

Gesunde Ernährung

ab 60

■ Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr



Zu jeder Mahlzeit sollte ein Getränk eingenommen werden. Die Getränke am besten an gut sichtbarer Stelle bereitstellen, dann werden sie nicht vergessen.

Suppen und viele Obstsorten enthalten reichlich Flüssigkeit und liefern einen Teil der nötigen Trinkmenge.

Genuss, Gymnastik, Gesellschaft

Regelmäßige Bewegung, wie Spaziergänge oder leichte Gymnastik, Wunschkost, Essen in gemütlicher Atmosphäre und dekoratives Anrichten von Speisen fördern den Appetit und die Lust am Genießen. Gesellschaft, sei es beim Essen oder in der Freizeit, weckt ebenfalls die Lebensgeister.

Eventuell sind Gaben von Vitamin D, Vitamin B12, Folsäure, Jod und Calcium erforderlich. Bitte den Hausarzt ansprechen!

Wetteraukreis
Fachdienst Gesundheit und Gefahrenabwehr
Europaplatz
61169 Friedberg
Diplom-Ökotrophologin Dagmar Meinel
Tel.: 0 60 31 83 23 12
Fax: 0 60 31 83 23 10
E-Mail: gesundheitsamt@wetteraukreis.de
www.wetteraukreis.de



Der Körper braucht weniger Energie

Altern ist menschlich und ein lebenslanger biologischer Prozess, der nicht aufgehalten werden kann. Ab Mitte 50 verändern sich die Ansprüche des Körpers an die Ernährung, er benötigt ca 20 Prozent weniger Energie, Männer etwa 375 Kilokalorien pro Tag und Frauen etwa 200 Kilokalorien pro Tag weniger.

Gleichzeitig werden die meisten Vitamine und Mineralstoffe in gleicher Menge wie früher benötigt. Daher lautet die Devise: Kalorien sparen und dennoch viele lebenswichtige Stoffe wie Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen

Eine altersgerechte Ernährung sollte leicht, bekömmlich und schmackhaft sein, die Speisen möglichst schonend gegart und mild gewürzt. Der Fettverzehr sollte stark eingeschränkt werden, bevorzugt werden pflanzliche Fette und Öle (Raps- und Olivenöl). Vollkornprodukte, wie Reis, Nudeln, Brotwaren bieten mehr an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien.



Ernährungsempfehlungen

für den täglichen Gebrauch:

- zwei Scheiben Vollkornbrot und eine Portion Vollkorngetreideflocken
- drei Stück Obst, vor allem frisch und roh oder auch aus Tiefkühlware zubereitet
- zwei Portionen Gemüse oder Salat, vor allem frisch und roh oder auch aus Tiefkühlware zubereitet
- ein Glas Milch und ein Becher Joghurt oder Quark oder Kefir und zwei bis drei Scheiben Käse
- anderthalb Liter Flüssigkeit
- eine Portion Vollkornreis, -nudeln oder Kartoffeln
- zwei Esslöffel Pflanzenöl, wie Raps- oder Olivenöl
- ein Esslöffel Streichfett wie Butter oder ungehärtete Margarine

Alles wird verteilt auf fünf Mahlzeiten am Tag, davon eine Warmmahlzeit.

Außerdem pro Woche

- zwei bis drei Mal ein Stück Fleisch, fettarme Fleischprodukte wie Filet, Steak, Schinken, Braten
- eine Seefischmahlzeit zum Beispiel Lachs, Makrele oder Hering
- zwei Eier

- Regionale saisonale Lebensmittel möglichst aus Bio-Anbau wählen, Fertigprodukte vermeiden.

Im Alter lässt das Durstempfinden nach, deshalb unbedingt mindestens anderthalb Liter täglich trinken, und zwar:

Trinken, bevor der Durst kommt

Geeignete Getränke sind:

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- mit Wasser verdünnte Säfte (drei Teile Wasser, ein Teil Saft)

- Limonaden und Colagetränke enthalten sehr viel Zucker, der dem Körper nicht gut tut.

So könnte Ihr Getränkeplan mit mindestens anderthalb Liter Flüssigkeit aussehen:

morgens: zwei Tassen Tee oder Kaffee

vormittags: ein Glas Saftschorle oder Buttermilch

mittags: eine Tasse Gemüsebrühe oder Suppe
ein Glas Mineralwasser

nachmittags: zwei Tassen Milchkaffee oder Tee
oder ein Glas Saftschorle

abends: zwei Tassen Früchte-Kräutertee
oder ein Glas Mineralwasser