Ausreichend Trinken!

Das Durstgefühl lässt mit zunehmendem Alter nach und das Trinken wird vergessen. Täglich sollten Sie 1,5 Liter Flüssigkeit zu den Mahlzeiten und auch zwischendurch trinken. Das ist besonders wichtig wenn Medikamente eingenommen werden. Geeignete Durstlöscher sind Leitungs- und Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen. Unser Trinkplan hilft Ihnen, die empfohlene Trinkmenge zu überprüfen.

In Bewegung bleiben!

Neben einer vielseitigen und fettarmen Ernährung ist Bewegung unerlässlich. Körperliche Aktivität hilft nicht nur Kalorien zu verbrauchen. Sie erhält die Beweglichkeit, die Mobilität, verhindert frühzeitigen Muskelabbau und vermindert somit die Sturzgefahr. Gleichzeitig beugt Bewegung Depressionen vor, regt den Kreislauf an und sorgt für eine bessere Gehirnleistung.

Mangelernährung vermeiden!

Nicht nur einseitige Essgewohnheiten, wie viel Süßes oder fette Speisen, sondern auch Medikamente, Verdauungsbeschwerden, Kau- und Schluckstörungen können das Essen zur Last werden lassen. Die Versorgung mit Nährstoffen ist dann nicht mehr sicher gestellt. Holen Sie sich Rat bei einer Ernährungsberatung. Dann lassen sich Gewohnheit und Gesundheit sinnvoll verbinden.

Der VerbraucherService Bayern bietet zu diesem Thema persönliche und telefonische Beratungen, eine Ausstellung, Vorträge und weitere Informationen an. Einzelheiten und Kosten können Sie in unseren Beratungsstellen erfragen.

Ernährungsinformation und -beratung des VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

91522 Ansbach, Kannenstr. 16, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 Aschaffenburg, Dalbergstr. 15, Tel. 06021 3301218
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

86152 Augsburg, Ottmarsgäßchen 8, Tel. 0821 157031
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 Bamberg, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

85049 Ingolstadt, Kupferstr. 24, Tel. 0841 95159990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 München, Dachauer Straße 5, Tel. 089 596278
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

94032 Passau, Ludwigsplatz 4, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 Regensburg, Frauenbergl 4, Tel. 0941 563458
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

97070 Würzburg, Bahnhofstr. 4-6, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

Weitere Beratungsstellen:

Cham	Tel. 09971 6753
Donauwörth	Tel. 0906 8214
Forchheim	Tel. 09191 64689
Neufahrn	Tel. 08165 60748
Schwandorf	Tel. 09431 9010
Traunstein	Tel. 0861 60908

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber:
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Straße 5, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
E-Mail: info@verbraucherservice-bayern.de

gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

Gestaltung: www.wormundlinke.de • Bildnachweis: © iStockphoto.com/Neustockimages • Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier • 1. Auflage, August 2013

Verbraucher Service Bayern
im Katholischen Deutschen Frauenbund e.V.

schmeckt. belebt. stärkt.

Ernährung in der 2. Lebenshälfte

www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

Mit zunehmendem Lebensalter ändern sich nicht nur die persönlichen Lebensumstände, auch der eigene Körper fordert immer mehr Aufmerksamkeit. Aus medizinischer Sicht beginnen physiologische Altersprozesse zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr und sind mit 70 Jahren deutlich messbar. Die Ernährung sollte auf die Veränderungen des Körpers abgestimmt werden.

Für den aktiven, fitten Menschen gilt mit dem Älterwerden eine bewusstere Auswahl der Lebensmittel um den Nähstoffbedarf zu decken, das Körpergewicht zu halten und Übergewicht zu vermeiden.

Altersbedinge Einschränkungen, wie weniger Mobilität und soziale Veränderungen oder einseitige Ernährung, können zu Mangelernährung führen. Das äußert sich in Form von Eiweiß- oder Nährstoffmangel, der im höheren Lebensalter Gewichtsverlust zur Folge haben kann.

Auf das Gewicht achten

Mit zunehmendem Alter ändert sich die Körperzusammensetzung. Wassergehalt und Muskelmasse nehmen ab, der Körperfettanteil nimmt prozentual zu. Diese Veränderungen sind in gewissen Grenzen normal. So darf das Gewicht nach BMI bei älteren Menschen auch etwas höher liegen als bei jüngeren.

