

Ernährung im Alter

Nährstoffreiche Lebensmittel, die am Speiseplan einen Platz haben sollten



Vollkornprodukte (Brot und Gebäck, Teigwaren, Reis, Gerste, Grieß...)

- Liefern Magnesium, Zink und Eisen und enthalten eine Vielzahl an B-Vitaminen.
- Enthalten Ballaststoffe für eine gesunde Darmflora.
- Vollkornprodukte halten im Vergleich zu Weißmehlprodukten länger satt und sorgen für einen stabilen Blutzucker. Sie sollten täglich gegessen werden!



Gemüse und Obst

- Liefern ein breites Spektrum an Vitaminen, Mineralstoffen für die Aufrechterhaltung der körperlichen und kognitiven Funktionen.
- Liefern gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe in Form von Farben und Aromen, als Schutzstoffe für die Zellen.
- Liefern Flüssigkeit sowie Ballaststoffe für eine gesunde Darmflora!
 - **Gemüse und Obst sollten Bestandteil jeder Mahlzeit sein!**



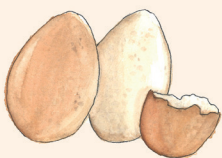
Hülsenfrüchte

- Liefern Eiweiß für eine starke Muskulatur und ein fittes Immunsystem!
- Enthalten Ballaststoffe für eine gesunde Darmflora!
 - Enthalten eine Vielzahl an Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen.
 - **Probieren Sie mehrmals pro Woche, Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen in Form von Eintöpfen, Pastasaucen, Laibchen oder Aufstrichen in den Speiseplan einzubauen.**



Milch und Milchprodukte

- Liefern Energie und jede Menge Eiweiß für den Erhalt von Muskulatur und Immunsystem!
- Liefern Calcium für starke Knochen!
- Tragen zur Versorgung mit Vitamin D bei und enthalten eine Vielzahl an B-Vitaminen!
 - **Das sollte in keinem Kühlschrank fehlen: Vollmilch, Schlagobers, Frischkäse/Gervais, Topfen, Joghurt und Schnittkäse.**



Eier

- Liefern viel Energie und Eiweiß schon in kleinen Mengen.
- Enthalten eine Vielzahl an Vitaminen wie Vitamin D, K, B12 und Vitamin A!
- Enthalten wertvolles Jod und Folsäure.
 - **Eier können in vielen Speisen verkocht werden und eignen sich auch gut zum Legieren von Suppen/Saucen sowie im gekochten Zustand als „Aufputz“ für belegte Brote und als Aufstrich.**



Fette, Nüsse und Samen

- Liefern viel Energie schon auf kleinste Mengen.
- Liefern ebenso fettlösliche Vitamine wie Vit A, E und D.
- Verwenden Sie zum Kochen vorwiegend pflanzliche Öle wie Raps-, Sonnenblumen- und Olivenöl und für Salate auch Lein- oder Walnussöl.
 - **Mit Nussmus lassen sich Saucen und Salatmarinaden sehr gut andicken. Dies bringt ein Plus an Geschmack, Energie und wertvolle Fettsäuren. Nussmus kann auch als Alternative zu Butter/Margarine als Brotbelag verwendet werden.**

Ergänzend dazu können 2-3 Mal wöchentlich Fleisch, 2-3 Mal wöchentlich Wurst/Schinken und 1-2 Mal wöchentlich Fisch auf dem Speiseplan stehen.

Tipp: Möchten Sie weniger tierische Produkte essen und dennoch keinen Mangel an Nährstoffen riskieren, lassen Sie sich im Gespräch von Ärzt*in oder Diätolog*in beraten!

**Caritas
Pflege**