

Fit und vital im 3.Lebensabschnitt

Viele möchten am liebsten 100 Jahre alt werden – aber nur wenn sie körperlich und geistig gesund bleiben.

Um dies zu erreichen, muss man jedoch etwas für sich tun. Das Altern kann man nicht aufhalten, es kommt von ganz allein. Jedoch die Art und Weise kann man sehr wohl beeinflussen!

Ein wichtiger Aspekt ist die richtige Ernährung. Essen und Trinken erlangen im Alter eine besondere Bedeutung. Wer sich richtig ernährt, bleibt gesünder, leistungsfähiger und hat mehr Spaß am Leben.

Wenn der Körper altert, stellen sich auch Veränderungen in Bezug zum Essen und Trinken ein. Man verspürt nicht mehr solch einen Appetit auf Essen und das Durstgefühl lässt nach. Manche verlieren regelrecht den Spaß am Essen. Doch gerade im Alter ist es wichtig, richtig und regelmäßig zu essen, und vor allem genügend zu trinken.

Eine altersgerechte Ernährung sollte folgende Kriterien erfüllen:

- gut schmecken
- gut verträglich sein
- die Verdauung fördern (da ältere Menschen oft unter Verdauungsproblemen leiden)
- den geringeren Energiebedarf berücksichtigen
- alle notwendigen Nährstoffe / Vitamine erhalten
- eventuell eingeschränkte Funktionen beachten (z.B. Schluckstörungen)
- von höchstmöglicher Qualität sein.

Dies ist keineswegs „Hexerei“. Wenn man einmal seine bisherige Ernährung genau betrachtet, stellt man vielleicht fest, dass man viele Dinge schon berücksichtigt.

Folgende Hinweise können eventuell hilfreich sein:

- Schränken Sie den Fettverbrauch ein!
- Verwenden Sie pflanzliche Fette und Öle (z.B. Oliven- oder Rapsöl)
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!
- Gemüse und Salat sollte es täglich geben. Ebenso 2x Obst.
- Milch und Milchprodukte sollen auch täglich zum Speiseangebot gehören.
- 2x wöchentlich Fisch.
- Wenig Fleisch – besser Geflügel!
- Ganz wichtig: TRINKEN!!!! 1,5 bis 2 Liter pro Tag sollten es sein.

Aber nicht nur was gegessen wird ist wichtig, sondern auch das Wie!

- Essen Sie regelmäßig. Lieber 5-6 kleine Mahlzeiten als 3 große!
- Nehmen Sie sich Zeit. Schon unsere Großeltern wussten: „Gut gekaut ist halb verdaut!“
- Richten Sie sich Ihre Mahlzeiten appetitlich an.
- Ein Tipp, wenn Sie passierte Kost zu sich nehmen müssen: Versuchen Sie es einmal mit einer „Sahnefee“. Dadurch bekommt die Kost eine ganz wunderbare Konsistenz.
- Wenn Sie alleine leben - scheuen Sie nicht das Kochen. Kochen Sie doch einfach auf Vorrat und frieren Sie einen Teil an.
- Übrigens: Tiefkühlgemüse enthält nahezu genau so viele Inhaltsstoffe wie Frischgemüse!

Um Körper und Geist fit und agil zu halten, sollte man auch für ausreichende Bewegung sorgen. Regelmäßige Bewegung hält uns jung! Besonders geeignet sind Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking oder Wandern. Aber auch ein täglich absolvierter, kleiner Spaziergang trägt dazu bei, uns körperlich und auch geistig fit zu halten. Und nach körperlicher Anstrengung schmeckt auch das Essen wieder besser!

Die Empfehlungen beziehen sich auf den „gesunden“ älteren Menschen.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen wie z.B. Diabetes mellitus, Gallenleiden, Allergien usw., müssen diese auf jeden Fall bei der Ernährung beachtet werden. Fragen Sie dann Ihren Arzt oder eine Ernährungsberatung um Rat.