Objekttyp: **Advertising**

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

Band (Jahr): **- (2020)**

Heft 2: **Loslassen : weshalb der Abschied von Vertrautem so schwerfällt, gleichzeitig aber auch befreien kann**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Gesunde Ernährung beim Älterwerden

Ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten fördern ein gesundes Altern. Auch wichtig sind Freude und Genuss beim Essen.

Die Bedürfnisse unseres Körpers verändern sich mit dem Älterwerden. Grundsätzlich gilt: Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost beeinflusst unsere Gesundheit positiv. Damit ist eine Ernährung gemeint, mit der man den Bedarf an allen Nährstoffen (Proteine, Kohlenhydrate, Fette), Vitaminen und Mineralstoffen abdecken kann. Dies ist wichtig, um einer Mangelernährung entgegenzuwirken. Eine Mangelernährung steht im Zusammenhang mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen.

Stürze vorbeugen

Proteine (Eiweisse) haben für ältere Menschen eine besonders wichtige Bedeutung. Eine ausreichende Aufnahme stärkt Muskeln und Knochen. Damit kann Stürzen und Knochenbrüchen vorgebeugt werden. Fachpersonen empfehlen, jede Mahlzeit mit proteinhaltigen Nahrungsmitteln zu kombinieren – wie beispielsweise mit magerem Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten (etwa Linsen, Bohnen, Erbsen), Tofu, Milchprodukten oder Eiern.

Auch Kalzium und Vitamin D können gegen Stürze helfen. Kalzium und Vitamin D stärken die Knochen und unterstützen die Funktion der Muskeln. Kalzium ist unter anderem in Milchprodukten und kalziumreichem Mineralwasser enthalten. Da Vitamin D nur in geringen Mengen in Lebensmitteln vorkommt, ist die Einnahme von Tabletten oder Tropfen sinnvoll.

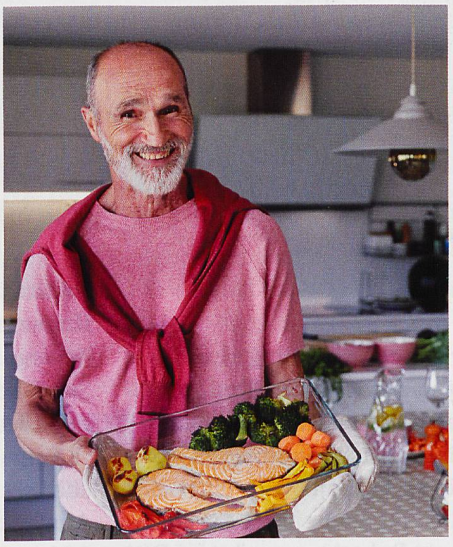

Bild: Stocksy

Dem Körper Energie liefern

Kohlenhydrate liefern unserem Körper Energie. Sie sollten deshalb bei keiner Mahlzeit fehlen. Besonders gesund sind Vollkornprodukte wie Haferflocken, Vollreis und Vollkornbrot sowie Hülsenfrüchte. Süsse Speisen sowie salzige Knabbereien sollten hingegen zurückhaltend genossen werden.

Das Immunsystem stärken

Gemüse und Früchte enthalten wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und stärken unser Immunsystem. Es wird empfohlen, jeden Tag dreimal eine Handvoll Gemüse und zweimal eine Handvoll Früchte zu essen.

Herz und Gehirn unterstützen

Gesunde Fette haben ebenfalls eine wichtige Funktion: Sie unterstützen das Herz und das Gehirn. Pflanzenöle wie Raps-, Oliven-, Baumnuss- und Leinöl gelten als besonders hochwertig, da sie reich an Omega-3- und anderen wertvollen Fettsäuren sind.

Schwindel vorbeugen

Nicht zu vergessen ist die Aufnahme von genügend Flüssigkeit. Dies fördert die geistige Leistungsfähigkeit und hilft gegen Schwindel. Es empfiehlt sich, täglich ein bis zwei Liter zu trinken – am besten Hahnen- oder Mineralwasser, ungesüssten Kräuter- oder Früchtetee. Alkohol und Süssgetränke sollten hingegen massvoll genossen werden. Da bei vielen älteren Menschen das Durstgefühl abnimmt, kann ein Krug in Sichtweite an das regelmässige Trinken erinnern.

Wichtig ist ausserdem die Freude am Essen. Eine feine Mahlzeit ist wohltuend. Es lohnt sich deshalb, das Essen zu geniessen und sich Zeit dafür zu nehmen.

Mehr Informationen

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich hat eine Broschüre zur gesunden Ernährung im Alter herausgebracht. Diese kann als PDF heruntergeladen oder bestellt werden: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung