

## ■ Tipps und Tricks

- Achten Sie auf regelmäßige Haupt- und Zwischenmahlzeiten, darunter eine warme Mahlzeit am Tag.
- Als Zwischenmahlzeiten bieten sich Trockenobst mit Nüssen, Joghurt mit Obst, Müsli oder Käsewürfel an.
- Essen Sie in Ruhe und kauen Sie gründlich.
- Nehmen Sie täglich eiweißreiche Nahrung wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Ei und Hülsenfrüchte zu sich.
- Benutzen Sie verschiedene Gewürze und Kräuter und dafür weniger Salz. Wenn Salz verwendet wird, sollte es Jodsalz sein.
- Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten und vermeiden Sie Störungen und Ablenkungen.
- Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre oder essen Sie in Gesellschaft.
- Bewegen Sie sich jeden Tag, nach Möglichkeit an der frischen Luft.
- Gestalten Sie Ihren Teller farblich kontrastreich mit unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten.
- Bringen Sie vollwertige und möglichst frische Lebensmittel (z.B. Vollkornbrot oder Vollkornnudeln) auf den Tisch.
- Kontrollieren Sie Ihr Gewicht regelmäßig.
- Denken Sie an eine gute Mundhygiene und eine gut sitzende Zahnprothese.
- Versuchen Sie, sich Ihre Mahlzeiten selbst zuzubereiten oder lassen Sie sich gegebenenfalls beim Einkaufen und bei der Zubereitung helfen, beispielsweise durch Einkaufsdienste oder Essen auf Rädern.

■ Die Mitarbeitenden im Studienzentrum bei der SVLFG stehen Ihnen für Fragen zum Präventionsprogramm „**Trittsicher in die Zukunft**“ gerne zur Verfügung.

Sie erreichen das Studienzentrum unter

Telefonnummer:  
**0561 785-105 14**

E-Mail:  
**[zukunft-trittsicher@svlfg.de](mailto:zukunft-trittsicher@svlfg.de)**

Weitere Informationen unter:  
**[www.zukunft-trittsicher.de](http://www.zukunft-trittsicher.de)**

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der Information. Der Text ersetzt keinesfalls eine fachliche Beratung. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer die Ärztin oder den Arzt Ihres Vertrauens.

Gefördert durch:



## ■ Gesundheit & Vitalität

Bewegen Sie sich regelmäßig und stärken Sie sich mit ausgewogener Ernährung!



## ■ Im Alter verändert sich der Körper

Masse in Muskeln, Bändern, Organen und Sehnen nimmt ab, gleichzeitig nimmt das Fettgewebe zu.

Durch diese normalen Alterungsprozesse senkt sich der Ruheenergieverbrauch oder auch Grundumsatz. Der Nährstoffbedarf bleibt jedoch gleich.

■ Daher sollten ältere Menschen auf eine **energieärmere Ernährung** mit **hoher Nährstoffdichte** achten.

Unzureichende oder unausgewogene Ernährung kann zu Muskelabbau oder zu Mangelernährung führen.

Ein Grund ist, dass die Ernährung oft einseitig ist und die Portionsgrößen zunehmend kleiner werden. Dadurch fehlen dem Körper Vitamine und oft auch Mineralstoffe – besonders Calcium, Magnesium, Zink und Eisen.

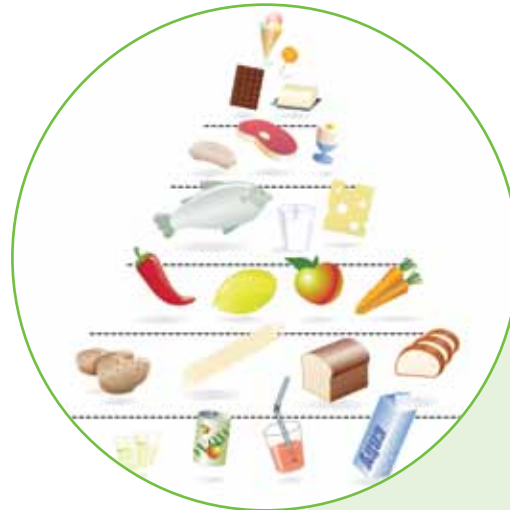
## ■ Die Folgen bei fehlendem Appetit, Gewichtsverlust und Bewegungsmangel

- Erhöhtes Krankheitsrisiko
- Verzögerte Genesung
- Abnahme der Muskelkraft
- Eingeschränkte Selbstständigkeit
- Eingeschränkte Lebensqualität

## ■ Möchten Sie ...

- wieder auf die Beine kommen?
- mehr Kraft gewinnen?
- sich wieder wohler fühlen?

**Dann sollten Sie sich um Ihre Ernährung kümmern!**



## ■ Kein Appetit?

Dann probieren Sie folgende Vorschläge aus:

- Nehmen Sie sich vor, viele kleine Mahlzeiten zu essen.
- Trinken Sie energiehaltige Getränke wie Milch, Kakao, Malzbier, Obst und Gemüsesäfte.
- Das Auge isst mit! Gestalten Sie die Speisen optisch attraktiv.
- Bewegung an der frischen Luft kann den Appetit anregen: Planen Sie Ihren Spaziergang vor einer Mahlzeit.
- Bei Kau- und Schluckschwierigkeiten: Passen Sie die Konsistenz der Speisen an, zum Beispiel mit Brot ohne Rinde, Hackfleisch oder püriertem Gemüse und Obst.
- Klären Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob bestimmte Diätvorschriften (z.B. Diabetesdiät, cholesterinarme Kost) für Sie noch wichtig sind oder fragen Sie nach, ob Medikamente eingenommen werden, die auf den Magen schlagen oder den Appetit beeinflussen.

## ■ Trinken gehört auch zu einer guten Ernährung!

- Sie sollten pro Tag mindestens 1,3 Liter trinken, am besten Mineralwasser (es sei denn, eine andere Menge ist ärztlich verordnet).
- Kaffee ist in normalen Mengen erlaubt, Vorsicht gilt bei Alkohol.