

Kostenloser Fachratgeber.

GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALTER

Ein schön gedeckter Tisch, liebe Menschen und der Duft frischer Speisen - Essen und Trinken sind nicht nur Mittel zur Nahrungsaufnahme, sondern auch Quellen des Genusses und der Zufriedenheit. Besonders im Alter gewinnt die Ernährung an Bedeutung, da körperliche Veränderungen die Nährstoffaufnahme beeinflussen können. Mit zunehmendem Alter nehmen zusätzlich Muskel- und Knochenmasse ab, während der Körperfettanteil steigt. Hormonelle Veränderungen und ein verlangsamter Stoffwechsel tragen zu diesem Prozess bei. Diese Veränderungen können zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen, darunter ein erhöhtes Risiko für Stürze und Knochenbrüche sowie Verdauungsprobleme.

Die Rolle der Ernährung im Alter

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wirksames Mittel, um den Auswirkungen des Alterungsprozesses entgegenzuwirken. Durch eine abwechslungsreiche Kost können wir den Verlust von Muskel- und Knochenmasse verlangsamen und unsere Gesundheit unterstützen. Dabei ist es wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen zu achten:

- Der Energiebedarf unseres Körpers nimmt im Alter ab, während der Bedarf an Nährstoffen gleichbleibt oder sogar steigt.
- Kohlenhydrate, Fette und Proteine sind wichtige Energielieferanten, wobei besonders Eiweiß für den Erhalt von Muskeln und Immunsystem von Bedeutung ist.
- Eine ausgewogene Ernährung, die reich an ballaststoffreichen Lebensmitteln, qualitativ hochwertigen Fetten und Eiweißen ist, unterstützt die Gesundheit im Alter.

Mangelernährung im Alter kann ernsthafte Folgen haben, darunter Muskelabbau, Gebrechlichkeit und ein geschwächtes Immunsystem. Früherkennung und eine gezielte Ernährungstherapie sind entscheidend, um Mangelerscheinungen vorzubeugen und die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern. Neben einer ausgewogenen Ernährung spielt auch körperliche Aktivität eine wichtige Rolle im Alter. Regelmäßiges Krafttraining kann Muskelabbau vorbeugen und das Risiko von Stürzen reduzieren. Darüber hinaus hat Bewegung positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und kann die Lebensqualität älterer Menschen verbessern.

Ausführliche Informationen und Empfehlungen finden Sie in der aktuellen und kostenfreien Broschüre des Hilfswerks. **Über die Hilfswerk-Servicehotline können Sie die Broschüre ganz einfach telefonisch bestellen: 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich).**