NUTRI
CUISINE

mkk
meine krankenkasse



BEST AGER & LANGLEBIGKEIT

Fit und ausgeglichen durch richtige Lebensmittel

NUTRI
CUISINE

mkk
meine krankenkasse

BEST AGE!?



Trotz gleichbleibendem Essverhalten nimmt das Gewicht ab der Lebensmitte oft stetig zu. Die Fettverteilung ändert sich, lagert sich präferiert in der Körpermitte rund um Bauch und Taille an. Dazu steigt der Körperfettanteil – die Muskelmasse sinkt. Dabei bleibt anfangs noch das Gewicht gleich, da Muskeln schwerer wiegen als Fett. Die Ursachen für den Gewichtszuwachs liegen nicht nur in zu viel Essen und zu wenig Bewegung. Stress, Schlafmangel, Hormonveränderungen, ein langsamer werdender Stoffwechsel und nicht zuletzt die sinkende Muskelmasse, tragen ihren Teil bei.



HORMONE & DIE FIGUR

Bei Frauen führt oft eine Östrogendominanz in der Perimenopause zu vermehrter Wassereinlagerung und Fettumverteilung in Richtung Bauch. In Punkto Hormone sollte bei unerklärlichem Gewichtszuwachs die Schilddrüse als Ursache abgeklärt werden, da Frauen häufig an einer Unterfunktion leiden. Ab der Menopause sinkt das Östrogen-level, da die Eierstöcke dieses kaum noch produzieren. Es wird nun verstärkt in den Bauchfettzellen produziert, weshalb der Körper Fett nun bevorzugt hier ablagert. Frauen nehmen im Schnitt in der Lebensmitte etwa 0,7 Kilo pro Jahr zu.
Aber egal ob Mann oder Frau: Schlafentzug und zu viel Stress machen beide Geschlechter dick. Wer wenig und schlecht schläft begünstigt die Ausschüttung, der Appetit regulierenden Hormone Leptin und Ghrelin und fördert so die Gewichts-zunahme. Befinden wir uns im Dauerstress und bauen diesen nicht, ist der Körper einer permanenten Cortisol-Überdosis ausgesetzt. Da Cortisol ein wichtiger Appetitanreger ist, verleitet es uns dazu, mehr zu essen. Es ist zudem ein wichtiger hormoneller Gegenspieler von Insulin, schwächt dessen Wirkung ab und begünstigt eine Insulinresistenz.

NUTRI
CUISINE

mkk
meine krankenkasse



QUALITÄT STATT QUANTITÄT

Ab den 40ern braucht der Körper weniger als in jungen Jahren. Qualität wird wichtiger als Quantität. Essen wir weiter wie bisher, nehmen wir zwangsläufig zu. Besser zu essen, aber auch etwas weniger, ist jetzt angesagt. Etwas kleinere Portionen mit genauso vielen Nährstoffen. Dabei muss nicht gehungert und auf nichts verzichtet werden – Fast alle Rezepte und Lieblingsgerichte lassen sich so anpassen, dass sie dem veränderten Energie- und Nährstoffbedarf Rechnung tragen. Lebensmittel mit vielen Nährstoffen sollten dabei stets die Hauptrolle spielen.

HERZGESUNDE ERNÄHRUNG

Das Risiko für einen Herzinfarkt steigt in den Wechseljahren dadurch, dass die positive Wirkung des Östrogens auf Blut-druck und Cholesterinspiegel wegfällt. Nach der Meno-pause sinkt die Konzentration des schützenden HDL-Cholesterins im Blut, die des schädlichen LDL-Cholesterins steigt - auch bei schlanken Frauen. In den Wechseljahren sollte man Kalorien deshalb an der richtigen Stelle einsparen:

