

Ernährung im Alter – gesund alt werden

Früher herrschte die Auffassung, dass es ab dem 50. Lebensjahr nur noch bergab geht. Diese Aussage muss heute revidiert werden, denn es gibt sogar gesundheitliche Vorteile im Alter!

Im Alter wirken sich jedoch Ernährungsmängel und -fehler viel schneller und heftiger aus, als in jungen Jahren. Viele sogenannte Altersbeschwerden, sowie ein zu schnelles Altern können auf Lifestyle- und Ernährungsfehler zurückgeführt werden.

Japan hat die höchste Lebenserwartung! Wissenschaftler nennen die einfache und ausgewogene Ernährung eine der wichtigsten Gründe dafür.

Studien der Universität Zürich zeigen, dass bei den unter 70-jährigen Senioren mehrheitlich Übergewicht und Fehlernährung auftreten, bei den über 70-jährigen Senioren mehrheitlich Mangelernährung auftritt. In der geriatrischen Klinik beobachtet man bei etwa 40% der Spitaleintritte eine Mangelernährung. Eine Mangelernährung kann mit Blutuntersuchungen von Albumin, Eisen, Zink, Vitamin B12, Folsäure und Vitamin D festgestellt werden.

Übergewicht und Fehlernährung resultieren aus der hohen Kalorienzufuhr, dem abnehmenden Kalorienverbrauch und der Bewegungsarmut.

Schleichende Mangelernährung entsteht durch geringeren Appetit und geringeres Durstempfinden, wie auch durch verringerten Geruchs- und Geschmackssinn, Medikamente, Darmerkrankungen und soziale Isolierung.

Eine richtige Ernährung unterstützt einen optimalen Alterungsprozess, dient präventiv vor Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes II, Osteoporose und Altersdemenz.

Generell sollte eine ausreichende Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Flüssigkeit und guten Fetten vorhanden sein.

Achten Sie darauf, dass Sie folgende Lebensmittel häufig zu sich nehmen:

- Grünes Gemüse, Grüntee
- Orang-gelbes Gemüse
- Kohlgemüse und Lauchgewächse
- Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Rettich
- Früchte
- Nüsse, Hafer
- Hochwertige, kaltgepresste Speiseöle
- Fisch mind. 2x/wöchentlich
- Kräuter und Gewürze
- Fermentierte Nahrung

→ Eine **antientzündliche Nahrung**, sowie **SIRT-FOOD** wird empfohlen

Konsumationstipps:

- Nehmen Sie mehrheitlich warme Mahlzeiten zu sich und achten Sie auf eine regelmässige Mahlzeitenverteilung.
- Die Abendmahlzeit sollte eher klein und einfach sein.
- Trinken über das Durstgefühl wird empfohlen.
- Vorsichtig mit Fertigprodukten! Diese decken die wichtigsten Mikronährstoffe nicht ab.
- Zucker als Genussmittel sollten Sie wenig einsetzen.
- Geniessen Sie das Essen!

✓ **So werden Sie Ihr Ziel, gesünder alt zu werden, erreichen!**

Buchen Sie einen Termin im Gesundheitscoaching (www.gesundwerkstatt.ch) und erfahren Sie mehr darüber.