) können Sie jedem Gericht einen gesunden Schub versetzen.

Nudelgerichte sind schnell und einfach zubereitet, aber weiße Nudeln und Käsesaucen bieten nur einen geringen

Nährwert. Achten Sie daher ab jetzt beim Einkauf auf die Etiketten und wählen Sie eine Sauce mit geringem Fett- und Zuckeranteil aus. In wenigen Minuten können Sie der Sauce etwas Gemüse (frisch, tiefgefroren oder aus der Dose) hinzufügen. Wenn Sie das Gemüse pürieren, wird Ihr Kind auch größere Mengen an Gemüse kaum bemerken. Mit etwas mehr Zeit können Sie auch gesunde Fleischbällchen aus fettarmem Rinderhackfleisch, Bulgur (reich an Ballaststoffen) und Vollkornpaniermehl zubereiten. Vergessen Sie nicht, von weißen Nudeln auf Vollkornnudeln umzusteigen.

Pizza ist bei den meisten Kindern sehr beliebt, aber Pizzas aus dem Supermarkt sind meist nicht sehr gesund. Doch zum Glück können Sie ganz einfach selbst eine gesunde Pizza backen, die Ihren Kindern bestimmt schmecken wird. Auch hier gilt: Vollkorn macht die Nahrung gesünder. In den

PIZZA-ALTERNATIVEN:

Verwenden Sie Vollkornteig.
Geben Sie Kürbispüree zur Pizzasauce hinzu.
Verwenden Sie fettarme Truthahnsalami.
Garnieren Sie die Pizza mit farbigem Gemüse.
Sparen Sie mit dem Käse.





NUDEL-ALTERNATIVEN:

Verwenden Sie Vollkornnudeln. Geben Sie Gemüse zu der Sauce hinzu.

KARTOFFELCHIPS-ALTERNATIVEN:

Backen Sie dünn geschnittene Kartoffelscheiben im Ofen. Peppen Sie die Kartoffelchips mit den Lieblingsgewürzen Ihres Kindes auf.

SANDWICH-ALTERNATIVEN:

Verwenden Sie Vollkornbrot anstelle von Weißbrot. Oder bereiten Sie kinderfreundliche Spieße mit einer Auswahl an Obst, fettarmem Käse und magerem Fleisch zu.

meisten Lebensmittelgeschäften können Sie fertige Vollkornteigmischungen kaufen. Wenn nicht, können Sie den Pizzateig auch ganz schnell mit Vollkornmehl selbst zubereiten. Geben Sie eine Tasse (240 ml) Kürbispüree zu der Sauce hinzu, denn dieses ist reich an natürlichen Vitaminen und Ballaststoffen. Garnieren Sie die Pizza mit den gesündesten Vorlieben Ihres Kindes und zahlreichen farbigen Gemüsesorten. Gehen Sie hingegen sparsam mit dem Käse um.

Um Kinder für gesundes Essen zu begeistern, sollte damit viel Spaß verbunden sein. Bringen Sie einfach etwas Abwechslung in eine Brot- und Obstmahlzeit, indem Sie Trauben, Apfelstückchen und anderes Obst, das Ihr Kind mag, sowie Käsewürfel und mageres Fleisch auf

Holzstäbchen aufspießen. Kinder lieben solches Fingerfood und Eltern können beruhigt sein, denn es ist gesund.

Auch Kartoffelchips können ganz einfach und gesund selbst gemacht werden. Legen Sie dünn geschnittene Kartoffelscheiben auf ein Backblech, beträufeln Sie sie mit etwas Olivenöl und bestreuen Sie sie mit Salz oder anderen Gewürzen, bevor Sie sie zwanzig Minuten lang im Ofen backen. Voilà! Hausgemachte Kartoffelchips, die Ihr Kind lieben wird – und Sie können ganz beruhigt sein, da es sich nicht um die fetthaltige, industriell verarbeitete Version aus dem Supermarkt handelt. Peppen Sie die Kartoffelchips ruhig auch mit etwas Cajun-Gewürz, Meersalz und Essig, Chilipulver oder anderen Gewürzen, die Ihr Kind liebt, auf. ●