- **"Leere" Kohlenhydrate** aus Weißmehlprodukten und Süßem sollten zur **Ausnahme** werden
- **Vollwertprodukte** und die aromareiche **Mittelmeerküche** versorgen den Körper mit vielen unverzichtbaren Nährstoffen
- **Omega-3-Fettsäuren** schützen Herz und Arterien, **Fettfisch** wie Lachs, Hering und Makrele gehört daher mehrmals wöchentlich auf den Speiseplan
- **Gesunde Öle** mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und **wertvollen Pflanzenstoffen** bevorzugen, z. B. Walnuss-, Oliven-, Weizenkeim- oder Leinöl
- Zufuhr von **Transfettsäuren** aus hochverarbeiteten Produkten **geringhalten**



WENIGER MUSKELN = WENIGER KALORIENVERBRAUCH

Bei inaktiver Lebensführung ist bereits ab dem 30. Lebensjahr ein altersbedingter Muskelabbau von 3-5% Muskelmasse pro Jahrzehnt möglich. Reduzieren sich die Muskeln, verbrennen wir auch weniger Kalorien, selbst im Ruhezustand. Je älter wir werden, desto schlechter wird gleichzeitig der Proteinaufbau. Also die Fähigkeit unseres Körpers, Proteine aus der Nahrung in magere Muskelmasse umwandeln zu können. Dieser Proteinaufbau ist jedoch die Grundvoraussetzung für den Aufbau von Muskulatur. Neben dem Proteinaufbau ändert sich auch der Proteinabbau - das heißt die Art und Weise wie unser Körper unsere Muskeln nutzt, um aus den Proteinen Energie herzustellen. Altern wir, verändert sich das balancierte Verhältnis zwischen Proteinaufbau und Proteinabbau.

HAUPTAUGENMERK AUF PROTEINE



Ab der Lebensmitte kann der Körper Proteine nicht mehr so effektiv, wie in all den Jahren davor nutzen. Er entwickelt mit dem Alter eine "anabole Resistenz". Das heißt, der Körper einer 50-jährigen Frau wandelt Proteine aus der Ernährung weniger effizient um als der einer 20-jährigen Frau. Und das bei der exakt gleichen Protein-Zufuhr. Um die gleiche Muskelmasse zu erzielen, braucht der Körper im Alter mehr Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Wie viel Protein jeweils ideal ist, hängt von der Körpergröße und der körperlichen Aktivität ab. Je größer und je aktiver, desto mehr Protein wird benötigt. Empfohlen werden laut PROT-AGE-Studie pro Tag 1,0-1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Wer viel Sport macht - sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining- dem wird eine höhere Proteinzufuhr (d.h. ≥ 1,2 g/kg Körpergewicht/Tag) empfohlen. Davon ausgenommen sind ältere Menschen mit schwerer Nierenerkrankung. Durch ihren Einfluss auf das Sättigungsgefühl und den Muskelaufbau, helfen Proteine auch beim Abnehmen. Werden Proteine zusammen mit Kohlenhydraten gegessen, stabilisieren sie zudem den Blutzuckerspiegel und wirken so positiv bei Stimmungsschwankungen, Insulinresistenz und Diabetes.

PFLANZLICHE PROTEINE BEVORZUGEN



Tierische Proteine aus Käse, Milch, Fleisch enthalten oft viel gesättigte Fette, die Entzündungsprozesse im Körper begünstigen. Von daher lieber nur in Maßen essen und Proteinen aus Fisch (zweidreimal pro Woche) und vor allem täglich den pflanzlichen Proteinen den Vorzug geben. Pflanzliche Proteinquellen sind Hülsenfrüchte und Getreide wie Erbsen, Hummus, Linsen, Bohnen, Goldhirse, Brauner Reis, Lupine, Haferflocken, Amaranth und Soja - verarbeitete Sojabohnen in Tofu oder in Tempeh (fermentiertes Soja). Auch pflanzliche Milch- und Joghurt-Alternativen, sowie pflanzliches Proteinpulver können die tägliche Zufuhr ergänzen.

