

Ernährung im Alter: Das Wichtigste auf einen Blick

- ✓ Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit, insbesondere beim steigenden Alter. Denn die Essgewohnheiten und der Stoffwechsel verändern sich. So kommt es zu Appetitlosigkeit und der Magen-Darm-Trakt arbeitet weniger effektiv. Bei manchen demenziell Erkrankten kann es sogar zu Nahrungsverweigerung kommen.
- ✓ **Es gibt bestimmte Grundlagen und Richtlinien bei gesunder Ernährung. Diese umfassen Milchprodukte, Vollkorn, Obst, Gemüse, gesunde Fette wie z.B. Rapsöl, sowie zucker- und salzarme Gerichte. Zudem ist es wichtig das Essen schonend, also nicht zu heiß und nicht zu lange, zu kochen. Die Umstellung des Essverhaltens sollte jedoch zunächst mit einem Arzt besprochen werden, da für Betroffene der Krankheiten wie z.B. Diabetes verschiedene Ernährungspläne vorgeschrieben sind.**
- ✓ Neben der gesunden Ernährung ist es auch wichtig viel Wasser zu trinken und sich mehr zu bewegen. So können Symptome mancher Krankheiten gelindert oder unterschiedliche Krankheiten vorgebeugt werden.
- ✓ **Die Ernährung im Alter kann zwischen zwei Formen der Ernährung unterschieden werden. Zum einen Personen, die noch selbst kochen oder von ambulant pflegenden Angehörigen bekocht werden und zum anderen Personen, die durch ambulante Dienstleister (Essen auf Rädern) oder stationäre Einrichtungen mit Essen versorgt werden.**
- ✓ Während die Qualität der Nahrungsmittel bei stationären Einrichtungen nicht besonders gut ist, liegt die Qualitätsprüfung der Lebensmittel beim selber Kochen in eigener Hand.
- ✓ **Die Kosten einer ambulanten Versorgung (Essen auf Rädern) beläuft sich, je nach Anbieter und Anzahl der Mahlzeiten, auf 5€ - 15€ pro Tag.**