

# Gut ernährt ins Alter

Mit dem Älterwerden verändert sich unser Körper. Ein bewusster Ernährungs- und Lebensstil kann den Prozess des Alterns und unser Wohlbefinden positiv beeinflussen.

## **Energiezufuhr anpassen**

Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf. Dies heißt aber keinesfalls, dass auch der Nährstoffbedarf sinkt. Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte versorgen uns jetzt mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen: frisches Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Auf sehr fett- und zuckerreiche Lebensmittel sowie Fertigprodukte besser verzichten.

## **Wichtige Nährstoffe besonders in den Fokus nehmen**

Mit Blick auf den Erhalt gesunder Knochen und zur Vorbeugung von Osteoporose sind zwei Nährstoffe besonders wichtig: Vitamin D und Calcium. Vitamin D wird u.a. durch Sonnenlicht über die Haut gebildet. Deshalb sind Aufenthalte an der frischen Luft – am besten kombiniert mit sportlicher Aktivität – ebenso wichtig wie die gezielte Auswahl von Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an Vitamin D und Calcium. Auch Vitamin B12 und Eisen sollten nicht außer Acht gelassen werden. Eine unzureichende Aufnahme über den Darm, vegane Ernährung oder bestimmte Medikamente können einen Mangel entstehen lassen. Ein Bluttest kann Aufschluss geben. Ergänzende Nährstoffpräparate sollten nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.

## **Ausreichend trinken**

Konzentrationsprobleme, Müdigkeit, Schwindel, trockene Haut oder Verstopfung? Dies könnte an einer zu geringen Wasserzufuhr liegen. Im Alter lässt das Durstgefühl nach und der Flüssigkeitshaushalt wird weniger schnell reguliert. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig und genügend zu trinken – noch bevor ein Durstgefühl entsteht. Am besten ein Wasserglas in Reichweite stellen und immer wieder nachfüllen.