PROTEINE SCHLAU KOMBINIEREN

Die Kombination vielfältiger, proteinreicher Lebensmittel liefert ein vollständiges Aminosäureprofil - also die komplette Bandbreite aller essentiellen Aminosäuren. Deshalb am besten, über den Tag verteilt gezielt verschiede Proteinquellen kombinieren, wie z. B. Getreide mit Hülsenfrüchten (Erbsensuppe mit Brot, Linsengericht mit Reis). Denn Getreide ist arm an Lysin, Threonin und Tryptophan, dafür reich an Methionin. Hülsenfrüchte sind arm an Methionin, dafür reich an Threonin und Tryptophan.
Große Bedeutung hat auch die biologische Wertigkeit eines Nahrungsproteins. Sie zeigt an,
wie effizient die Proteine aus dem Lebensmittel in körpereigene Proteine umgesetzt werden
können. Eine perfekte Kombination sind zum Beispiel Pellkartoffeln mit Kräuterquark.

NUTRI
CUISINE

mkk
meine krankenkasse



NICHT NUR DIE MUSKELN AUCH DIE KNOCHEN

Im Laufe des Lebens nehmen die Festigkeit und Stabilität der Knochen ab. Das Risiko für Osteoporose steigt und ist bei Frauen, nach der Menopause, deutlich höher als bei Männern. Ausgewogen und Kalziumreich essen, genug Vitamin D, regelt den Stoffwechsel von Kalzium, und regelmäßige Bewegung – am besten im Freien – stärkt die Knochen.

KNOCHENGESUNDHEIT

Im Blick haben sollten Frauen in den Wechseljahren ihren Kalziumbedarf. Das fehlende Östrogen führt zu Abbauprozessen in den Knochen. Die lassen sich aber durch viel Bewegung, am besten im Freien, und durch ausreichende Kalziumzufuhr verlangsamen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich 1.000 Milligramm mit der Nahrung aufzunehmen.

- Täglich **mindestens drei Portionen Milchprodukte** verzehren – fettarme Milchprodukte enthalten genau so viel Kalzium wie fettreiche
- Ideal sind **kalziumreiche Zwischenmahlzeiten**, wie ein Joghurt oder ein paar Nüsse, da der Körper das Kalzium in kleinen Portionen besonders gut aufnehmen kann
- Starke Knochen benötigen ebenfalls **Magnesium**, welches genau wie Kalzium in **Vollkornprodukten**, **Nüssen** und **grünem Gemüse** vorhanden ist
- Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme. **Fettfische** wie Hering, Makrele und Lachs, sowie **Eier und Pilze** sind gute **Vitamin D** Lieferanten
- **Kalziumreiches Mineralwasser** wählen (mind. 150 mg/ Kalzium pro Liter)



mkk
meine krankenkasse

FETTE – AUF DIE RICHTIGEN KOMMT ES AN

Fett ist energie- und damit kalorienreich. Best-Ager Männer beziehen ca. 35 Prozent der täglichen Kalorien aus Fetten, Frauen sogar 37 Prozent. Neben der Menge, spielt die Fett-Art eine wichtige Rolle. Gesättigte (Fleisch, Butter, Milch, Käse) zu ungesättigten Fettsäuren (Fisch, Oliven-, Rapsöl oder Leinöl) sollten im Verhältnis 1:3 stehen. Erstere also möglichst wenig verzehren (< 10 Prozent der Kalorienzufuhr), um Herz und Arterien zu schützen und die Blutfettwerte wie LDL-Cholesterin gering zu halten. Dafür bei den ungesättigten Fetten, besonders Omega-3 aus fettem Fisch und heimischen Ölen zugreifen. Diese wirken blutdrucksenkend und beugen der Arterienverkalkung vor. Gut fürs Gehirn und die Augengesundheit sind sie zudem auch.



