

Kluge Ernährung hält fit bis ins hohe Alter

Referent: Lothar Parthum, F+U Sachsen gGmbH

Einen Vortrag wie diesen hatten wir noch nicht im Seniorenkolleg. Zum Thema Ernährung waren wir in den voran gegangenen Semestern zwar auch schon belehrt worden, aber dieses Mal stand mit Herrn Lothar Parthum ein studierter Betriebswirt und gelernter Koch in seiner Berufskleidung vor uns, der während seiner Laufbahn bereits in 28 verschiedenen Küchen, z.B. auch in China, Korea und Sri Lanka, seinen Beruf ausgeübt und dabei viele Erfahrungen gesammelt hat nach dem Motto „Essen widerspiegelt die Kultur eines Landes“. Herr Parthum ist als engagierter Koch Mitglied im „Verein Chemnitzer Köche 1898 e.V.“, dort 1. Jugendwart und beruflich jetzt als Ausbilder bei F+U Sachsen gGmbH, in Einsiedel tätig.

www.fuu.de/menu/Chemnitzer_Privatschulzentrum

Die Hörerinnen und Hörer durften gespannt sein, denn ein Induktionsherd und schönes Geschirr standen im Hörsaal schon bereit.

Zu seiner Unterstützung hatte der Referent seine Mitarbeiterin Sabine Görner, die mit in den Töpfen rührte, und Herrn Dipl.-agr.-Ing. Horst Lüpfer vom Bullenhof Burgstädt an seiner Seite.

www.golden-buffalo.de

Im Verlauf seines Vortrages erläuterte Herr Parthum den Zuhörern die Grundsätze einer gesunden Ernährung. Es ist allgemein bekannt, dass die Lebenserwartung steigt. Dabei ist die Ernährung für die Lebensqualität mit entscheidend, aber sie kann den Alterungsprozess nicht aufhalten

Zunächst sind Frischeprodukte zu nennen, denn durch die Vielzahl von Fertigprodukten ist vielen Menschen die Speisenzubereitung fremd geworden. Es ist schon so, dass Köche in die Schulen gehen, um den Schülern zu zeigen, was salzig, sauer, pfeffrig usw. ist, weil diese Kenntnisse durch die uniforme Ernährung bereits verloren gegangen sind.

Bei Bio-Kost ist von Vorteil, dass sie vom Direktvermarkter ist und ohne Zusatzstoffe, wie z.B. E 312, auskommt, die für das ansteigende Auftreten von Allergien mitverantwortlich gemacht werden. Billigprodukte sind Massenprodukte, und dabei ist meist Chemie im Spiel.

Der Energiebedarf verändert sich mit zunehmendem Alter. Er beträgt

bis 33 Jahre 100 %

33 – 55 Jahre ./, 10 %

55 – 75 Jahre ./, 15 %

ab 75 Jahre ./, 10 %

- der Vitamin- und Mineralstoffbedarf ändert sich dabei nicht
- die Mahlzeiten sind oft zu kalorienreich es werden zu wenig Getreideprodukte verwendet, damit zu wenig Ballaststoffe aufgenommen, die das Sättigungsgefühl bringen und die Speisen enthalten zu wenig Fett.
- es treten Mangelerscheinungen an Kalzium auf

Eine Befragung von 310 Personen ergab, dass der größte Wert beim Essen auf den Geschmack gelegt wird, gefolgt von Zubereitung, Preis-Leistung, Präsentation, Spezialität und Portionsgröße. Gesunde Ernährung ist wichtig, denn wer richtig isst, ist leistungsfähiger!

Um der Appetitlosigkeit zu begegnen, bedarf es z.B. regelmäßiger Spaziergänge Gymnastik und ansprechender Präsentation der Speisen, dazu zeigte Herr Parthum eine Reihe Bildbeispiele, wie kleine Speisen ganz besonders angerichtet werden können.

Ebenfalls ist auf ausreichendes Trinken zu achten, das heißt mindestens 2 l Flüssigkeit täglich in Form von Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, Saftchorle, Suppen. Milch ist kein Getränk, sondern ein hochwertiges Nahrungsmittel.

Negativ wirken sich Kaffee, schwarzer Tee und alkoholische Getränke auf die Flüssigkeitsbilanz aus.

Bei Vollwerternährung handelt es sich um naturbelassene Produkte. Man sollte die richtige Auswahl an frischen Lebensmitteln, möglichst an der Frischetheke treffen, um sich auch dort inspirieren zu lassen und die Speisen schonend zubereiten, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten werden.

Beim Essverhalten ist es so, dass wir essen, was uns schmeckt, beeinflusst durch

- Elternhaus- sozialer Stand der Familie
- negative Aussagen
- Werbung
- Esskultur des Heimatlandes, regionale Küche
- Mahlzeiten als Ritual, zur Kommunikation nutzen
- Essstörungen durch Ver- und Gebote
- Farben
- Hunger und Sättigung

Eiweiße sollten aufgenommen werden in Form von magerem Fleisch, magerem Fisch, Milch, Milchprodukten, Eiern, Soja (Tofu), Hülsenfrüchten, Kartoffeln in Kombination mit Eiern. Der Bedarf an Fett beträgt 80 g pro Tag, dabei sind kaltgepresste Pflanzenöle zu bevorzugen, scharf gebratene Speisen zu vermeiden und auf versteckte Fette zu achten, wie z.B. bei Blätterteig). Als Höhepunkt der Veranstaltung stellte Herr Parthum mit seinen beiden Mitstreitern als praktischen Beitrag zur gesunden Ernährung ein noch weitgehend unbekanntes Produkt, das Fleisch des Wasserbüffels, vor. Wasserbüffel stammen aus Indien und kommen in Europa vor allem in Bulgarien vor. Sie wachsen in der Natur heran, der Hochleistungsdruck ist von den Tieren genommen, die Natur kommt zurück in das Lebensmittel bis heute gibt es keine genetische Veränderung die Büffel sind nicht kreuzbar, dadurch optimale Züchtung fressen nur Kräuter, Blätter und Blumen und erhalten keine Antibiotika.

Das Fleisch enthält 21,9 % Eiweiß (Rind 4,6%), 76.3 % Wasser, 0,9 % Fett (27%% weniger als Rind) und 60 % weniger Cholesterin als Rind, wobei es aber wie Rind schmeckt. Der Preis liegt allerdings 20 – 25 % über Rindfleisch, weil es kein Massenprodukt ist.

Anstelle der sonst nach dem Vortrag üblichen Diskussion erwartete die Zuhörer diesmal eine praktische Vorführung, deshalb der Herd und das Geschirr, denn es wurde Wasserbüffel-Lende zubereitet und verkostet, was vor allem bei denen, die eine Kostprobe ergattern konnten, sehr gut ankam, vorausgesetzt, sie waren keine Vegetarier.