

Gesunde Ernährung im Alter

Zuerst die gute Nachricht:

- Im Alter können die Ernährungsgewohnheiten weitgehend beibehalten werden, sofern man sich gesund und wohl fühlt.
- Ein paar wenige Kilo zuviel sind kein Unglück.
- Trotzdem ist es gut, wenn man die persönlichen Essgewohnheiten überdenkt und vielleicht den veränderten Umständen anpasst.

...und die weniger gute Nachricht:

- Im Alter nimmt der Energiebedarf ab, vielfach hat man einen verringerten Appetit und ein mangelndes Durstgefühl.

Abwechslungsreiche Ernährung und genügende Flüssigkeitszufuhr sind jedoch auch im Alter wichtig!

TIPPS für eine ausgewogene Ernährung im Alter:

- Täglich saisonale und wenn möglich regionale Gemüse und Früchte geniessen. **Saisonal und regional** deshalb, weil die Natur an jedem Ort zu jeder Jahreszeit genau die Früchte und Gemüse reifen lässt, die unserem Organismus zu diesem Zeitpunkt besonders gut tun. Zwei Beispiele: Erdbeeren im Frühsommer wirken reinigend auf den Organismus, Trauben im Herbst wirken stärkend und vorbeugend. Einheimisches Lager-Obst und -Gemüse versorgen uns den ganzen Winter über mit dem Nötigen! Tiefkühlgemüse zwischendurch bringt Abwechslung auf den Tisch.
- Den Eiweissbedarf mit mageren Produkten wie Fleisch, Fisch, Tofu, Eiern und Hülsenfrüchten abdecken.
- Mit Milch und Milchprodukten sichern sie ihre Calciumversorgung (Verringerung des Osteoporose-Risikos).
- Für den Vitamin- und Mineralbedarf und die Ballaststoffe Kartoffeln und Vollkornprodukte berücksichtigen.
- Sehr fette Speisen meiden (versteckte Fette in Wurstwaren).
- Anstelle von Salz vermehrt Kräuter und Gewürze einsetzen.
- Mit Zucker sparsam umgehen.
- Täglich 1 – 1,5 l Flüssigkeit in Form von Mineralwasser, Früchtetee, Fruchtsaft, Bouillon und Hahnenwasser zu sich nehmen. **TIPP:** Trinken Sie z.B. jedes Mal nach dem Händewaschen und Zähneputzen ein Glas Wasser.

Es ist wichtig, dass man sich auch im Alter ausgewogen ernährt. Nötig ist aber auch genügend Bewegung, um so dem Mobilitätsverlust und der daraus resultierenden sozialen Isolation vorzubeugen.

Quelle: Bulletin Nr. 87 des Konsumentenforums Ostschweiz, Februar 06, Informationen aus einem Referat von Verena Kürsteiner, Hauswirtschaftslehrerin und Vorstandsfrau des Konsumentenforums Ostschweiz.

Esther Brogle, Präsidentin kf Schaffhausen

Lebensmittelpyramide der SGE Schweiz. Gesellschaft für Ernährung:

Geschäftsstelle: Effingerstrasse 2, Postfach 8333, 3001 Bern, Telefon 031 385 00 00, Nutrifon: 031 385 00 08

e-mail: info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene Lebensmittelpyramide

