

«Gesund essen – besser leben»

Wir werden heute älter als unsere Vorfahren. Doch was heisst überhaupt alt? Die Lebensphase des «Alterns» kann sich ja schliesslich vom 60. bis über das 100. Lebensjahr erstrecken.

Stärker als die Zahl der Jahre wiegen die Fähigkeiten, die im Alter noch vorhanden sind.

Krankheiten schränken zum Beispiel die Lebensqualität schnell ein. Um gesund zu bleiben, leistet gesundes Essen auch in der dritten Lebensphase einen wichtigen Beitrag.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 58.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

Studien belegen, dass sich Seniorinnen und Senioren weder wesentlich besser noch wesentlich schlechter ernähren als andere Bevölkerungsgruppen. Dennoch gibt es einige abweichende Verhaltensmerkmale: Ältere Menschen trinken oft zu wenig, essen zu wenig frisches Gemüse und Obst sowie Milchprodukte. Diesen Punkten gilt es also Beachtung zu schenken. Denn um möglichst lange körperlich und geistig fit zu bleiben, sind ausgewogene Mahlzeiten, regelmässige Bewegung und entspannende Ruhephasen unabdingbar. Suchen Sie nach individuellen Möglichkeiten, es lohnt sich! Mehr Lebensqualität ist das Resultat.

Qualität statt Quantität

Wenn Sie älter sind, brauchen Sie weniger Energie als in jüngeren Jahren – auch wenn Sie weiterhin aktiv sind. Dies ist eine normale Reaktion des Körpers, da die Muskelmasse im Körper abnimmt. Der Bedarf an

Eiweiss, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen bleibt jedoch gleich hoch. Von gewissen Vitalstoffen wie den Vitaminen D und K und vom Mineralstoff Kalzium benötigt man im Alter sogar etwas mehr. Kurzum: Es sollten Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte bevorzugt werden, also solche, die wenig Energie liefern, aber viele Nährstoffe enthalten. Dazu gehören Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Milchprodukte und fettarmes Fleisch. Die Lebensmittelauswahl wird noch wichtiger. Qualitativ hochwertige Nahrungsmittel, frische Saisonprodukte und das einheimische Angebot bilden eine gute Basis für eine ausgewogene Ernährung. Also: Lieber Geschwelli statt Pommes duchesches oder frisches, saisonales Gemüse statt Dosenerbsen. Probieren Sie zudem neue Rezepte aus, so kommen neue Ideen auf den Tisch, und Ihre Nährstoffpalette wird grösser. ▶

KALZIUM UND VITAMIN D HALTEN IHRE KNOCHEN FIT

Im Alter müssen Sie besonders gut auf Ihre Kalziumzufuhr achten, um einem vermehrten Abbau von Knochenmasse entgegenzuwirken. Zwar verliert Ihr Skelett jedes Jahr natürlicherweise etwas an Substanz. Mit kalziumreicher Ernährung und genügend Bewegung können Sie einem allzu grossen Verlust jedoch entgegenwirken:

- Essen und trinken Sie täglich 3 – 4 Portionen Milch oder Milchprodukte. Eine Portion entspricht 2 dl Milch/Buttermilch, 1 Jogurt, 40 g Hartkäse, 60 g Weichkäse, 200 g Quark/Hüttenkäse.
- Verteilen Sie Ihre Kalziumportionen regelmässig über den ganzen Tag.

So kann Ihr Körper das Kalzium besser aufnehmen.

- Achten Sie auf Ihre Vitamin-D-Zufuhr. Vitamin D ist zum Beispiel in Vollmilch, vollfetten Milchprodukten und Butter enthalten. Die wichtigste Vitamin-D-Quelle ist die Sonne. Nutzen Sie den Tag für einen ausgedehnten Spaziergang.

Weitere Tipps und Tricks finden Sie in der Gratisbroschüre «Generation 65+». Die Broschüre kann bestellt werden unter Telefon 031 359 57 28 oder webbestellungen@swissmilk.ch.