BALLASTSTOFFE FÜR DEN DARM

Ausreichend Ballaststoffe, 35 g täglich, gehören auf den Best Ager Teller. Sie begünstigen eine normale Darmfunktion und können Verstopfung und Dickdarmkrebs vorbeugen. Einige Ballaststoffe, wie die aus Haferkleie, Äpfeln und Beeren wirken zudem cholesterinsenkend. Besonders Frauen in den Wechseljahren profitieren von den Ballaststoffen, denn diese entsorgen überschüssiges Östrogen und bringen so ganz natürlich den Hormonhaushalt in Balance und wirken Wechseljahresbeschwerden entgegen. Östrogen, was der Körper nicht mehr benötigt, scheidet er über die Leber – unser Entgiftungsorgan – aus. Die Ballaststoffe unterstützen die Leber dabei, indem sie das überschüssige Östrogen an sich binden und es in den Dickdarm transportieren, wo es dann ausgeschieden werden kann. Besonders in der Perimenopause, in der Östrogendominanz häufig die Ursache von Beschwerden ist, gehören Ballaststoffe daher unbedingt auf den Ernährungsplan. Das tägliche Ballaststoff-Konto lässt sich am besten mit Vollkornprodukten wie Brot, Nudeln, Getreideflocken und Naturreis aufstocken. Aber auch in Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen, Erbsen und in Gemüsesorten wie Grünkohl, Schwarzwurzel, Artischocke und Rosenkohl stecken reichlich Ballaststoffe.

NUTRI
CUISINE

mkk
meine krankenkasse

DER DARM LIEBT PROBIOTIKA



Die Vielfalt der richtigen Bakterien im Darm beeinflusst entscheidend das Gewicht. Ballaststoffe, Präbiotika und Probiotika tragen maßgeblich zur ausgeglichenen Darmflora bei. Weiterer Pluspunkt von Probiotika: Sie unterstützen die Knochen von Frauen und schützen so vor Osteoporose. Zu den löslichen Ballaststoffen, den Präbiotika, gehören Chicorèe, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, kalte Kartoffeln und grüne Bananen. Probiotika finden sich in Kefir, Joghurt, Buttermilch, in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerteigbrot, Matjes-Hering, Rohmilchkäse, veredelten Teesorten, in Sauerkraut, Kimchi und anderem in Salz eingelegten Gemüse.



HUNGER ODER DOCH EHER DURST?

Hunger wird oft mit Durst verwechselt. Aber nicht nur das. Regelmäßiges Trinken hält fit und leistungsfähig. Weil das Durstgefühl im Alter etwas nachlässt, gewinnt das „Trinken ohne Durst“ an Bedeutung. Lange Trinkpausen sind ungünstig, denn Flüssigkeit kann unser Körper viel schlechter speichern als Kalorien. Bei Flüssigkeitsmangel reagiert er zuerst mit einer verminderten Leistungsfähigkeit des Gehirns, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Auch Vergesslichkeit oder Verwirrtheit sind nicht selten auf mangelnde Flüssigkeitszufuhr zurückzuführen. Ausreichendes Trinken hält die Haut straff, die Schleimhäute feucht und schützt so vor Krankheitserregern und lässt den Inhalt des Darms aufquellen was Verstopfungen verhindert. Täglich sollten 1,5 bis 2 Liter getrunken werden. Ist Wasser zu langweilig, bringen Infused Water, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees Abwechslung ins Glas. Alkohol, Café Latte und Säfte sind dagegen flüssige Kalorienfallen, die oft unbewusst auf die Hüfte schlagen und deshalb lieber vermieden werden sollten.

NUTRI
CUISINE

mkk
meine krankenkasse

VEGANER BROTAUFSTRICH MIT CURRY & MANGO



ZUTATEN

100 g Sonnenblumenkerne
50 g getrocknete Mango (plus 100 ml Einweichwasser)
½ Paprika, gelb
1–2 Knoblauchzehen
1 TL Curry
1 TL Kurkuma
1 TL Salz
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft

SO GEHTS:

