

Ausgewogene Ernährung 60+: Mit Genuss und Köpfchen

Ein gesunder Lebensstil mit Bewegung, ausgewogener Ernährung und mit sozialen Kontakten, kann viele gesunde und vitale Lebensjahre schenken.

Im Alter verändert sich der Stoffwechsel. Viele Vorgänge, wie etwa der Einbau von Proteinen in Muskeln oder die körpereigene Vitamin D-Produktion sind nicht mehr so effizient. Zudem sind viele Menschen körperlich weniger aktiv und brauchen somit weniger Kalorien als in jüngeren Jahren. Der Nährstoffbedarf an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen steigt aber im Verhältnis.

Genügend Proteine

Proteine – auch Eiweiss genannt, sollten in jeder Mahlzeit gegessen werden. Denn sie werden ständig gebraucht, um Zellen zu erneuern, nicht nur Muskeln, auch Organe, Immunzellen, Knochen und Bindegewebe. Proteinreiche Lebensmittel sind Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und Tofu. Also zum Beispiel am Morgen ein Birchermüsli mit Joghurt und Milch, Am Mittag ein Stück Fleisch kombiniert zu Kartoffeln und Gemüse und am Abend eine Linsensuppe. So wird auch der "optimale Teller" erreicht (siehe Bild).



5 am Tag: Gemüse und Früchte

5 Portionen Gemüse und Früchte, davon ein Teil roh, versorgt uns mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, die zum Beispiel entzündungshemmend wirken. Die Nahrungsfasern der Gemüse und Früchte, genauso wie aus Vollkornprodukten helfen für eine gute Darmgesundheit und Verdauung. Vitamin-D Tropfen als Ergänzung werden empfohlen, da dieses Vitamin zentral ist für den Einbau von Kalzium in die Knochen und somit die Knochenstabilität.



Genügend Trinken

Auch wenn manchmal der Durst fehlt – 1 bis 1,5 Liter zuckerfreie Getränke sind wichtig für das Wohlbefinden und einen ausgeglichenen Wasserhaushalt. Hahnenwasser, Mineralwasser und ungesüsster Tee sind zu bevorzugen. Auch Kaffee und Schwarztee zählt zur Flüssigkeit, nicht aber Alkohol und Süssgetränke.



Mehr erfahren

Weitere Informationen: [Dokumente Ernährung im Alter](#)

Für Fragen und Referate (Termine nach Absprache) können Sie sich gerne an uns wenden (Kontakt oben)