



# Glutenfrei gut versorgt bis ins hohe Alter

## Was der Körper benötigt um fit und gesund zu bleiben

**Wann beginnt das „hohe Lebensalter“?** Diese Frage kann nicht eindeutig beantwortet werden. Der Europarat zählt Menschen ab 65 Jahren zu den älteren Menschen, während man laut der UNO schon ab 60 Jahren dazu gehört (1). Die Gruppe der Senioren und Seniorinnen ist eine sehr heterogene Gruppe und kann von körperlich sehr fitten und gesunden Personen bis hin zu Personen mit schwerwiegenden Erkrankungen reichen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt für Menschen ab 65 Jahren angepasste Richtwerte für eine gesunde Ernährung an (2).

## Veränderungen im Alter:

Gesund alt werden, wer möchte das nicht? Mit dem Alter ergeben sich einige physiologische Veränderungen.

**Muskelmasse:** Mit ungefähr 30 Jahren erreicht der Mensch seine maximale Muskelmasse. Danach nimmt die Muskelmasse langsam ab, während der Fettanteil im Körper zunimmt. Durch

die Abnahme der Skelettmuskulatur sinkt auch der tägliche Energieverbrauch.

**Knochenmasse:** Die Knochenmasse sinkt ab dem Alter von ca. 35 bis 40 Jahren um jährlich ca. 1 Prozent, wodurch das Risiko für Osteoporose erhöht wird. Bei Frauen kann diese Abnahme durch die Menopause noch zusätzlich beschleunigt werden.

**Wasserhaushalt:** Der Anteil an Wasser im Körper ist im Alter niedriger. Die Fähigkeit der Nieren den Harn zu konzentrieren, lässt nach. Zusätzlich nimmt das Durstgefühl ab. Flüssigkeitsverluste lassen sich schwerer kompensieren, wodurch das Risiko für Dehydratationen steigt.

**Hunger und Sättigung:** Durch eine Abnahme von Hungersignalen und eine Zunahme von Sättigungshormonen sowie eine schlechtere Magendehnung und einer längeren Verweildauer der Speisen im Magen steigt das Risiko für Appetitlosigkeit im Alter. Faktoren wie Einsamkeit oder Depressionen können diese verstärken (3,4).

**Zentrales Ziel der Ernährung** im Alter ist eine bedarfsgerechte Versorgung mit Energie und Nährstoffen, um so einen guten

Ernährungszustand zu erhalten und einer Über- sowie Mangelernährung vorzubeugen. Ebenso wie die Freude am Essen und Trinken zu fördern und dadurch Lebensqualität zu erhalten. Die Herausforderung besteht vor allem darin, dass der Kalorienbedarf abnimmt, der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen jedoch annähernd gleich bleibt. Bei einigen Nährstoffen ist allerdings das Risiko für eine unzureichende Versorgung oder einen Mangel erhöht – entweder, weil über die Ernährung zu wenig aufgenommen wird oder die Aufnahme (Resorption) im Körper gestört ist. Auf diese potenziell kritischen Nährstoffe gilt es bei der Ernährung im Alter besonders zu achten.

### Eiweißversorgung sicherstellen

Ab 65 Jahren steigt die empfohlene Zufuhr für Eiweiß auf 1,0 g pro kg Körpergewicht an. Ihren persönlichen Bedarf an Eiweiß können Sie leicht ausrechnen, er ist identisch mit Ihrem Körpergewicht (5). Eiweißreiche glutenfreie Lebensmittel sind Fleisch, Fisch, Eier, Milch- und Milchprodukte, Käse sowie Hülsenfrüchte, Nüsse, Amaranth, Quinoa und glutenfreier Hafer. Tierisches Eiweiß kann vom Körper leichter verwertet werden. Auch Obst und Gemüse enthalten Eiweiß, jedoch in geringeren Mengen. Um die Eiweißversorgung sicherzustellen, sollten Sie darauf achten, dass jede Ihrer Mahlzeiten immer einen der oben genannten Eiweißquellen enthält.



### So lassen sich Eiweißquellen in den Tag integrieren:

#### Frühstück:

Gut geeignete Eiweißträger für das Frühstück sind Milchprodukte, Käse oder Wurstwaren, Eier in jeglicher Zubereitungsform oder Hülsenfruchtaufstriche wie Hummus.

