

Geeignete Getränke sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder mit Wasser verdünnte Säfte.

Limonaden und Colageetränke enthalten sehr viel Zucker, der dem Körper nicht gut tut.

So könnte Ihr Getränkeplan mit mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit aussehen:

morgens:	2 Tassen Tee/Kaffee
vormittags:	1 Glas Saftschorle/ Buttermilch
mittags:	1 Tasse Gemüsebrühe/ Suppe 1 Glas Mineral- wasser
nachmittags:	2 Tassen Milch- kaffee/Tee oder 1 Glas Saftschorle
abends:	2 Tassen Früchte- Kräutertee oder 1 Glas Mineral- wasser

Zu jeder Mahlzeit sollte ein Getränk eingenommen werden. Die Getränke am besten an gut sichtbarer Stelle bereitstellen, dann werden sie nicht vergessen.

Suppen und viele Obstsorten enthalten reichlich Flüssigkeit und liefern einen Teil der nötigen Trinkmenge.

Regelmäßige Bewegung, wie Spaziergänge oder leichte Gymnastik, Wunschkost, Essen in gemütlicher Atmosphäre und dekoratives Anrichten von Speisen fördern den Appetit und die Lust am Genießen. Gesellschaft, sei es beim Essen oder in der Freizeit, weckt ebenfalls die Lebensgeister.

Eventuell sind Gaben von Vitamin D, Vitamin B12, Folsäure, Jod und Calcium erforderlich.
Bitte den Hausarzt ansprechen!

Haben Sie noch Fragen?

Rufen Sie uns an

Telefon

0 60 31/83- 23 12

(Fr. Dipl. oec. troph. Dagmar Meinel)



Wetteraukreis
Fachdienst Gesundheit
www.wetteraukreis.de

**Gesunde
Ernährung
ab
60 plus**



Stand: September 2007

Altern ist menschlich und ein lebenslanger biologischer Prozess, der nicht aufgehalten werden kann. Ab Mitte 50 verändern sich die Ansprüche des Körpers an die Ernährung, er benötigt weniger Energie, Männer etwa 375 kcal/Tag und Frauen ca. 200 kcal/Tag. Gleichzeitig werden die meisten Vitamine und Mineralstoffe in gleicher Menge wie früher benötigt. Daher lautet die Devise: Genau so viele lebenswichtige Stoffe wie Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen wie früher, aber mit kleineren Lebensmittelmengen.



Eine altersgerechte Ernährung sollte leicht, bekömmlich und schmackhaft sein, die Speisen möglichst schonend gegart und mild gewürzt.

Der Fettverzehr sollte stark eingeschränkt werden, bevorzugt werden pflanzliche Fette und Öle. Vollkornprodukte, wie Reis, Nudeln, Brotwaren bieten mehr an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien.

Ernährungsempfehlungen für den täglichen Gebrauch:

-  1 Scheibe Vollkornbrot oder Vollkorntoast
-  2 Stück Obst
-  1 Portion Gemüse oder Salat
-  1 Glas Milch und 1 Becher Joghurt oder 1 Becher Magerquark oder 2-3 Scheiben Käse
-  1,5 Liter Flüssigkeit
-  2-3 Mal wöchentlich
1 Stück Fleisch,
-  1 Seefischmahlzeit/Woche,
-  2 Eier/Woche

verteilt auf 5 Mahlzeiten am Tag, davon eine Warmmahlzeit.

Regionale saisonale Lebensmittel möglichst aus Bio-Anbau wählen, Fertigprodukte vermeiden.

Im Alter lässt das Durstempfinden nach, deshalb unbedingt mindestens 1,5 Liter täglich trinken und zwar

**TRINKEN BEVOR
DER DURST KOMMT**

