

## Gewichtsprobleme im Alter

Sie essen genauso wie früher und legen dennoch – anfangs unbemerkt – pro Jahr ein bis zwei Kilogramm zu. Mit 20 hatten Sie noch Kleidergröße 38 und jetzt mit 60 sind Sie bei Kleidergröße 46 angelangt. Doch woran liegt das? Wir erklären Ihnen, warum wir im Alter weniger essen müssen als früher und welches Gewicht gesund ist. Denn es macht auch im vorgerückten Alter Sinn, auf ein gesundes Körpergewicht zu achten.

# Wenn Hosen immer enger werden

### Jedes Jahr ein Kilo mehr

Zwei von drei Männern und jede zweite Frau über 65 in Deutschland sind übergewichtig. Und jeder Dritte in dieser Altersgruppe ist sogar fettleibig und hat einen Body-Mass-Index von 30 oder mehr. Dies ergab eine Studie des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2012.

In jungen Jahren bleibt kaum was hängen, weder der zusätzliche Knödel zum Braten noch das Bier oder das Dessert. Im Alter sieht das völlig anders aus. Viele Senioren sind da aus gutem Grund oft viel vorsichtiger. Statt Pizza gibt es eher Salat, statt Wein eher Weinschorle und das Dessert fällt weg. Jedes Stück Kuchen setzt sich sofort auf die Hüften. Das liegt daran, dass, je älter wir werden, Essenssünden umso stärker zu Buche schlagen. Der Hosenbund wird immer enger und es fällt schwerer, die überflüssigen Pfunde wieder loszuwerden.

Ältere Menschen tun sich besonders schwer, ihr Gewicht zu halten oder auch nur ein paar Kilos zu verlieren. Nur ein Gerücht oder eine Tatsache? Leider stimmt es wirklich: Je älter wir werden, umso dicker werden wir – wenn wir genauso essen wie früher. Aber warum ist das eigentlich so?

### So berechne ich meinen Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index, auch BMI genannt, berechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat.

BMI:  $\text{Körpergewicht}/(\text{Körpergröße})^2$

Beispiel: Eine 67-jährige Frau mit einer Körpergröße von 1,70 m und 80 kg Gewicht hat einen BMI von knapp 28 und liegt damit für ihre Altersgruppe im normalen Gewichtsbereich.

BMI:  $80/(1,70)^2 = 27,68$



### Der Stoffwechsel verändert sich

Je älter wir werden, umso mehr verändern sich der Stoffwechsel und die Zusammensetzung des Körpers. Der Anteil an Muskeln sinkt und der Fettanteil steigt bereits ab dem 30. Lebensjahr. Dummerweise verbrauchen Fettzellen weniger Energie als Muskelzellen. Deswegen sinkt der Energieverbrauch von Jahr zu Jahr. Leider spürt unser Körper nicht von selbst, dass er weniger Energie braucht. Das heißt, der Hunger und vor allem der Appetit wird nicht

weniger. Wenn wir weiter die üblichen Mengen essen, macht sich dies auf der Waage bemerkbar. Was tun? Möglichst viel Muskeln behalten beziehungsweise aufbauen! Kraftsport ist eine wirksame Methode, diesen Muskelabbau zu stoppen und den Grundumsatz möglichst hoch zu halten.

### Schuld sind auch die Hormone

Von einer durch Hormonumstellung bedingten Gewichtszunahme sind vor allem Frauen betroffen. Ab ca. dem 40. Lebensjahr sinkt der Östrogenspiegel bei Frauen kontinuierlich. In den Wechseljahren und danach verstärkt sich dieser Vorgang noch mehr. In dieser Zeit stellen die Eierstöcke die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone ein. Dies begünstigt die Fetteinlagerung vor allem um den Bauch herum. Bei Männern ist vor allem die verringerte Produktion des Hormons Testosteron

### So viele Kilokalorien verbrauchen Sie pro Tag

Die täglich vom Körper benötigten Kilokalorien berechnen sich aus dem Ruheenergieverbrauch und der zusätzlichen Energie durch Bewegung oder Sport. Unter Ruheenergieverbrauch versteht man die Energie, die der Körper benötigt, um seine Grundfunktionen auszuführen. Dazu zählen unter anderem auch die Atmung und der Herzschlag.

Männer über 50, die wenig aktiv sind und vorwiegend sitzen, verbrauchen etwa 2 100 bis 2 200 Kilokalorien pro Tag. Frauen in diesem Alter verbrennen täglich 1 700 Kilokalorien.

Wollen Sie Gewicht reduzieren, ist es sinnvoll, 200 bis 500 Kilokalorien pro Tag einzusparen.

dafür verantwortlich, dass sie Bauch wird dicker. Es gibt aber an Gewicht zunehmen. Die noch ein anderes Hormon, Muskeln werden weniger, der das dafür verantwortlich ist,

dass ältere Menschen dicker sind als jüngere. Im Alter wird immer weniger vom Wachstumshormon Somatotropin gebildet, das Fettabbau bewirkt.

