ERNÄHRUNG IM ALTER



Foto: aok.de

KURZ VORGESTELLT

Die notwendige Ernährung muss auch Freude machen. Die allgemeinen Grundsätze für eine gesunde Ernährung gelten auch für ältere Personen.

INFORMATIONEN

- Krankheit

Diese Grundsätze für eine gesunde Ernährung gelten mit einer wichtigen Einschränkung: Wenn jemand gesundheitliche Defizite hat, ist es sinnvoll die Ernährung mit einer Fachperson, der Ärztin, dem Arzt zu besprechen.

- Trends und Superfood

Gesunde Ernährung im Alter ist wichtig. Dennoch machen zu viele Ratschläge mehr Angst als dass sie klären. Zu viele Tipps schüren auch nicht erfüllbare Hoffnungen. Sei beispielsweise gegenüber den Superfoods und Trends skeptisch. Behalte lieb gewonnene Gerichte bei.

- Einkauf

Viel Gemüse und Früchte einkaufen, ist eine gute Voraussetzung für eine gesunde Ernährung, auch weniger Fleisch, dosiert Milchprodukte und immer wieder mal Fisch, mal Eier und Käse (Proteine). Abwechslung nach Farben ist gut und schön, meistens auch gesund.

- Kochen

Seniorinnen und Senioren können sich die Zeit nehmen, die Mahlzeiten selber frisch zuzubereiten. Das macht Spass, insbesondere das Erlernen und Üben der Techniken des Kochens. Das Kochen mit Sorgfalt und Liebe, das dekorative, witzige Anrichten der Teller oder Platten bringt Lebensfreude.

DATEN