Der Body Mass Index (BMI):
Körpergewicht kg/(Körpergröße m)^2

Definition laut WHO*		Erwachsener	Erwachsener ab 65 Jahre
Untergewichtig	BMI:	‹ 18,5	‹ 20,0
Normal	BMI:	18,5 – 24,9	20,5 – 29,0
Übergewichtig	BMI:	25,0 – 29,9	› 29,0

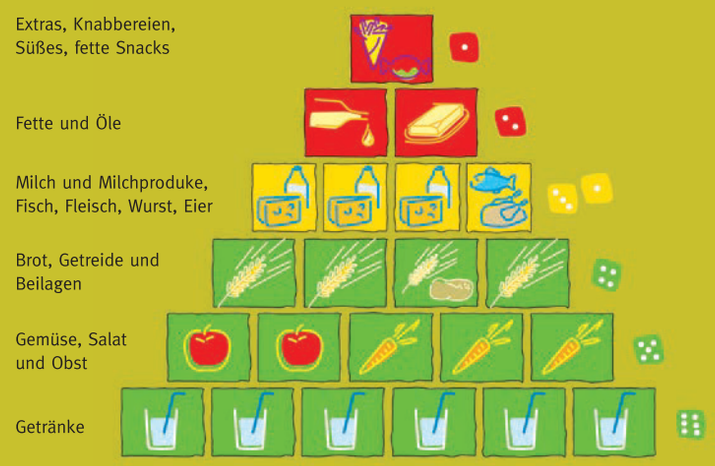
Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) DGEM-Leitlinie;
* WHO Weltgesundheits-Organisation

Allerdings sinkt schon ab dem 40. Lebensjahr der Energiebedarf durchschnittlich um 100 Kilokalorien pro Lebensjahrzehnt. Meistens genügen 1600 – 2000 kcal, abhängig von der Mobilität. Wer jetzt die Kalorienaufnahme nicht dem verminderten Energiebedarf anpasst, riskiert eine Gewichtszunahme, die den Stoffwechsel, die Gelenke und auch das Herz-Kreislaufsystem belasten kann.

Frische und wenig verarbeitete Lebensmittel wählen!

Im Gegensatz zum Energiebedarf verringert sich der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß mit zunehmendem Alter nicht, er kann sogar erhöht sein. Eine bedarfsgerechte Versorgung mit diesen Nährstoffen schützt im Alter vor zahlreichen chronischen Krankheiten. Hier gilt zunächst eine gute Auswahl nach der Ernährungspyramide, wobei vor allem frische und wenig verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden sollen.

Die aid-Ernährunspyramide



Idee: Sonja Mannhardt, © aid infodienst

Die Empfehlungen der Pyramide bedeuten Folgendes:

Gemüse und Obst

Täglich 5 x Gemüse und Obst

Das sichert den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Überdies sind Gemüse und Obst kalorienarm. Achten Sie für eine vitaminschonende Zubereitung Ihrer Speisen auf kurze Koch- und Warmhaltezeiten.

Beispiel für eine Tagesration **Obst und Gemüse**	
Frühstück	Müsli mit Banane
Zwischenmahlzeit	Rohkost mit Nüssen
Mittagessen	Gemüse zur Hauptmahlzeit
Zwischenmahlzeit	Obst
Abendessen	gemischter Salat

Getreideprodukte
zum Beispiel Brot, Brötchen, Reis, Nudeln und Haferflocken liefern in der Vollkornvariante reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe für Stoffwechselvorgänge, Nerven, Haut. Die enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung.

Milch und Milchprodukte
helfen die Kalziumzufuhr zu decken, um das Voranschreiten des Knochenabbaus zu verlangsamen. Wie Eier, mageres Fleisch und Fisch liefern sie wertvolles Eiweiß.

Pflanzliche Öle und Nüsse
enthalten wichtige essentielle Fettsäuren und Vitamine. Vor allem Rapsöl sollte in keiner Küche fehlen.

schmeckt. belebt. stärkt.
Ernährung in der 2. Lebenshälfte