

Ernährung im Alter

Appetitlosigkeit und ein nachlassendes Durstgefühl können dazu führen, dass Essen und Trinken zur Nebensache werden. Dies wiederum kann eine Mangelernährung zur Folge haben. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Seniorenalter ist jedoch unverzichtbar, um Gesundheit, Lebensqualität und Selbstständigkeit zu erhalten. Mit zunehmendem Alter finden im Körper jedoch zahlreiche Veränderungen statt, die Auswirkungen auf die Nahrungsaufnahme und die Verdauung haben. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und auch die körperliche Bewegung nimmt ab, wodurch Muskelmasse abgebaut wird. Infolgedessen braucht der Körper weniger Energie. Es ist wichtig, nicht weniger, jedoch gezielter zu essen. Mit der bewussten Auswahl von Lebensmitteln können dadurch mit einer geringeren Energiezufuhr genügend Nährstoffe – Vitamine und Mineralien – aufgenommen werden.

Tipps zur Ernährung im Alter

- Nehmen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten auf den Tag verteilt zu sich.
- Essen Sie regelmässig zu bestimmten Uhrzeiten.
- Essen Sie gemeinsam – das macht mehr Spass.
- Schaffen Sie eine ruhige und angenehme Essatmosphäre.
- Probieren Sie neue Menüs aus.
- Ergänzen Sie Ihren Speiseplan mit Tiefgekühltem: Gemüse aus dem Kühlfach oder Fertiggerichte. Aber lesen Sie die Packungsbeilage genau: Vorsicht bei Salz und Fetten in Fertiggerichten.
- Bereiten Sie Speisen mit Gewürzen schmackhaft zu, und richten Sie schön an.
- Zerkleinern Sie das Essen bei Kauproblemen.
- Wenn Sie Verdauungsprobleme haben, hilft Bewegung.

[Ernährung im Alter - Graubünden bewegt](#) [1]

Quell-URL: <http://www.alter-chur-regio.ch/seite/ernaehrung-im-alter>

Links

[1] <http://graubuenden-bewegt.ch/>