1. Die Sonnenblumenkerne in eine Schüssel geben und über Nacht in Wasser einweichen.
2. Die getrocknete Mango ebenfalls mit Wasser bedecken und aufquellen lassen. Hierfür reichen 30 Minuten.
3. Das Wasser der Sonnenblumenkerne abgießen und die Sonnenblumenkerne gut abspülen. Die abgespülten Sonnenblumenkerne mit der eingeweichten Mango samt Einweichwasser in den Mixer geben. Zusammen mit den restlichen Zutaten so lange pürieren, bis eine gleichmäßige, cremige Creme entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und in ein Glas mit Schraubverschluss packen – hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

NUTRI CUISINE

mkk meine krankenkasse

VEGANER BROTAUFSTRICH MIT TOMATEN UND BASILIKUM



ZUTATEN

150 g Sonnenblumenkerne
40 g Tomatenmark
35 g getrocknete Tomaten
70 ml Wasser
1 EL Zitronensaft
25 g frisches Basilikum
1-2 EL Olivenöl
1 TL Zwiebelgewürz
Salz und Pfeffer nach Geschmack

SO GEHTS:

1. Sonnenblumenkerne im Multi-Zerkleinerer fein hexeln. Tomatenmark, Wasser, Zitronensaft und getrocknete Tomaten dazugeben und weiter mixen.
2. Jetzt nach und nach das Basilikum zur Masse geben und alles kurz mixen.
3. Anschließend mit Olivenöl und den Gewürzen verfeinern und den fertigen Aufstrich in eine Schüssel oder Schale umfüllen.

NUTRI
CUISINE

mkk
meine krankenkasse

ENERGY BALLS



Bei Energy Balls sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt . Je nach Belieben kannst du bei den Trockenfrüchten und Nüssen variieren . Als Trockenobst kannst du neben Aprikosen , Feigen und Datteln auch Pflaumen , Kirschen oder Rosinen verwenden.

ZUTATEN

120 g Datteln
50 g Mandeln , gemahlen
2 TL Mandelmus
2 TL dunkler Kakao
20 g Mandeln

Als köstlicher Abschluss zum Ummanteln : Pistazien, Sesam, Kakaonibs , Kurkuma , Mandelmehl , Haferflocken oder was Dir sonst noch so einfällt.

NUTRI
CUISINE

mkk
meine krankenkasse

ENERGY BALLS



SO GEHTS:

1. Datteln 20 Minuten in warmen Wasser einweichen. Anschließend Flüssigkeit abgießen.
2. Datteln, gemahlene Mandeln, Kakaopulver, Mandelmus und Mandeln in eine Küchenmaschine geben und mixen bis eine leicht krümelig, klebrige Masse entsteht.
3. Etwa 1 EL pro Bällchen mit der Hand zu gleich großen Energy Balls formen.
4. Anschließend mit Lieblings-Coatings wie ummanteln.
5. Sofort verzehren oder im Kühlschrank lagern. Dort halten sie sich mindestens 1,5 Wochen.

Als Nuss-Zutat eignen sich außerdem auch Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Macadamianüsse, Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne. Auch Haferflocken oder Reiswaffeln lassen sich als Nuss-Ersatz verwenden. Dann solltest du allerdings mehr Trockenobst zugeben, damit die Energiepralinen eine schöne Konsistenz zum Formen haben.

NUTRI
CUISINE

mkk
meine krankenkasse

AUF DIE SHOTS FERTIG LOS - INGWER-SHOT



ZUTATEN

10 g Ingwer, frisch
2 Äpfel (ca. 200 g)
1/2 Zitrone
Ca 200 ml Wasser
10g Kurkuma

SO GEHTS:

1. Den Ingwer und die Äpfel waschen. Bei den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und dann beides grob zerkleinern. Wenn Du Bio-Ingwer verwendest brauchst Du diesen vor dem Mixen nicht zwingend schälen.
2. Zitrone schälen und vierteln. Alles mit einem Mixer pürieren und Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzufügen und in eine Flasche füllen.



NUTRI
CUISINE



COACHING-COOKING
SCIENCE-TASTING

Dipl. oec. troph. Birgit Schweyer
Gneisenaustraße 89
10961 Berlin
0049 172 4434192
birgit@nutricuisine.de