

Gesunde Ernährung im Alter

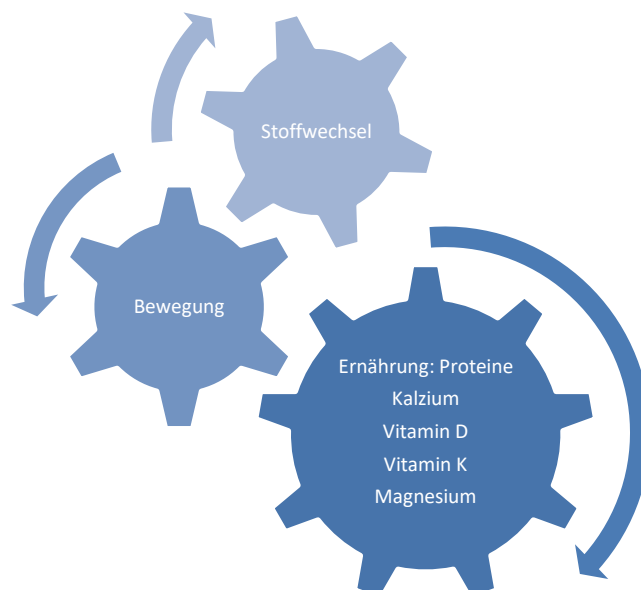
## Starke Knochen: nicht nur eine Frage des Kalziums!

Mit einer ausgewogenen Ernährung, Bewegung, sozialen Kontakten und geistiger Aktivität kann man die Gesundheit im Alter positiv beeinflussen. Ein wichtiger Punkt ist die Knochengesundheit, denn bei Frauen über 70 Jahren haben etwa 45%, bei Männern rund 17% Osteoporose.

Diese Punkte verbessern die Knochengesundheit:

1. **Kalzium:** Dieses Mineral ist entscheidend für den Aufbau und Erhalt starker Knochen. Milchprodukte, dunkelgrünes Gemüse und kalziumreiche Mineralwasser sind ausgezeichnete Kalziumquellen.
2. **Vitamin D:** Fördert die Kalziumaufnahme und ist unentbehrlich für die Regulierung des Kalzium- und Phosphatstoffwechsels. Sonnenlichtexposition und Nahrungsmittel wie fetter Fisch oder Vitamin-D-Tropfen können helfen, den Bedarf zu decken.
3. **Bewegung:** Regelmässige körperliche Aktivität wie Treppensteigen, Spazieren, Wandern oder Tanzen, stärken die Knochen.
4. **Protein:** Eine ausreichende Proteinzufuhr ist wichtig für die Knochengesundheit. Quellen können Eier, mageres Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Tofu und Nüsse sein.
5. **Vermeidung von Mangelernährung:** Eine ausgewogene Ernährung, die alle notwendigen Nährstoffe enthält, ist entscheidend, um Mangelernährung und damit verbundene Knochenschwäche zu verhindern. Mit viel Gemüse nimmt man auch die Vitamine K und Magnesium auf, die ebenfalls notwendig sind für den Einbau des Kalziums in die Knochen.
6. **Lebensstilfaktoren:** Nichtrauchen und geringer Alkoholkonsum tragen ebenfalls zur Knochengesundheit bei.

Abbildung: Verschiedene Elemente müssen ineinandergreifen, damit die Knochen stark bleiben.



Weitere Informationen: [Ernährung von Senioren \(sge-ssn.ch\)](http://sge-ssn.ch)