Informationsmaterial vom 27.10.2022

**Gesunde Ernährung**

# Vegan für Ältere – ist das gesund?

**Eine wachsende Zahl von Menschen möchte leben, ohne Tierleid zu verursachen. Außerdem wünscht man sich mehr Klimaschutz. Vor allem Jüngere entscheiden sich für eine vegane Ernährung. Doch wie gesund ist das Essen ganz ohne Produkte aus tierischen Quellen – gerade für Ältere?**

Skepsis, Ablehnung, Spott – Menschen, die sich vegan ernähren, gelten oft immer noch als Außenseiter. Doch ihre Zahl steigt. Zehn Prozent der Deutschen essen bereits vegetarisch, der Anteil der Veganer liegt bei zwei Prozent. Unter ihnen besonders viele Frauen, Menschen unter 30 und solche mit höherem Bildungsgrad.

## Problem Fleischproduktion

Sie haben gute Gründe für ihre Entscheidung. Der hohe Fleischkonsum gilt als Gefahr für die globale Versorgung mit Lebensmitteln. Eine aktuelle Studie belegt: 80 Prozent aller landwirtschaftlich genutzten Flächen auf der Welt werden direkt oder indirekt für die Fleischproduktion verwendet. Das Problem – damit lassen sich nur 11 Prozent des Kalorienbedarfs decken. Die Studienautoren von der Unternehmensberatung PwC Strategy& berühren damit ein Kernproblem. Die Viehzucht ist eine äußerst ineffektive Form der Nahrungsproduktion. Außerdem schafft sie noch weitere Probleme – hoher Wasserverbrauch, hohe Belastung der Gewässer, hoher Ausstoß an Treibhausgasen.

## Zu viel Fleisch – Risiko für die Gesundheit

Eine Ernährung mit vielen tierischen Produkten erhöht auch die Gefahr, an einem der typischen „Zivilisationsleiden" zu erkranken: Diabetes, Herz-Kreislauf-Störungen oder Darmkrebs. Vor allem „rotes Fleisch" von Schwein und Rind sowie verarbeitete Produkte wie Wurst stehen dabei unter Verdacht. Umgekehrt gilt – einige Erkrankungen lassen sich günstig beeinflussen, wenn wir den Fleischkonsum zurückfahren. Das gilt vor allem für entzündliche Erkrankungen wie Rheuma oder für manche Schmerzleiden.

## Familie Lischka wird vegan

Martina Lischka (63) machte den Anfang. Weil die frühere Sachbearbeiterin aus Köthen wegen der Schmerzen in ihrer Lendenwirbelsäule kaum noch laufen konnte, wollte sie ein paar Dinge in ihrem Alltag ändern. Neben mehr Bewegung gehörte dazu auch ein Wechsel in der Ernährung. Ihr Schmerztherapeut hatte eine vegane Ernährung empfohlen, denn die sollte entzündliche Prozesse im Körper bremsen und die Gelenkbeschwerden lindern.

Von jetzt an rein pflanzlich essen? Martina Lischkas Ehemann Frank (66) war erst einmal skeptisch, zog dann aber mit. Seit anderthalb Jahren kommen nur noch vegane Produkte in den Kühlschrank. „Irgendwann habe ich dann gesagt, es bringt ja nun nichts, wenn ich ein Eisbein esse und meine Frau Haferbrei," erzählt Frank Lischka. „Dann habe ich gesagt, okay dann versuche ich vegan zu kochen." Heute wiegt er 15 Kilo weniger. Hosen und Hemden kauft er jetzt zwei Konfektionsgrößen kleiner.

Auch für seine Frau geht das Konzept, zu dem auch Intervallfasten gehört, auf: Sie ist heute schmerzfrei und überzeugt, dass sie bei veganer Kost bleiben wird. „Durch die vegane Ernährung ist bei mir noch was anderes passiert: Ich war immer so müde. Das ist einfach weg, und das hat mit der Ernährung zu tun. Der Körper ist nicht mehr so belastet und ich habe mich rundherum wohler gefühlt."

Wichtig war den beiden Lischkas, dass die Umstellung der Ernährung vom Hausarzt begleitet und kontrolliert wurde. Denn die rein pflanzliche Ernährung deckte bei ihnen nicht den Bedarf an Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren und Eisen. Deswegen nehmen sie zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel. Nach etwa einem Jahr waren ihre Blutwerte im Normbereich.

