

Gesund altern

Ihre Apotheke informiert

Sie möchten sich gesund ernähren, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben? Dann sind das Wissen um einige Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und eine vollwertige Ernährung wichtig. Wir haben das Wichtigste für Sie zusammengefasst und beraten Sie gerne darüber hinaus.

Allgemeines

- Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf. Damit Sie nicht an Gewicht zunehmen, sollte Ihre Kost weniger Kalorien enthalten als noch im mittleren Alter. Denn Übergewicht fördert verschiedene Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus.
- Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt nahezu gleich. Kritische Nährstoffe sind Vitamin D und E, Folat, Vitamin B12, Vitamin C sowie Calcium und Magnesium.

Lebensmittelauswahl

- Verzehren Sie Vollkornprodukte. Diese liefern mehr Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte, lassen den Blutzucker langsamer ansteigen und machen länger satt.
- Wenn Sie Schrot oder ganze Körner nicht mögen, verwenden Sie Vollkorntoast oder Brote aus gemahlenem Vollkorn, Hafer- oder Schmelzflocken aus Vollkorntreide.
- Lassen Sie Naturreis und Vollkornnudeln richtig ausquellen, so werden sie weicher.
- Verzehren Sie jeden Tag zwei bis drei Portionen Gemüse

(Beilage, Eintopf, Suppe), eine davon als Rohkost (evt. fein gerieben) oder Salat (z. B. aus gegartem Gemüse). Als Maß für eine Portion gilt die eigene Hand.

- Für Obst gilt das Gleiche – zwei bis drei Portionen täglich, davon mindestens eine unzubereitet.
- Jeweils eine Portion kann durch reinen Gemüse- oder Fruchtsaft (200 ml) ersetzt werden.
- Milch und Milchprodukte sind gute Calciumlieferanten. Kombinieren Sie nach Ihrem Geschmack, zum Beispiel Obst-Milchgetränke oder Trauben mit Käsewürfeln.
- Tierische Lebensmittel, möglichst fettarm, versorgen den Körper mit hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen.
- Seefisch enthält Jod sowie hochwertige Fettsäuren. Verzehren Sie ein bis zwei Portionen (80 bis 150 g) Fisch (z. B. Kabeljau, Rotbarsch, Lachs, Makrele) pro Woche.
- Nutzen Sie vor allem pflanzliche Öle aus Raps, Soja, Oliven oder Walnüssen. Sie enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren.
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter täglich (Trink-/Mineralwasser, Kräuter-, Früchtetee, Fruchtschorle).