

## Energie- & Nährstoffbedarf im Alter

- Nicht mehr als 50% des **Gesamtenergiebedarfs** sollte in Form von Kohlenhydraten zugeführt werden.
  - **Ausreichende** einnahme von Flüssigkeit z.B. Wasser, Smoothies, ..
  - **Die** Stoffwechselprozesse verlangsamen sich meist im Alter da sich der Grundumsatz (GU) und auch die körperliche Beweglichkeit reduziert.
- **Die** Fettzufuhr darf auf keinen Fall 30% des Gesamtenergiebedarfs überschreiten. Cholesterinreiche Lebensmittel sollten nur in Maßen verzehrt werden.

-9-

-5-

## Tipps für die Zubereitung von Gerichten für ältere Menschen

**nährstoffreich und kalorienarm**

Ältere Menschen sollten **viel** frisches Obst und Gemüse zu sich nehmen z.B. viele **Salate** essen und **Smoothies** trinken.

**Zucker** und **Salz** sollten sie **einsparen**.

**Milchprodukte** liefern ihnen viel **Calcium** was sie benötigen.

**Eiweiße, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe** müssen weiterhin in einer **konstanten Menge** zugeführt werden

-7-

-4-

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

**Die 10 Regeln der DGE**  
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)



• **frisches Obst und Gemüse**

• **frischen Fisch**

• **frisches Fleisch**

• **viele Milchprodukte**

• **Viel Flüssigkeit aufnehmen**

www.minibooks.ch

-3-



Viele wollen aber nicht Stationär aufgenommen werden und lassen sich ihr essen auf Rädern liefern.



Viele Senioren kriegen Stationär ihr Essen, z.B. in Seniorenheimen.

**Fit im Alter**

**Man ist so alt, wie man sich fühlt.**



geschrieben von  
*Milica Ivanovic*  
11BFS

-2-

**über 100 Jahre**

Langlebige

90 - 100 Jahre

Höchstbetagte

75 - 90 Jahre

Hochbetagte

65 - 74 Jahre

Ältere Menschen

**Altersstufen**

**Veränderungen im Alter**

**Haut** : verliert an Elastizität / Festigkeit  
**Muskulatur** : Anzahl der Muskelfasern und die Muskelmasse nimmt ab

**Atmung & Herz-Kreislauf-System**: nicht viel Sauerstoff aufgenommen werden Fett- und Bindegewebe eingelagert

**Immunsystem, Energiestoffwechsel & Hormon**: Die Aktivität sinkt im Alter, Wundheilung verzögert sich. Kann zu Infektion oder sonstigen Krankheiten kommen.