**Achtung für Senioren – reichen Vitamine und Mineralstoffe?**
Für Jüngere bringt die Umstellung auf eine vegane Ernährung meist weniger Probleme mit sich – zumal sich dafür oft Menschen entscheiden, die ohnehin sehr bewusst essen und auf die Zusammensetzung ihrer Lebensmittel achten. Inzwischen leben auch etliche Leistungssportler vegan. Beispiel: Die Fußballer Lionel Messi und Serge Gnabry. Rein pflanzliche Ernährung und hohe körperliche Fitness – das schließt sich also keineswegs aus.

Hauptsache-Gesund-Ernährungsexpertin Nicole Lins rät Älteren allerdings zu erhöhter Aufmerksamkeit bei der Umstellung auf eine vegane Kost. „Wer da nicht aufpasst, kann schnell in ein Defizit zum Beispiel bei der Versorgung mit Kalzium kommen. Und da kann man sich nachhaltig was verbauen."

**Klüger essen!**
Wer sich rein pflanzlich ernähren will, muss also klüger essen. Das betrifft zum Beispiel die Versorgung mit Eiweiß. Eiweiß aus tierischen Quellen vermag der Körper besser zu verwerten. Das kann wiederum durch einen höheren Anteil eiweißreicher Hülsenfrüchte aufgewogen werden.

Zentrales Problem ist die Versorgung mit Vitamin B12. Gerade für Menschen ab 65, bei denen auch die Aufnahmefähigkeit für dieses Vitamin im Körper sinkt. Wenn sie sich für eine rein pflanzliche Kost entscheiden, führt kaum ein Weg um Ergänzungsmittel herum. Andernfalls steigt das Risiko für Gefäßerkrankungen. Ein Ausgleich ist zum Beispiel mit speziellem Algenöl möglich. Auch bei Vitamin D, Kalzium, Eisen, Jod oder den Omega-3-Fettsäuren sollte genau hingeschaut werden. Nicole Lins empfiehlt: unbedingt den Hausarzt oder die Hausärztin mit ins Boot holen!

**Und was habe ich davon?**
Wer auf eine rein pflanzliche Ernährung umstellt und dabei auf die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen achtet, kann positive Wirkungen auf die Gesundheit erwarten. Das Gewicht sinkt, Blutdruck und Blutfette werden günstig beeinflusst. Insgesamt ergibt sich eine längere Lebenserwartung.

**Vegane Fertigprodukte? Nicht die beste Wahl.**
Jahrelang hatten es Menschen, die vegan leben wollten, im Alltag ziemlich schwer. Lebensmittel, die zu ihrer Ernährungsweise passten, gab es kaum – oder ihr Verzehr war alles andere als ein Genuss. Das hat sich gründlich geändert, seitdem die großen Lebensmittelhersteller in das Geschäft eingestiegen sind. Die Auswahl an veganen Fertigprodukten wächst ständig.

Die Sache hat allerdings einen Haken. Solche Fertigprodukte haben zwar keine tierischen Inhaltsstoffe. Um den gewünschten Geschmack oder die gewünschte Textur zu erreichen, werden aber oft große Mengen Zusatzstoffe verwendet, dazu mitunter mehr Salz, mehr Zucker oder mehr Fett. Verglichen mit klassischen Lebensmitteln wie Wurst, Käse oder Fischstäbchen haben die jeweiligen veganen Alternativen also kaum gesundheitlichen Vorteile. Dazu kommt noch: sie sind meist auch teurer.

Ernährungsexperten raten: möglichst wenige dieser Fertigprodukte essen. Die Deklaration aufmerksam lesen, ob das Produkt viele Zusatzstoffe enthält oder ob es möglichst einfach zusammengesetzt ist. Auf natürliche, wenig verarbeitete Lebensmittel setzen. Wieder mehr selbst kochen!

**Unser Rezept: Veganer Nussbraten mit Fruchtglasur**

Ein Gericht, das für die kommenden Festtage taugt – Ernährungsexpertin Nicole Lins empfiehlt einen veganen Nussbraten. Viele Rezepte dafür kursieren im Netz, Nicole Lins hat folgende Variante ausprobiert und angepasst. Wer Allergiker ist oder keine Nüsse mag, kann versuchen, die Nussmischung durch Linsen zu ersetzen.

