Fünf Tipps für die Ernährung im Alter

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2014)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818948

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Fünf Tipps für die Ernährung im Alter

Wird im Alter gern gegessen? Wird genug gegessen? Wird gern gut gegessen? Diesen und weiteren Fragen rund um die Ernährung im Alter widmet sich Via, ein Projekt, das von der Gesundheitsförderung Schweiz und mehreren Kantonen getragen wird. Daraus fünf Empfehlungen für die Ernährung im Alter.

Eiweiss: Eine eiweissreiche Ernährung ist vor allem zum Erhalt der Muskelmasse wichtig. Darum sollte man auf eine ausreichende Eiweisszufuhr achten.

Vitamin D und Kalzium: Um dem altersbedingten Abbau der Knochenmasse entgegenzuwirken, sind eine ausreichende Vitamin-D- und Kalzium-Zufuhr wichtig. Kalziumreiche Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte bieten auch eine gute Eiweissquelle. Hingegen genügt die mit der Nahrung zugeführte Menge an Vitamin D meist nicht. Daher kann eine Vitamin-D-Ergänzung für ältere Menschen sinnvoll sein.

Flüssigkeit: Mit zunehmendem Alter nehmen das Durstgefühl und die Fähigkeit der Nieren, den Urin zu konzentrieren, ab. Doch im Alter ist regelmässiges Trinken besonders wichtig, und man sollte darauf achten, die täglich empfohlene Trinkmenge von einem bis zwei Litern zu erreichen.

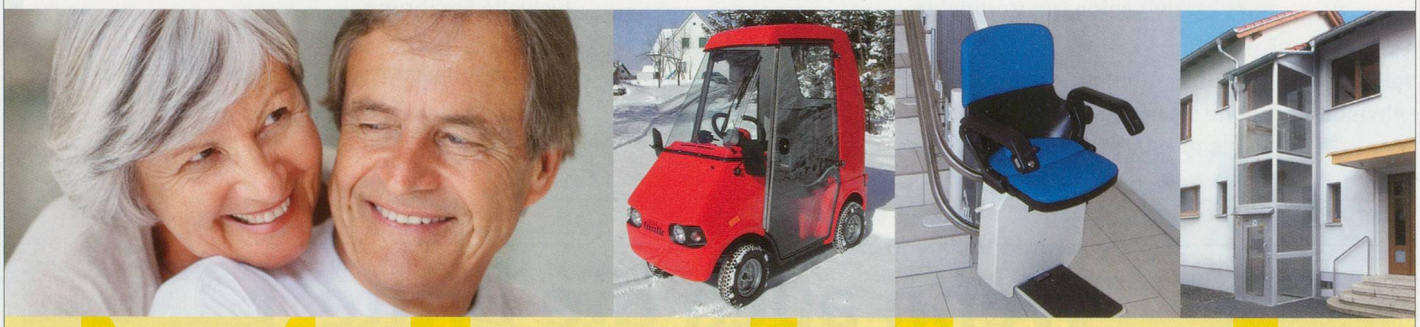
Energie: Im Alter sinkt der Energiebedarf, weil sich ältere Personen meistens weniger bewegen. Es sollten deshalb Lebensmittel mit wenigen Kalorien, aber mit einer hohen Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern konsumiert werden. Bei Appetitlosigkeit kann es hilfreich sein, mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt zu essen, um Untergewicht und Mangelernährung zu vermeiden.

Essen in Gesellschaft: In Gesellschaft macht das Essen mehr Freude. Restaurants, Mahlzeitenklubs oder Mittagstische von Wohnheimen bieten die Gelegenheit, gemeinsam zu essen. Auch können Personen Gleichgesinnte suchen, um gemeinsam zu kochen und zu essen. ■

Weitere Informationen zum Projekt Via:
www.gesundheitsfoerderung.ch

INSERAT

MEIER + CO



Elektromobile allwettertauglich
Kostenlose Beratung und Vorführung vor Ort, führerschein- und zulassungsfrei
Treppenlifte und Aufzüge
Günstig, einfacher Einbau, kein Umbau nötig, Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT | MEICOMOBILE | MEICODRIVE | MEICOSERVICE

Meier + Co. AG
Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
Telefon 062 858 67 00, info@meico.ch, **www.meico.ch**