- Glutenfreie Flocken mit Milchprodukt (Joghurt, Milch, Quark), Obst und einer Portion Nüsse
- Brot mit Käse und/-oder Wurstaufschnitt
- Rührei mit glutenfreiem Brot

#### Mittagessen:

Gut geeignete Eiweißträger für das Mittagessen sind Fisch, Fleisch und Geflügel, Eier oder Hülsenfrüchte

- Kichererbsencurry mit Reis
- Fischfilet mit Salzkartoffeln und Blattsalat
- Hühnerbrust mit Ofengemüse (z. B. Kartoffel, Karotte, Kürbis, Zucchini) und Kräuterquark

#### Abendessen:

Gut geeignete Eiweißträger sind Käse, Wurst, Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte, etc.

- Heringssalat mit roter Beete und Kartoffeln
- Eiersalat mit glutenfreiem Brot
- Linsensalat mit Feta und glutenfreiem Brot

Damit der Körper das Eiweiß noch besser aufnehmen kann, bieten sich einige günstige Kombinationen an wie z. B.

**Kartoffel + Ei** z. B. Bratkartoffeln mit Spiegelei, Kartoffelsalat mit Ei, Pellkartoffeln mit Spinat und Spiegelei, Kartoffelpuffer, Gnocchi, Herzoginkartoffeln, Kartoffelomelette, etc.

**Milch + Ei** z. B. Pfannkuchen/Waffelteig, Kaiserschmarrn, glutenfreie Semmelknödel, Omelett/Rührei, Kuchen/Muffins, Hefeteig, Quarkauflauf, etc.

**Kartoffel + Milch** z. B. Kartoffelpüree, Kartoffelcremesuppe, Kartoffelgratin, Herzoginkartoffeln, etc. (6)

### Welche Nährstoffe sind im Alter potenziell kritisch?

Im Alter kann die Versorgung mit einzelnen Nährstoffen zum Beispiel aufgrund von Erkrankungen, Appetitlosigkeit oder eingeschränkter Lebensmittelauswahl kritisch sein.

Für Gesunde besteht jedoch kein erhöhter Nährstoffbedarf.



### Vitamin B12:

**Aufgabe:** Blutbildung,

neurologische Funktion, Zellteilung und -wachstum

**Warum ist es wichtig?** Bei einer Schädigung der Magenschleimhaut, Entfernungen von Teilen des Magen-Darm-Trakts oder aufgrund von bestimmten Medikamenten wie Protonenpumpenhemmern kann Vitamin B12 nicht mehr so gut aufgenommen werden. Bei Appetitlosigkeit und Vegetariern kann die Versorgung ebenfalls beeinträchtigt sein.

**Bedarf:** 4 µg/Tag

**Lebensmittel:** kommt in ausreichenden Mengen nur in tierischen Lebensmitteln vor wie Fisch, Fleisch, Eier und Milch- und Milchprodukten. Gute Lieferanten sind hier Leber, insbesondere von Rind und Kalb, Sardellen in Öl, Camembert oder Hühnerei. Milch- und Milchprodukte enthalten deutlich geringere Mengen, tragen jedoch aufgrund ihrer Verzehrshäufigkeit dennoch zur Vitamin B12-Zufuhr bei.

Ältere Menschen sollten ihren Vitamin B12-Spiegel regelmäßig beim Arzt überprüfen lassen und ggf. auf ärztliche Anweisung Vitamin B12 supplementieren (7,8).



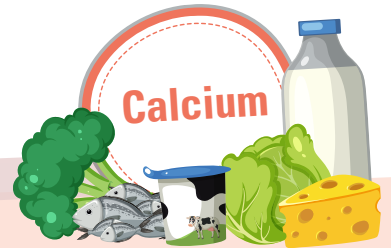
### Vitamin D:

**Aufgabe:** beteiligt im Knochen- und Muskelstoffwechsel, sowie im Immunsystem.

**Warum ist es wichtig?** Ältere Menschen sind eine Risikogruppe für einen Vitamin-D-Mangel. Besonders dann, wenn sie sich nur noch selten oder gar nicht mehr im Freien aufhalten.

**Bedarf:** 20 µg/Tag, davon können nur ca. 2–4 µg über die Ernährung zugeführt werden, der Rest wird über die Haut gebildet.

**Lebensmittel:** gute Quellen sind hier Fettfische wie Hering Lachs oder Makrele, manche Pilze, Eigelb, Leber sowie angereicherte Margarine. Bei einem nachgewiesenen Vitamin-D-Mangel kann es notwendig sein, dieses nach ärztlicher Rücksprache zu supplementieren (7, 8).



### Calcium:

**Aufgabe:** Bestandteil von Knochen und Zähnen, wichtig für das Nervensystem und die Muskulatur.

**Warum ist es wichtig?** Eine ausreichende Zufuhr trägt – neben regelmäßiger Bewegung – dazu bei, Knochenmasse zu erhalten und dadurch Osteoporose und Knochenbrüchen vorzubeugen.