Zutaten für 8 Portionen
1 Stiel Rosmarin
1 Stiel Thymian
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Champignons
250 g Nussmischung (Walnuss, Haselnuss, Mandel je nach Verträglichkeit)
200 g gegarte Maronen
2 Möhren
200 g Vollkorn-Semmelbrösel
3 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
160 g Pflaumenmus (8 EL)
80 g Apfelmark (4 EL)
3 TL Apfel oder Dattelessig
400 g Feldsalat oder Salat nach Saison
1 TL mittelscharfer Senf
30 g Kürbiskerne

Zubereitung:
1. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, Champignons putzen und Stielenden abschneiden. Zusammen mit Nüssen und Maronen in einer Küchenmaschine zerkleinern.
2. Möhren putzen, schälen, waschen und reiben. Zusammen mit Semmelbrösel sowie 2 EL Öl zur Nuss-Mischung geben und gleichmäßig unterrühren oder mit den Händen verkneten. Masse großzügig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen (oder eine Silikonbackform benutzen), die Bratenmasse hineingeben, andrücken und glattstreichen.
4. Für die Glasur Pflaumenmus und Apfelmark mit 2 TL Essig verrühren. Braten mit der Hälfte davon bestreichen, Rest als Dip zur Seite stellen. Nussbraten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 2-3) für 1 Stunde backen.
5. Währenddessen den Salat waschen und trockenschleudern. Für das Dressing restliches Öl sowie Essig mit Senf und 1 EL Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat träufeln und mit Kürbiskernen bestreuen.

6. Fertigen Nussbraten kurz in der Form abkühlen lassen, dann in fingerdicke Scheiben schneiden und mit Dip sowie Salat servieren.

Nährwerte: 1 Portion enthält
Kalorien: 412 kcal; Kohlenhydrate: 34 g; Protein: 16 g; Fett: 23 g

**Welt-Schlaganfalltag am 29. Oktober**

## Schlaganfall – wie geht es zurück ins Leben?

**Ein Schlaganfall ist eine lebensbedrohliche Störung der Durchblutung im Gehirn. Jedes Jahr erleiden 270.000 Menschen in Deutschland so eine Attacke. Die Akutversorgung hat sich in den letzten Jahren enorm verbessert. Doch bei der Nachsorge gibt es noch jede Menge zu tun.**

Ob Betroffene einen Schlaganfall überleben und welche Folgeschäden sie erwarten müssen, hängt vor allem von einem Faktor ab – Zeit. Neurologen und Notfallmediziner
bringen das gern in einem kurzen Satz auf den Punkt: „Zeit ist Hirn". Denn wenn wichtige Bereiche unseres Gehirns von der Sauerstoffversorgung abgeschnitten sind, beginnt schon nach vier bis fünf Stunden eine unwiderrufliche Schädigung des Gewebes. Die Folge können bleibende Lähmungen oder Sprachstörungen sein. Es kommt also darauf an, einen Schlaganfall rasch zu erkennen und den Patienten möglichst rasch medizinisch zu versorgen. Dafür gibt es in vielen Kliniken spezielle Stationen, so genannte Stroke Units.

**Wie erkenne ich einen Schlaganfall?**
Auch Laien können so eine gefährliche Attacke erkennen, wenn sie dabei den FAST-Test anwenden. FAST – das ist eine Kombination aus den Anfangsbuchstaben der englischen Wörter Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit).

Face: Bitten Sie die betroffene Person zu lächeln. Wenn das nur auf einer Seite klappt, ist das ein Zeichen für eine halbseitige Lähmung – wichtiges Symptom für den Schlaganfall.

Arms: Fordern Sie die Person auf, beide Arme auszustrecken und die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einem Schlaganfall können nicht beide Arme gleichzeitig angehoben bzw. oben gehalten werden.

Speech: Geben Sie der Person einen einfachen Satz vor, den sie nachsprechen soll. Schafft der oder die Betroffene das nicht oder nicht verständlich, kann das ein Zeichen für eine durch den Schlaganfall ausgelöste Sprachstörung sein.

Time: Sofort 112 wählen und die Symptome schildern!

Dann werden gleich zu Beginn die Weichen für eine erfolgreiche Behandlung richtig gestellt.

