

Tipps für eine ausgewogene Ernährung im Alter

- Ab dem 65. Lebensjahr sinkt der Energiebedarf des Körpers, der Bedarf an Nährstoffen bleibt gleich hoch. Deshalb bevorzugen Sie Lebensmittel, die wenig Kalorien und viele Nährstoffe liefern.
Empfehlungen sind Obst und Gemüse - möglichst frisch oder tiefgefroren und schonend zubereitet - sowie Kartoffeln und Vollkornprodukte - zum besseren Kauen am besten feingemahlen.
Diese Lebensmittel sind reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.
- Essen Sie jeweils nur 2 - 3 mal wöchentlich Fleisch, Wurst oder Eier und möglichst 2 mal pro Woche Fisch.
- Verzehren Sie täglich etwa 1/4 Liter fettarme Milch, Buttermilch, Kefir oder Joghurt und zwei Scheiben mageren Käse. Dadurch sichern Sie Ihre Calciumversorgung.
- Trinken Sie mindestens 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit pro Tag, am besten Mineralwasser, Saftschorlen oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Alkohol möglichst reduzieren.
- Gehen Sie mit Koch- und Streichfett sparsam um.
- Verwenden Sie mehr Kräuter und Gewürze statt Salz. Sie geben nicht nur Geschmack, sondern regen auch die Bildung von Verdauungssäften an.
- Kau- und Schluckprobleme können Sie umgehen, indem Sie Speisen kurz in wenig Wasser garen und danach fein zerkleinern oder pürieren. Dabei bleiben die Nährstoffe weitgehend erhalten.
- Essen Sie regelmäßig, am besten 4 - 5 Mahlzeiten täglich. Das belastet die Verdauungsorgane nicht so sehr.
- Nicht zuletzt sollte auf ausreichende Bewegung an der frischen Luft geachtet werden, denn durch den Energieumsatz und die Sauerstoffzufuhr wird die Durchblutung der Gewebe und des Gehirns angeregt.

Wir wünschen guten Appetit !

Ihr Team vom Malteser Mahlzeitendienst



Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.