

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie befinden sich in der zweiten Lebenshälfte und möchten sich weiterhin gesund ernähren. Worauf Sie bei Ihrer Ernährung besonders achten sollten, haben wir hier für Sie zusammengestellt. Und darüber hinaus helfen wir

Ihnen bei Fragen, beispielsweise zu Vitamin- und Mineralstoffpräparaten sowie spezifischen Nahrungsergänzungsmitteln, selbstverständlich auch gerne persönlich weiter.
Ihr Apothekenteam

Ernährung für Senioren

Haben beispielsweise junge Frauen noch einen mittleren Energiebedarf von 2.200kcal, so reduziert sich dieser jenseits des 65. Lebensjahres auf etwa 1.700kcal pro Tag. Bei Männern ist es entsprechend. Das liegt daran, dass sich im Alter die Körperzusammensetzung ändert, die Muskelmasse wird weniger und der Körper verbraucht weniger Energie. Ältere Menschen müssen also weniger Kalorien zuführen, um Übergewicht vorzubeugen. Dies geschieht am besten durch den Verzehr von Lebensmitteln mit niedriger Energie-, aber hoher Nährstoffdichte, also durch Nahrungsmittel mit wenig Fett und Zucker, dafür aber mit hohem Ballaststoff- und Wassergehalt. Sie sollten deshalb großen Wert auf den täglichen Verzehr von Obst und Gemüse, mageren Milchprodukten, Fisch sowie Vollkornprodukten legen, aber weniger Wurst, fette Fleischwaren, vollfetten Käse, Kuchen, Süßigkeiten oder Frittiertes zu sich nehmen. Auch Streich- und Bratfett sollten Sie reduzieren. Süße Getränke ersetzen Sie am besten durch Wasser, Saftschorlen sowie Kräuter- und Früchtetees.

Nährstoffbedarf decken

Ihr Vitamin- und Mineralstoffbedarf ist unverändert. Mit oben genannten Lebensmittelgruppen tragen Sie zu einer ausreichenden Versorgung bei. Vor allem auf eine ausreichende Aufnahme von Calcium und Vitamin D sollten Sie zum Schutz vor Osteoporose achten. Deshalb sollten täglich magere Milchprodukte auf Ihrem Speiseplan stehen. Fetter Seefisch liefert wertvolles Vitamin D, das ebenfalls einen wichtigen Beitrag zur Knochengesundheit leistet.

Obst und Gemüse tragen zu Ihrer Ballaststoff-, Vitamin-C-, Kalium- und Magnesiumversorgung bei, Vollkornprodukte liefern zusätzlich wichtige B-Vitamine und ab und zu ein Stück mageres Fleisch auf dem Teller versorgt Sie mit Eisen.

Ausreichend trinken

Ältere Menschen trinken oft zu wenig. Mit zunehmendem Alter lässt das Durstempfinden nach, ausreichendes Trinken wird häufig vergessen. Menschen über 65 Jahre benötigen täglich etwa 2,3 Liter Flüssigkeit. Etwa ein Drittel können Sie über Ihr Essen aufnehmen. Der größte Teil, circa 1,5 Liter, muss aber über Getränke zugeführt werden. Besonders geeignet sind Trink- und Mineralwasser, verdünnte Obstsäfte sowie Früchte- und Kräutertees. Mineralwasser bietet zusätzlich die Möglichkeit, die Calcium- und Magnesiumversorgung zu verbessern. Die Getränke sollten über den Tag verteilt getrunken werden. Es ist sinnvoll, sich morgens die Trinkration für den Tag an häufig aufgesuchten Stellen der Wohnung zurechtzustellen und regelmäßig zu den Mahlzeiten etwas zu trinken. Auch feste Trinkrituale wie der Nachmittagskaffee helfen. Sollte bei Ihnen aufgrund einer Erkrankung eine geringere Flüssigkeitsmenge angeraten sein, besprechen Sie dies bitte unbedingt mit Ihrem Arzt.

In Bewegung bleiben

Sofern es Ihnen körperlich möglich ist, sollten Sie sich täglich aktiv bewegen – spazieren gehen, schwimmen oder Rad fahren. Dadurch können Sie weiterem Muskelabbau entgegenwirken und

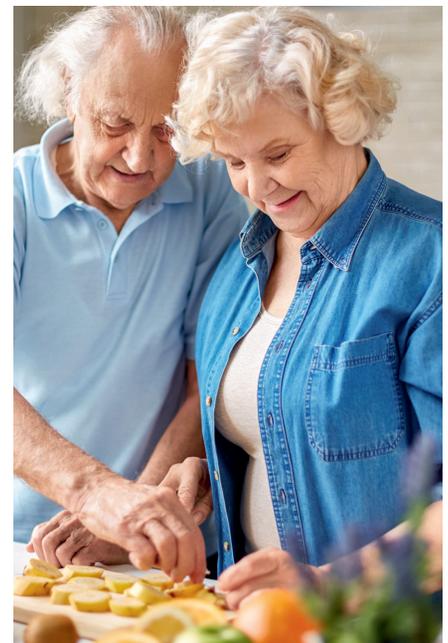


Foto: pressmaster – fotolia.com

Der Energiebedarf sinkt zwar im Alter, nicht aber der Nährstoffbedarf.

Ihren Energiebedarf erhöhen. Wichtig ist auch der regelmäßige Aufenthalt an der frischen Luft beziehungsweise in der Sonne, dadurch regen Sie die körpereigene Produktion von Vitamin D an.

Apothekenstempel