

ERNÄHRUNG

Gutes Essen ist die beste Kosmetik

Im Alter auf die Ernährung achten: Lohnt sich das noch? Auf jeden Fall. Wer richtig isst, bleibt länger gesund und fit – und kann sich teure Faltencremen sparen. Denn gute Ernährung ist das wirksamste Anti-Aging-Mittel. Text: Marianne Botta Diener

Lohnt es sich, auch im Alter noch gesund zu essen? Aber natürlich. Allein schon deshalb, weil sich kulinarische Sünden im Alter heftiger auswirken als früher: Extrakalorien schlagen sich wegen des langsameren Stoffwechsels rascher in Form von Fettpölsterchen nieder, üppige Mahlzeiten liegen schwer auf dem Magen und stören den Schlaf. Zudem zeigen Studien, dass ältere Menschen, die sich gesund ernähren, geistig fitter sind und weniger stark unter Altersbeschwerden leiden als Leute, die wahllos drauflossessen.

Was viele nicht wissen: Die Ernährung hat auch einen Einfluss auf unser grösstes Organ, die Haut. Ungesundes Essen beschleunigt die Hautalterung. Das hat damit zu tun, dass die einzelnen Hautzellen mit zunehmendem Alter immer schlechter mit Nährstoffen versorgt werden, da die Blutgefässe einen Teil ihrer Elastizität einbüßen. Kommt nun noch ein Nährstoffdefizit aus der Nahrung hinzu, schreiten Hautalterung und Faltenbildung schneller voran. Hier greift die Hautpflege von innen – in Form einer optimalen Ernährung. Sie ist viel wirksamer als teure Cremes und Salben, denn über die Nahrung gelangen Nährstoffe bis in tiefer gelegene Hautschichten und -zellen. Statt viel Geld für Anti-Aging-Produkte auszugeben, ist es also klüger, seine Ernährungsgewohnheiten genau unter die Lupe zu nehmen – und nötigenfalls umzustellen.

Halten Sie Ihr Gewicht konstant: Sowohl Unter- als auch Übergewicht erhöhen das Risiko für Krankheiten. Auch kann die Haut, die mit den Jahren immer mehr an Elastizität einbüsst, Gewichtsschwankungen weniger gut abfedern: Sie wird vor allem nach Blitzdiäten faltiger und schlaffer. Am besten ist es, gar nicht erst zuzunehmen. Aus verschiedenen Studien ist bekannt, dass diejenigen Menschen am ältesten werden, die schlank sind und ihr Leben lang eher bescheiden gegessen haben. Darum: Essen Sie nur so viel, bis Sie satt sind – und

bedenken Sie, dass der Kalorienverbrauch mit zunehmendem Alter sinkt.

Trinken Sie genug: Haben Sie heute schon mindestens 1,5 Liter Wasser getrunken? Ihre Haut wird es Ihnen danken. Denn bei einem Flüssigkeitsmangel bedient sich der Körper automatisch aus den Wasserspeichern der Haut. Was bedeutet, dass sie trocken und spröde wird und unschöne Knitterfältchen entstehen. Weil das Durstgefühl mit zunehmendem Alter schlecht wahrgenommen wird, müssen Trinkzeiten regelmässig eingeplant werden.

Essen Sie genügend Proteine: Bei Eiweissmangel werden schon nach wenigen Tagen die körpereigenen Proteinreserven angezapft, das Bindegewebe und die elastischen Fasern der Haut leiden. Ältere Menschen, die zu wenig Eiweiss essen, altern deswegen besonders schnell. Eine gute Eiweissversorgung – gekoppelt mit den richtigen Fettsäuren aus Olivenöl, Rapsöl und fetten Meerfischen – kann den Alterungsprozess verzögern. Um den Eiweissbedarf zu decken, brauchen Sie pro Tag 100 bis 120 Gramm Fleisch oder zwei bis drei Eier oder 200 Gramm Hüttenkäse/Quark oder 100 bis 120 Gramm Tofu/Quorn. Daneben werden täglich drei bis vier Portionen Milch und Milchprodukte empfohlen. Auch sie liefern Eiweiss und dazu reichlich Kalzium für gesunde Knochen.

Vorsicht vor Arachidonsäure: Diese Fettsäure fördert die Entstehung von Falten. Wenn Sie Ihre Haut lange faltenfrei erhalten wollen, nehmen Sie nicht mehr als 200 Milligramm Arachidonsäure täglich auf. 100 Gramm Schweineleber enthalten davon 870 Milligramm, 100 Gramm Schinken 130 bis 250 Milligramm und 100 Gramm Schweineschmalz gar 1700 Milligramm. Deutlich besser sind Trutenbrust oder Kalbfleisch mit um die 50 Milligramm pro 100 Gramm, mageres Rindfleisch und Hühnereier mit 70 Milligramm pro 100 Gramm sowie Milchprodukte, die mit 0 bis 30 Milligramm pro 100 Gramm sehr tiefe Arachidonsäure-Werte aufweisen.

Decken Sie sich mit Antioxidantien ein: Freie Radikale beschleunigen die Hautalterung. Sie entstehen täglich zigfach, etwa durch Sonnenlicht, Nikotin oder Stress. Wichtig ist, dass Ihre Ernährung viele zellschützende Antioxidantien enthält. Sie puffern den Angriff der freien Radikale ab, verhindern Entzündungen und halten die Haut jung und gesund. Eine Ernährung, die reich an Früchten, Gemüse, Salat, frischen Säften und Tees ist sowie die Vitamine A, Beta-karotin, C und E enthält, versorgt Sie optimal mit Antioxidantien.

Meiden Sie Zucker und Weissmehlprodukte: Ernährungsspezialisten vermuten, dass die vorzeitige Hautalterung auch eine Folge des zu hohen Zuckerkonsums sein könnte. Zucker kann offenbar Schäden an bestimmten Bindegewebefasern verursachen. Wer lange jung aussehen will, sollte deshalb sowohl den Blutzucker- als auch den Insulinspiegel niedrig halten. Das können Sie, indem Sie Weissmehlprodukte meiden und auf Vollkorn umsteigen. Ganz auf Süses müssen Sie allerdings nicht verzichten – eine kleine Süssigkeit wie ein Stückchen Schokolade pro Tag liegt durchaus drin.

Bauen Sie Tomaten in den Menüplan ein: Der rote Farbstoff der Tomate hält bei älteren Frauen den Abbau des Bindegewebes auf – die Haut bleibt länger straff. Der Farbstoff besteht aus antioxidativ wirkenden Lycopenen, die ähnlich wirken wie die hormonähnlichen Stoffe aus Sojabohne, Leinsamen und Weizenkleie. Aus gekochten oder konzentrierten Tomaten kann Lycopin besonders gut aufgenommen werden. Planen Sie deshalb zwei- bis dreimal pro Woche ein Gericht ein, für das Sie Pelati-Tomaten oder Tomatenpüree benötigen.

Neben der Ernährung spielen weitere Faktoren eine Rolle: Zu viel Sonnenlicht beschleunigt die Hautalterung, Stress ebenfalls – und spätestens an der Klassenzusammenkunft wird sichtbar, dass die Haut von Rauchern schneller altert als diejenige von Nichtrauchern. ■



Inge Ginsberg, 85, Dauerverliebte

Sie ist dem Tod schon einmal von der Schippe gesprungen. Der Krebs ist besiegt. Nun genießt sie das Leben und die Liebe: «Im Kopf bin ich 14.» Sex gehört für sie dazu wie Krafttraining oder Yoga. An Negatives denkt die Anhängerin des indischen Arztes Deepak Chopra nie länger als 30 Sekunden. Ihr Mantra: Konzentriere dich aufs Positive.