### **Abnehmen, ohne Muskeln zu verlieren**

Bei älteren Menschen besteht noch mehr als bei jüngeren die Gefahr, dass sie beim Abnehmen eher an Muskelmasse als an Fett verlieren. Dies sollte unbedingt vermieden werden. Am besten, Sie sprechen mit Ihrem Hausarzt und fragen ihn, ob Sie überhaupt abnehmen sollen. Befürwortet er eine Diät, kann dies viele positive Auswirkungen haben. Der Stoffwechsel verbessert sich, die Gelenke werden entlastet und das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten sinkt. Aber gerade in fortgeschrittenem Alter besteht bei Diäten das Risiko, dass Sie nicht mehr genug von allen Nährstoffen zu sich nehmen und der Körper nicht nur Fett, sondern auch Muskeln verliert. Dies macht gebrechlicher und erhöht das Risiko von Knochenbrüchen. Maximal 500 Kilokalorien sollten pro Tag eingespart werden. Wer von Haus aus eher wenig Muskeln hat, für den empfiehlt es sich, das Gewicht noch langsamer abzubauen und die Tagesration um deutlich weniger Kilokalorien zu reduzieren.



**Ernährungsberater unterstützen Sie dabei, Ihre Ernährung so umzustellen, dass Sie gesund abnehmen und anschließend Ihr Gewicht halten können.**

### **Hände weg von Blitzdiäten!**

Fünf Kilos in fünf Tagen? Kohlsuppendiät, nur noch Fleisch und Eier, Zitronensaft mit Chili oder einfach nur ein Pülverchen gegen den Hunger? Radikaldiäten, bei denen Sie sich einseitig ernähren, sind keine gute Idee für Senioren. Sowohl das drastische Drosseln der Nahrungszufuhr als auch eine zu schnelle Gewichtsabnahme würden Kreislauf und Stoffwechsel viel zu stark belasten. Gerade ältere Menschen sollten derartige Radikalkuren nicht austesten. Zum einen gibt es den bekannten Jo-Jo-Effekt, also die schnelle Gewichtszunahme nach der Diät, häufig über das vorherige Ausgangsgewicht hinaus, zum anderen besteht die Gefahr eines Nährstoffmangels, wenn man auf bestimmte Lebensmittel komplett verzichtet.

Doch der jährlich wachsende Schwimmring ist kein Schicksal. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu halten oder zu reduzieren. Die Basis Ihrer Ernährung sollten viel Gemüse und Obst sein. Essen Sie überlegt und reduzieren Sie vor allem Kohlenhydrate und Zucker, wenn Sie abnehmen wollen.

### **Bleiben Sie aktiv und in Bewegung**

Die Knie tun weh, im Rücken zwickt es – ältere Menschen bewegen sich weniger als jüngere. Das bedeutet, dass noch weniger Kilokalorien verbraucht werden. Bleiben Sie nicht auf dem Sofa sitzen. Neben Krafttraining ist Ausdauertraining wichtig, damit Sie fit bleiben. Am besten suchen Sie sich eine Sportart, die zu Ihnen passt und Spaß macht.

Wer Kniearthrose hat, der sollte eher zum Schwimmen oder auf das Fahrrad als auf den Tennisplatz. Die natürlichste und wichtigste Art des Menschen aber ist das Gehen. Zu Fuß zu gehen ist die allerbeste Medizin. Ein längerer Spaziergang pro Tag hilft Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu halten

und möglichst lange aktiv zu bleiben. Und glücklich macht die Bewegung an der frischen Luft auch.

### Es kommt nicht auf jedes Kilo an

Bei allen Bemühungen, ein paar Pfunde zu verlieren, ist Verbissenheit fehl am Platz. Gefordert sind Ausdauer und ein gewisses Maß an Gelassenheit. Denken Sie daran: Ältere Menschen mit ein paar Pfunden mehr auf den Rippen überstehen längere Krankheiten besser als ganz schlanke. Deshalb unterscheidet sich ein als gesund angesehener Body-Mass-Index (BMI) bei älteren und jüngeren Menschen: Junge Menschen haben Normalgewicht, wenn ihr BMI zwischen 18,5 und 25 liegt – für Menschen ab 75 hingegen ist ein BMI von 27 besser als ein zu niedriger unter 18 (siehe Tabelle rechts). Ein paar Pfunde mehr auf den Hüften sind also kein Problem.

Starkes Übergewicht ab einem BMI von 30 sollten Sie aber vor allem im Alter tunlichst vermeiden. Sie schaden sonst Ihrem Stoffwechsel, dem Herz-Kreislauf-System und den Gelenken. Außerdem steigt das Risiko, an Diabetes vom Typ 2 oder bestimmten Krebsarten zu erkranken, deutlich an.



**BMI-Tabelle für Frauen (nach Alter)**

Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Leichtes Übergewicht	Übergewicht
16 Jahre	< 19	19–24	25–28	> 28
17–24 Jahre	< 20	20–25	26–29	> 29
25–34 Jahre	< 21	21–26	27–30	> 30
35–44 Jahre	< 22	22–27	28–31	> 31
45–54 Jahre	< 23	23–28	29–32	> 32
55–64 Jahre	< 24	24–29	30–33	> 33
65–90 Jahre	< 25	25–30	31–34	> 34

**BMI-Tabelle für Männer (nach Alter)**

Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Leichtes Übergewicht	Übergewicht
16–24 Jahre	< 19	19–24	25–28	> 28
25–34 Jahre	< 20	20–25	26–29	> 29
35–44 Jahre	< 21	21–26	27–30	> 30
45–54 Jahre	< 22	22–27	28–31	> 31
55–64 Jahre	< 23	23–28	29–32	> 32
65–90 Jahre	< 24	24–29	30–33	> 33

Foto: ashumskiy/stock.adobe.com