

## **Gesund in den Frühling - Ernährungstipps für die ältere Generation**



*Bild: condesign/pixabay*

Wurden Sie auch schon von Ihrer Ehepartnerin oder Ehepartner geschimpft, weil Sie bei der gemeinsamen Mahlzeit heftig zum Salzstreuer griffen, um kräftig nachzuwürzen? Oder ärgerten Sie sich des Öfteren darüber, dass Ihre bessere Hälfte Ihnen die Suppe oder Schweinebraten versalzen hat?

Viele Seniorinnen und Senioren können bestimmt ein Lied davon singen. Doch hinter diesem Tun böse Absicht zu vermuten, führt auf dem Weg zu einer seniorengerechten Ernährung auf den Holzweg. Denn „Schuld“ daran tragen nicht die bessere Hälfte am heimischen Herd oder der Koch im liebevollsten Gasthaus um die Ecke, sondern die veränderten Ernährungsbedürfnisse im Alter sowie ein Abnehmen der Geschmackswahrnehmung bei den allermeisten älteren Menschen.

Aber stattdessen gar nichts mehr zu essen ist der falsche Weg. Denn eine Mangelernährung ermüdet den Körper mit der Zeit und – noch schlimmer – macht krank und öffnet typischen Alterskrankheiten Tür und Tor. Wie das Gesundbleiben geht, verrät die Kaufmännische Krankenkasse KKH in ihrer Broschüre „Ernährung im Alter“.

### **Hier die wichtigsten Ratschläge in Kurzform:**

1. Statt einmal am Tag sich satt zu essen, den Hunger lieber bei drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten stillen.
2. Appetitliche und schonende Zubereitung des Essens.
3. Möglichst mit frischen Zutaten kochen und auf Fertiggerichte verzichten.
4. Mit Kräutern statt mit Salz würzen.
5. Sparsamer Umgang mit Fett. Pflanzliche Fette und Öle zum Einsatz bringen.

6. Drei Mahlzeiten während der Woche mit Fleisch und Wurst sind ausreichend.
7. Auf dem wöchentlichen Speiseplan nicht fehlen sollten fetter Seefisch wie Kabeljau, Seelachs oder Schellfisch.
8. Ersetzen Sie in den Soßen Schlagsahne oder Crème fraîche durch Dickmilch oder saure Sahne.
9. Auf den Esstisch gehören Vollkornprodukte. Auch Buchweizen, Quinoa oder Amaranth bringen Abwechslung zu Reis oder Nudeln.
10. Pro Tag sollten Sie mindestens 400 g Gemüse und 250 g Obst essen.
11. Unabdingbar zur täglichen Ernährung gehören ebenso Milch und Milchprodukte wie Buttermilch, Magerquark, Frischkäse und fettarme Käsesorten.
12. Bei der Wurstausswahl sollten Sie die fettarmen Varianten wählen wie Geflügelbrust, Schinken ohne Fettrand oder Corned Beef.
13. Süßigkeiten dürfen Sie sich ab und zu gönnen.
14. Bei all dem sollte ausreichendes Trinken nicht vergessen werden und zwar mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag.

Starten Sie gesund in den Frühling!

Ihr Redaktionsteam

*(Jürgen Wilhelmi)*