

■ Gesund essen – aber auch geniessen

Der Seniorenrat Speicher-Trogen hat zu einem Informationsanlass über Ernährungsfragen eingeladen. Zielpublikum waren dabei Menschen in der dritten Lebensphase. Der Anlass stiess auf reges Interesse.

Die Lebensmittelpyramide

Auf richtige Ernährung müsste eigentlich in jedem Lebensalter geachtet werden. Aber wir alle wissen, dass die Realität eine andere ist – und eine folgenreiche obendrein. Wer sich falsch ernährt, schadet der Gesundheit. Dabei wäre es ein Leichtes, mit ein bisschen Vernunft und einem Grundwissen über Lebensmittel die Dinge in eine andere Richtung zu lenken.

Genau dies strebte der Seniorenrat Speicher-Trogen mit dem von ihm organisierten Informationsanlass unter der Federführung von Ulrike Naef an. Im Pfarreizentrum Bendlehn vermittelte Astrid Uzor-Häberli, Fachlehrperson WAH in Speicher (WAH steht für Wirtschaft, Arbeit, Haushalt), viel Lehrreiches über eine ausgewogene Ernährung. Basis ihrer Erläuterungen bildete dabei die sogenannte Lebensmittelpyramide, mit der die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung auf anschauliche Weise Empfehlungen abgibt. Über www.sge.ssn.ch gelangt man auf die Homepage der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, und ein Klick auf «Ich und du» führt schliesslich zur besagten Lebensmittelpyramide.

Ausgewogen und abwechslungsreich

Unter der Anleitung von Astrid Uzor-Häberli «erkletterten» die rund vierzig Anwesenden die Stufen der Pyramide, die den Bedürfnissen des Körpers Rechnung trägt. Es kann sich hier nicht darum handeln, detailliert auf ihre Ausführungen einzugehen. Ein paar Hinweise mögen genügen. So hob sie beispielsweise als ganz wichtig eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hervor. Täglich ein bis zwei Liter ungezuckerte Getränke sollten es schon sein. In dieser Hinsicht sind gerade ältere Menschen oft zu wenig konsequent.

Die unerlässliche Energiezufuhr sichert ein ausgewogener, viel Abwechslung garantierender Speisezettel. Zieht man die Lebensmittelpyramide zu Rate, so sollten, in unterschiedlich grossen Portionen, Früchte und Gemüse, Getreideprodukte und Kartoffeln, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch, Nüsse und Samen sowie Öle und Fette nicht fehlen. Die Mengenangaben, die selbstverständlich individuellen Bedürfnissen angepasst werden können, dienen dabei als Orientierung.

Auch essen, was Freude macht

Astrid Uzor-Häberli wollte die der Lebensmittelpyramide zugrunde liegenden Erkenntnisse als Empfehlungen verstanden wissen. Ein stures Einhalten der Anleitungen wäre ihrer Ansicht nach nicht zweckdienlich. «Essen Sie gelegentlich auch, was Freude macht», riet

sie – was von den Anwesenden gerne vernommen wurde – zu Genuss ohne Reue. Und mit der Freude am Essen einher geht die Freude am Kochen. Auch in dieser Beziehung happens es im Alter nicht selten. Wer in die Jahre gekommen ist, tendiert oft dazu, es am Herd «der Nähe nach» zu nehmen und einfach nur noch den Büchsenöffner zum regelmässig in Gebrauch genommenen Küchenutensil zu machen. Dabei kann die Zeit, die man auf das Zubereiten eines Essens, verwendet, durchaus mit Lust verbunden sein, genauso wie Essen in der Gemeinschaft.

Just diese Gemeinschaft wurde nach der interessanten Lehrstunde bei Pikantem, Kaffee und Kuchen gepflegt. Dabei nahm die Anregung, einen auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmten Kochkurs zu organisieren, mit dem Erstellen einer Liste von Interessierten bereits konkrete Formen an.



▲ Astrid Uzor-Häberli wusste ihre Informationen anschaulich zu vermitteln
Bild: hü.