



## Ernährung im Alterungsprozess

Zu einer gesundheitsbewussten Lebensführung trägt die Ernährung in ganz entscheidendem Maße bei. Essen und Trinken haben im Alterungsprozess eine besondere Bedeutung!



- Für ältere Menschen gelten generell die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für jüngere Menschen.
- Mit zunehmendem Alter kann eine Art „Unlust“ am Essen auftreten, da der Appetit nachlässt.
- Bei unzureichender, unausgewogener Ernährung besteht häufiger die Gefahr krank zu werden bzw. an Leistungsfähigkeit zu verlieren.
- Häufig verspüren ältere Menschen kaum Durst und trinken dementsprechend zu wenig.
- Der Energie- bzw. Kalorienbedarf nimmt mit laufendem Alter stetig ab.

Um möglichst lange gesund und leistungsfähig zu sein und zu bleiben, sollte eine altersgerechte Ernährung ...

- gut schmecken.
- bewusst und mit Muße erfolgen.
- alle für den Körper notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten (vielseitig, ausgewogen und verträglich essen).
- reichlich Flüssigkeit berücksichtigen (ca. 2 Liter am Tag!).
- reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln einschließen.
- vielfältig Obst und Gemüse einbeziehen (Nimm „5“ am Tag).
- täglich Milch und Milchprodukte beachten.
- wenig Fett und fettreiche Lebensmittel aufweisen.

- in Maßen aus Zucker, Salz, Fisch, Fleisch und Wurst bestehen.
- schmackhaft und schonend zubereitet sein.
- eingeschränkte Funktionen berücksichtigen (z.B. Diabetes).
- auf den geringeren Energiebedarf abgestimmt sein.

**Ältere gesunde Menschen brauchen keine Schonkost. Wichtig ist vielmehr die Beachtung der individuellen Verträglichkeit und Bedürfnisse!**