**Bedarf:** 1000 mg/Tag

**Lebensmittel:** Gute Quellen sind Hartkäse wie Parmesan, Appenzeller und Emmentaler, Milch- und Milchprodukte, Amaranth, grüne Gemüse (Brokkoli, Grünkohl, Rucola) und Nüsse wie Mandeln oder Haselnüsse sowie calciumreiches Trinkwasser mit mind. 150 mg Calcium /l (7, 8).

### Eisen:

**Aufgabe:** wichtig für den Sauerstofftransport und die Blutbildung.

**Warum ist es wichtig?** Die Aufnahme von Eisen kann im Alter v. a. bei Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt gestört sein. Betroffenen wird daher die regelmäßige Überprüfung des Eisen-Status empfohlen.

**Bedarf:** Männer: 11 mg/Tag, Frauen: 14 mg/Tag

**Lebensmittel:** tierisches Eisen in Fleisch und Wurstwaren kann vom Körper gut verwertet werden. Zu den pflanzlichen Eisenquellen zählen Vollkornprodukte wie Amaranth, Quinoa oder Hirse, manche Gemüsesorten wie z. B. Spinat oder Hülsenfrüchte (7, 8).



Pflanzliches Eisen wird in Kombination mit Vitamin C besser aufgenommen wie z. B. in Paprika oder Zitrusfrüchten. Beispiele: glutenfreie Getreideflocken mit Obst, ein Glas Orangensaft zum Frühstück, Hülsenfruchtsalate oder glutenfreie Getreidesalate mit einem Schuss Zitronensaft im Dressing, gefüllte Paprika mit glutenfreier Getreidefüllung etc.

## Wie kann die Umsetzung gelingen?

Kein einziges Lebensmittel kann Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Daher ist es besonders wichtig, dass Sie sich vielfältig und ausgewogen ernähren. Nur über die Kombination und Abwechslung der einzelnen Lebensmittel kann der Körper optimal versorgt werden.

**Je abwechslungsreicher und bunter, desto besser. Gestalten Sie Ihren Teller so, dass die Hälfte aus Gemüse besteht, ein Viertel Beilage und ein Viertel Eiweißträger.**





- Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Eine Portion entspricht ungefähr einer Handvoll.
- Essen Sie täglich Milch und Milchprodukte. Eine Portion entspricht 250 g Milch, 150 g Joghurt oder 30 g Käse (1 Scheibe).
- Essen Sie max. 300 g Fleisch, ein bis zweimal Fisch und ein Ei pro Woche
- Essen Sie eine kleine Handvoll Nüsse täglich (25 g)
- Sorgen Sie für Abwechslung bei Ihren Beilagen z. B. gekochten Quinoa / Hirse / Buchweizen / Amaranth / Reis, Kartoffeln, glutenfreie Semmelknödel, ...

In diesem Lebensabschnitt können Sie weiterhin von einer gesunden Ernährung, ausreichend Bewegung und Verzicht auf Rauchen und Alkohol profitieren (9).

## Ballaststoffe

Ballaststoffe bleiben im Alter weiterhin ein wichtiges Thema. Sie fördern die Verdauung, können die Darmbakterien (Mikrobiom) positiv beeinflussen und tragen zur Senkung des Cholesterinspiegels bei. Der regelmäßige Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel kann u. a. bei Verstopfung und Hämorrhoiden helfen. Ballaststoffe benötigen ausreichend Flüssigkeit um quellen zu können. Wird zu wenig getrunken begünstigen sie Verstopfungen (7). Es wird eine tägliche Zufuhr von 30 g Ballaststoffen am Tag empfohlen. Zur Ballaststoffzufuhr tragen insbesondere Hülsenfrüchte, einige Obst und Gemüsesorten sowie glutenfreier Hafer, Amaranth und Quinoa bei (7). Für diejenigen, die kein Körnerbrot vertragen, stellt feingemahlene Vollkornbrot eine gute Alternative dar.

## Trinken Sie schon genug?

Tückisch ist das verringerte Durstempfinden im Alter. Wenn zu wenig getrunken wird, trocknen die Schleimhäute aus und es können sich schnell Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufprobleme einstellen. Auch Verwirrtheit kann daraus resultieren und die Leistungsfähigkeit im Allgemeinen nimmt ab (10). Daher ist es auch im Alter wichtig viel zu trinken, mindestens 1,3 Liter täglich sollten es sein.

