HALLO 50

Artgerechte Ernährung für Männer 50+

Was wir von der Steinzeit lernen können - ohne Ernährungsmythen

Ein kompakter Leitfaden für mehr Muskelkraft, einen stabilen Stoffwechsel und langfristige Gesundheit.

„Iss im Grundsatz so natürlich wie ein Jäger und Sammler - aber nutze das Wissen der Gegenwart.“

Für gesunde Männer ab 50. Bei bestehenden Erkrankungen, Nierenproblemen, starkem Übergewicht oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme sollten individuelle Änderungen der Ernährung ärztlich oder ernährungsmedizinisch begleitet werden.

1. Was bedeutet „Steinzeit-Ernährung“ heute?

Die Paleo- oder Steinzeit-Ernährung orientiert sich an Lebensmitteln, die Jägern und Sammlern zugänglich gewesen sein könnten: Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen. Strenge Varianten schließen Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und zugesetzten Zucker aus.

Wichtig: Historisch gab es nicht die eine Steinzeit-Diät. Menschen aßen je nach Region, Klima und Jahreszeit sehr unterschiedlich. Deshalb ist Paleo als moderne Ernährungsphilosophie sinnvoller zu verstehen als als exakte Rekonstruktion unserer Vergangenheit.

Das lohnt sich zu übernehmen	Das muss nicht verboten werden
Viel Gemüse, Fisch, Eier, Nüsse und Samen; möglichst wenig hoch verarbeitete Lebensmittel; Wasser statt Softdrinks; bewusster Umgang mit Zucker.	Vollkorn, Hülsenfrüchte und Naturmilchprodukte liefern Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß, Calcium und weitere Nährstoffe. Für gesunde Männer gibt es keinen überzeugenden Grund, sie pauschal zu streichen.

Warum das ab 50 besonders relevant wird

Mit zunehmendem Alter wird der Erhalt von Muskelmasse, Kraft und Stoffwechselgesundheit wichtiger. Gleichzeitig sinkt bei vielen Männern der Energiebedarf, wenn sie sich weniger bewegen. Die Ernährung sollte deshalb nicht einfach „weniger“, sondern nährstoffdichter werden.

- Protein: unterstützt den Erhalt von Muskelmasse - besonders zusammen mit Krafttraining.
- Gemüse und Ballaststoffe: helfen bei Sättigung, Darmgesundheit und einer insgesamt hochwertigen Ernährung.
- Gute Fette: Nüsse, Samen, pflanzliche Öle und fettreicher Fisch liefern wertvolle Fettsäuren.
- Weniger hoch verarbeitete Lebensmittel: reduziert meist automatisch Zucker, Salz, ungünstige Fette und überschüssige Kalorien.

> **Der moderne Ansatz lautet daher: Paleo-inspiriert statt Paleo-dogmatisch.**

2. Die 7 Regeln für Männer 50+

1	Eiweiß zu jeder Hauptmahlzeit Eier, Fisch, Joghurt/Skyr/Quark, Geflügel, Hülsenfrüchte oder Tofu. Für gesunde 51- bis unter 65-Jährige liegt der DGE-Referenzwert bei 0,8 g Protein je kg Körpergewicht und Tag; ab 65 Jahren bei 1,0 g/kg. Mehr kann in bestimmten Situationen sinnvoll sein, sollte aber individuell eingeordnet werden.
2	Gemüse zum Mittelpunkt machen Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag sind eine gute Orientierung. Der größere Anteil darf Gemüse sein. Es liefert viele Mikronährstoffe und Ballaststoffe bei vergleichsweise geringer Energiedichte.
3	Kohlenhydrate verbessern statt verbieten Kartoffeln, Hafer, Vollkornbrot, Naturreis und Hülsenfrüchte sind sinnvolle Lebensmittel. Reduziere dagegen Süßgetränke, Süßigkeiten, Weißmehlgebäck und stark verarbeitete Snacks.
4	Gute Fette bevorzugen Oliven- und Rapsöl, Walnüsse, Leinsamen sowie fettreicher Fisch passen hervorragend in eine moderne, Paleo-inspirierte Ernährung.
5	Fleisch nicht zum Zentrum jeder Mahlzeit machen Die DGE empfiehlt höchstens 300 g Fleisch und Wurst pro Woche. Besonders Wurst und stark verarbeitetes Fleisch sollten selten auf den Teller.
6	Wasser ist das Standardgetränk Rund 1,5 Liter Wasser oder andere kalorienfreie Getränke pro Tag sind für viele Erwachsene eine gute Orientierung; bei Hitze oder Sport kann der Bedarf steigen.
7	Krafttraining gehört zum Ernährungskonzept Muskeln brauchen einen Trainingsreiz. Die WHO empfiehlt Muskelkräftigung an mindestens zwei Tagen pro Woche - zusätzlich zu regelmäßiger Ausdauerbewegung.

