

## Ernährung im Alter

Ernähren Sie sich gesund, abwechslungsreich und ausgewogen.

So bleiben Sie länger gesund und selbständig.

Ihr Körper wird älter und er verändert sich, das ist ein natürlicher Vorgang.

### **Wichtig:**

- Sie brauchen weniger Energie (Nahrung) als junge Menschen aber Sie brauchen trotzdem alle wichtigen Nährstoffe (Zum Beispiel Vitamine und Mineralstoffe).

### **Proteine:**

Wenn Sie älter werden, verliert ihr Körper an Muskeln.

Deshalb brauchen Sie mehr Proteine beim Frühstück, beim Mittagessen und beim Abendessen.

### **Lebensmittel mit viel Proteinen:**

Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Quark oder Ayran.

### **Empfehlung:**

➔ Essen Sie jeden Tag **3** Portionen Milchprodukte

(Joghurt, Käse, Quark, Ayran...)

In Milchprodukten ist auch viel Kalzium drin.

Kalzium ist sehr wichtig für die Gesundheit Ihrer Knochen.

## **Kohlenhydrate:**

Kohlenhydrate sind auch wichtig für Sie und gehören zu einer ausgewogenen Ernährung dazu.

Kohlenhydrate sind zum Beispiel in Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln und Hülsenfrüchten.

## **Empfehlung:**

→ Essen Sie immer die Vollkornvariante

Zum Beispiel Vollkornbrot, Vollkornreis oder Vollkornteigwaren

## **Vitamine und Nährstoffe:**

Essen Sie jeden Tag viel Gemüse und Früchte.

So versorgen Sie ihren Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

## **Empfehlung:**

→ Essen Sie jeden Tag **3** Portionen **Gemüse**

→ Essen Sie jeden Tag **2** Portionen **Früchte**

1 Portion = 1 Handvoll



Wenn Sie älter werden, brauchen Sie für Ihre Zähne, Knochen und Ihr Immunsystem **Vitamin D**.

Nur über die Nahrung nehmen Sie zu wenig Vitamin D auf.

→ Nehmen Sie Vitamin D-Tropfen.

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie beraten oder fragen Sie in einer Apotheke nach.

## Fett:

Ihr Körper braucht Fette.

Fette haben viele Kalorien, gehen Sie deshalb sparsam damit um.

## Empfehlung:

→ Essen Sie gesunde Fette. **Gesunde Fette** sind:

- 2-3 Esslöffel Raps- oder Olivenöl
- 1 Handvoll Nüsse **ohne** Salz


→ **Essen Sie wenig** 

- Butter, Rahm oder Mayonnaise
- Süßigkeiten (Schokolade, Gebäck, Kuchen, Torte und so weiter)
- Salzige Knabbereien (Chips, Salzstangen und so weiter)

Diese Lebensmittel haben sehr viele Kalorien, weil viel Zucker und Fett drinstecken.

## Achtung:



Zu viele  Kalorien über längere Zeit kann zu Übergewicht oder Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes führen.

## Trinken ist sehr wichtig:

Wenn man älter wird, hat man nicht mehr so viel Durst.

Es ist aber sehr wichtig, den ganzen Tag immer wieder zu trinken.

## Empfehlung:

- Trinken Sie **1.5 Liter** am **Tag**
- Trinken Sie Wasser oder Tee **ohne Zucker**.  
(Bieten Sie dies auch Ihren Gästen an.)
- Trinken Sie **keine Süßgetränke**.

## Tipp:

- Füllen Sie am Morgen einen 1.5 Liter Krug mit Wasser und trinken Sie ihn durch den Tag.

Essen ist mehr als nur die Aufnahme von Nährstoffen und soll Ihnen Freude bereiten.

Kochen Sie wenn immer möglich selber und frisch und essen Sie in Gesellschaft mit Familie oder Freunden.

Unter diesen Link finden Sie Informationen über das Thema Ernährung:

[www.sge-ssn.ch/unterlagen](http://www.sge-ssn.ch/unterlagen)

[www.gggessen.ch](http://www.gggessen.ch)

Umut Öztürk, Ernährungsberater BScBFH