Das entspricht ca. 6 kleinen Gläsern à 200 ml Wasser. Bei Hitze, fiebrigen Infekten, starkem Schwitzen oder durch bestimmte Medikamente wie Diuretika sowie einem hohen Verzehr von Ballaststoffen steigt der Flüssigkeitsbedarf zusätzlich. Erkrankungen der Niere oder Herzens können eine Flüssigkeitsbeschränkung erfordern (10).

## Tipps, damit das Trinken leichter fällt:

- Stilles Wasser lässt sich meist leichter trinken.
- Es muss nicht immer Flaschenwasser sein. In Deutschland lässt sich auch das Leitungswasser bedenkenlos trinken und erspart das Schleppen von schweren Kisten.
- Stellen Sie sich morgens eine Flasche/Karaffe bereit, die über den Tag verteilt getrunken werden soll und behalten Sie diese im Überblick.
- Verschiedene Teesorten abwechseln, im Sommer eignen sich auch kalt aufgebrihte oder abgekühlte Tees. Lesen Sie bei aromatisierten Tees die Zutatenliste gründlich, da diese Gluten enthalten können.
- Wasser lässt sich leicht selbst aromatisieren z. B. mit Zitronen- oder Orangenscheiben, Minze/Melisse/Rosmarin/Salbei, Beeren, Gurke, Ingwer, etc.
- Max. 3–4 Tassen Kaffee am Tag sind möglich
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein kleines Glas Wasser dazu.
- Nehmen Sie für unterwegs immer etwas zu trinken mit – egal ob zum Arztbesuch oder einen kurzen Spaziergang.
- Auch Suppen sowie wasserhaltiges Obst- und Gemüse z. B. Wassermelone, Gurke, Tomate können die Flüssigkeitszufuhr erhöhen.
- Falls Einschränkungen beim Schlucken bestehen, können bestimmte Trinkhilfen oder andickende Mittel eingesetzt werden (10).

### ▪ Laura Ramisch, Diätassistentin, Team Ernährung

**Quellen:** 1. Malteser: Eine Frage der Generation: Wann fühlen Menschen sich alt? [Internet]. o.J. [zitiert 26.09.2025] Verfügbar unter: <https://www.malteser.de/dabei/beratung/altersempfinden-im-wandel-wann-beginnt-das-seniorealter.html#:~:text=Laut%20Europarat%20geh%C3%B6ren%20wir%20mit%2065%20Jahren%20zu,und%2074%20Jahren%20sind%20die%20sogenannten%20jungen%20Alten.> 2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Referenzwerte-Tool [Internet]. o.J. [zitiert 26.09.2025] Verfügbar unter: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte-tool/filter/687,688/633,634,648,664,682?> 3. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Körperzusammensetzung und kritische Nährstoffe im Alter [Internet]. o.J. [zitiert 26.09.2025] Verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gezielte-ernaehrung/aeltere-menschen/koerperzusammensetzung-und-kritische-naehrstoffe-im-alter/> 4. Fit im Alter: Körperliche Veränderungen im Alter [Internet]. Jahr [zitiert am 26.09.2025] Verfügbar unter: <https://www.fitimalter-dge.de/mehr-wissen/ernaehrung-im-alter/potentiell-kritische-naehrstoffe/koerperliche-veraenderungen-im-alter#c6523> 5. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Protein [Internet]. o.J. [zitiert 26.09.2025] Verfügbar unter: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/> 6. Höfler E, Sprengart P. Praktische Diätetik. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 2012 7. Fit im Alter: Nährstoffe: Bausteine unserer Gesundheit [Internet]. o.J. [zitiert 26.09.2025] Verfügbar unter: <https://www.fitimalter-dge.de/mehr-wissen/ernaehrung-im-alter/potentiell-kritische-naehrstoffe> 8. 10. AOK: Fit im Alter: Gesunde Ernährung für Senioren [Internet]. 2022 [zitiert am 26.09.2025] Verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/vitamine/gesunde-ernaehrung-fuer-senioren-so-gehts/#:~:text=Dennach%20kommen%20vor%20alle%20Vitamin%20C%20Vitamin%20D%20C,sind%20sie%20norm%20wichtig%20f%C3%BCr%20eine%20intakte%20Gesundheit.> 9. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: DGE-Ernährungskreis [Internet]. o.J. [zitiert 26.09.2025] Verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/> 10. Fit im Alter: Empfehlungen für die Ernährung im Alter [Internet]. o.J. [zitiert 26.09.2025] Verfügbar unter: <https://www.fitimalter-dge.de/mehr-wissen/ernaehrung-im-alter/potentiell-kritische-naehrstoffe/ernaehrungsempfehlungen>