3. Der moderne „Steinzeit-Teller“

Ein einfaches Modell macht die Umsetzung leichter. Es verbindet die Stärken der Paleo-Idee mit heutigen Erkenntnissen über Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß und Knochengesundheit.

½ Teller Gemüse, Salat, Pilze	¼ Teller Eiweißquelle
z. B. Brokkoli, Paprika, Kohl, Tomaten, Blattgemüse, Zucchini	Fisch, Eier, Geflügel, Hülsenfrüchte, Tofu, Skyr/Quark oder gelegentlich mageres Fleisch
¼ Teller Sättigende Beilage	+ etwas gutes Fett
Kartoffeln, Hafer, Vollkornreis, Vollkornbrot oder andere möglichst wenig verarbeitete Beilagen	Oliven- oder Rapsöl, Nüsse, Samen oder Avocado

Ein Beispieltag

FRÜHSTÜCK	Rührei mit Gemüse und einer Scheibe Vollkornbrot - oder Naturjoghurt/Skyr mit Beeren, Haferflocken und Walnüssen.
MITTAGESSEN	Lachs mit großem Gemüseanteil und Kartoffeln - oder Linsen mit Gemüse und einem Ei.
ABENDESSEN	Großer Salat mit Geflügel, Thunfisch, Bohnen, Tofu oder Hüttenkäse.
ZWISCHENDURCH	Obst, Naturjoghurt, Gemüsesticks oder eine kleine Handvoll Nüsse.
GETRÄNKE	Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee und Kaffee ohne große Mengen Zucker.

Merksatz

Nicht essen wie in der Steinzeit. Essen mit dem besten Gedanken der Steinzeit: echte Lebensmittel zuerst - moderne Erkenntnisse inklusive.

4. Dein 50+-Ernährungscheck

Je mehr Häkchen du setzen kannst, desto näher bist du an einer einfachen, alltagstauglichen und nährstoffreichen Ernährung.

[ ] Ich esse zu jeder Hauptmahlzeit eine gute Eiweißquelle.

[ ] Gemüse oder Salat nehmen bei mir häufig den größten Teil des Tellers ein.

[ ] Ich bevorzuge Wasser und ungesüßte Getränke.

[ ] Ich esse täglich eine kleine Handvoll Nüsse oder Samen.

[ ] Ich esse regelmäßig Hülsenfrüchte.

[ ] Ich wähle überwiegend Vollkorn statt Weißmehl.

[ ] Fisch kommt etwa ein- bis zweimal pro Woche auf den Tisch.

[ ] Wurst und stark verarbeitetes Fleisch sind bei mir die Ausnahme.

[ ] Süßigkeiten, Fertiggerichte und Softdrinks sind nicht mein täglicher Standard.

[ ] Ich kombiniere meine Ernährung mit regelmäßigem Krafttraining und Bewegung.

HALLO 50

Fit und selbstbewusst in die nächsten 30 Jahre.

Ernährung ist ein Baustein. Kraft, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement und ein Lebensstil, den du langfristig durchhalten kannst, gehören genauso dazu.

Quellen & fachliche Orientierung

• Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): „Paleo / Steinzeiternährung“, www.dge.de/gesunde-ernaehrung/diaeten-und-fasten/paleo/
• DGE: „Gut essen und trinken - die DGE-Empfehlungen“, www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/
• DGE: „Referenzwerte für Protein“, www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/
• World Health Organization (WHO): Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, www.who.int.

Hinweis: Diese PDF dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Bei chronischen Erkrankungen, Nierenproblemen, Diabetes, deutlichem Über- oder Untergewicht oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme sollte die Ernährung individuell abgestimmt werden.