**Formen des Schlaganfalls**
Grundsätzlich werden verschiedene Formen des Schlaganfalls unterschieden. Die häufigste ist der Hirninfarkt. Dabei verstopft ein Gerinnsel ein Blutgefäß. Alle Bereiche des Gehirns, die sonst über dieses Blutgefäß versorgt werden, sind damit von der Sauerstoffversorgung abgeschnitten.

Weniger häufig ist eine Hirnblutung. Dazu kommt es, wenn ein Blutgefäß geplatzt ist. Auch bei so einer Blutung kommt es zum Ausfall der Versorgung mit Sauerstoff. Blutungen können innerhalb des Gehirns selbst auftreten oder zwischen den Hirnhäuten.

**In der Klinik**
Wichtigstes Ziel – die Durchblutung des Gehirns muss so rasch wie möglich wiederhergestellt werden. Dafür gibt es zum einen die Möglichkeit der Thrombolyse. Ein Gerinnsel wird dabei durch ein spezielles Medikament aufgelöst. Dramatische Fortschritte bei der Behandlung gab es in den letzten Jahren auch durch eine andere Methode – die Thrombektomie. Dabei wird das Gerinnsel mechanisch entfernt.

Über einen Zugang an der Leiste wird dafür ein Katheter bis ins betroffene Hirngefäß geschoben. Am Gerinnsel wird ein Metallkörbchen aufgefaltet, mit dem sich der Pfopfen einfangen und herausziehen lässt. Ergänzend kann auch eine Aufweitung der Arterie erfolgen, mitunter wird ein Stent eingesetzt.

Das Risiko, an einem Schlaganfall zu sterben, hat sich dank der raschen, flächendeckenden Versorgung mit diesen modernen Methoden mittlerweile halbiert. Die Überlebensrate in den ersten dreißig Tagen nach so einem Notfall beträgt jetzt 93 Prozent.

**Doch wie geht es jetzt zurück ins Leben?**
Mit dem großen Erfolg bei der Akutversorgung des Schlaganfalls rückt nun ein anderes Problem in den Vordergrund. Wie wird die Nachsorge am besten organisiert? An wen kann sich ein Betroffener wenden, wer hilft mit Kontakten und zusätzlichen therapeutischen Angeboten, Heil- und Hilfsmitteln? Die Orientierung im komplexen Gesundheitssystem fällt vielen schwer.

Hinzu kommt – manchmal ist nicht immer sofort erkennbar, ob nach dem Schlaganfall Defizite zurückgeblieben sind. Unter dem ersten Eindruck, ein lebensgefährliches Ereignis überstanden zu haben, wird vielen erst nach und nach bewusst, dass es weiterhin Probleme gibt. Symptome wie Sprachstörungen oder Schwierigkeiten mit dem Gedächtnis bleiben manchmal länger versteckt und treten erst nach und nach zutage. Wer kann jetzt helfen?

Prof. Dr. Dominik Michalski, Oberarzt der Stroke Unit am Leipziger Uniklinikum und Studiogast bei „Hauptsache Gesund“: „Wir haben erst in den letzten Jahren gelernt, wie wichtig die Perspektive des Einzelnen ist.“ Nachsorge muss individuell erfolgen, und da wird neben den medizinischen Hilfsangeboten auch der soziale Bereich immer wichtiger.

Hilfsangebote kommen vor allem durch Selbsthilfegruppen. Nicht umsonst hat die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe den diesjährigen Welt-Schlaganfalltag mit dem Motto „Selbsthilfe wirkt! Zurück ins Leben nach Schlaganfall“ verknüpft.

Doch auch an einigen Kliniken gibt es Pilotprojekte, mit denen Patienten Ansprechpartner für ihre ganz individuellen Schwierigkeiten zur Seite gestellt werden sollen. Am Leipziger Uni-Klinikum etwa stehen „Schlaganfall-Lotsinnen“ bereit und organisieren mit den Patientinnen und Patienten Hilfe zur Selbsthilfe.

**„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500**

## Gäste im Studio:

**Prof. Dominik Michalski**, Neurologe, Stroke Unit Uniklinikum Leipzig
**Nicole Lins**, Ernährungsberaterin, Magdeburg
**Friedemann Schmidt**, Apotheker, Leipzig

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

**Unsere nächste Sendung am 03.11.2022: Beckenschmerzen, Aromatherapie, Therapeutenmangel**