Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Warum nehmen Menschen im Alter leichter zu?

Mon, 12/02/2019 - 11:28

Wenn Menschen älter werden, ist es nicht ungewöhnlich, dass der Zeiger der Waage Jahr für Jahr weiter nach oben klettert – und das, obwohl Essgewohnheiten und körperliche Aktivität sich nicht sonderlich geändert haben.

Mit zunehmendem Alter verändern sich nämlich sowohl der Stoffwechsel als auch die Körperzusammensetzung. Bereits ab dem 30. Lebensjahr wird Muskelmasse abgebaut – wenn nicht durch Bewegung und Sport aktiv gegengesteuert wird. Zugleich nimmt der Körperfettanteil zu. Da Fettzellen weniger Energie verbrauchen als Muskelzellen, sinkt der Energieverbrauch. Wird dies nicht durch eine geringere Energieaufnahme ausgeglichen, steigt das Körpergewicht an.

Einer schwedischen Studie zufolge verlangsamt sich mit dem Älterwerden die Fettabbaurate in den Fettzellen des Unterhautfettgewebes. Personen, die dies nicht durch eine geringere Energieaufnahme ausgeglichen, legten laut dieser Untersuchung über einen Zeitraum von 13 Jahren rund 20 Prozent an Gewicht zu.
Auch die Hormone tun das Ihre dazu. Bei Frauen sinkt ab einem Alter von rund 40 Jahren der Östrogenspiegel, wodurch die Fetteinlagerung am Bauch begünstigt wird. Bei Männern sinkt ebenfalls ab Anfang 40 der Testosteronspiegel. In der Folge nimmt die Muskelmasse ab und der Bauch wächst.

„Wer das Körpergewicht im mittleren Alter und später halten möchte, macht das am besten mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung“, empfiehlt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Dabei gehe es nicht darum zu hungern: „Eine pflanzenbetonte Kost, die reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide ist, sättigt gut und versorgt den Körper – neben Energie – mit Vitaminen, Mineralstoffen, gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen und verdauungsfördernden Ballaststoffen.“