

## Ernährung im Alter

22.07.2008, 08:41 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Herbstzeit Seniorenportal GmbH*

Presseagentur: *Herbstzeit Seniorenportal GmbH*

---



Warum wird die Ernährung im Alter immer wieder thematisiert? Was ist im Alter anders, als in jungen Jahren? Zunächst einmal bewegt man sich weniger, wenn man älter wird. Vielleicht aus Bequemlichkeit, vielleicht auch aufgrund körperlicher Einschränkungen. Das hat zur Folge, dass die Muskelmasse abnimmt. Da aber die Muskulatur am meisten Energie verbraucht, bedeutet das gleichzeitig, dass der Energiebedarf (sprich: Der Grundumsatz) zurückgeht, -man weniger Kalorien benötigt. Da aber der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen nicht zurückgeht, haben wir schon den ersten Punkt:

1. Die Nahrung sollte weniger Kalorien liefern bei gleichzeitigem hohem Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen. Die nächste Veränderung betrifft das Geschmackempfinden. Es ist leider nachgewiesen, dass bei älteren Menschen die Geruchs- und Geschmackswahrnehmung nachlässt. Auch lässt häufig der Appetit nach. Häufig können auch keine großen Nahrungsmengen gegessen werden. Daher:
2. Es ist sinnvoll, lieber mehrere kleine Mahlzeiten täglich zu essen. Diese sollten ansprechend angerichtet sein. Diese Mahlzeiten sollten aus frischem Obst und Gemüse bestehen. Dazu Vollkornprodukte, möglichst 2x wöchentlich Meeresfisch, täglich Milch und Milchprodukte und das Essen mit viel frischen Kräutern würzen. Auch sollte man (nicht nur im Alter) auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Da der Körper im Alter weniger Körperwasser speichert, hat man auch automatisch weniger Durst. Das hat zur Folge, dass man weniger trinkt. Zu wenig Flüssigkeit im Körper kann Konzentrations- und Kreislaufprobleme zur Folge haben. Auf die übrigen Stoffwechselfunktionen wirkt sich das ebenfalls sehr ungünstig aus. Um ausreichend Vitamin D zu bilden, sollte man sich möglichst täglich im Freien aufhalten. Unverzichtbar und untrennbar mit Ernährung und Stoffwechsel verbunden ist außerdem regelmäßige körperliche Aktivität. Siehe dazu auch: <http://www.herbstzeit.de/themenauswahl/sonderthemen-2008/lebensgefuehle/lebensgefuehle.html>

Eine ganze Reihe weiterer Informationen zu diesem Thema erhalten Sie unter: [www.herbstzeit.de](http://www.herbstzeit.de) , Sonderthema Essen und Trinken.

## Portrait

Herbstzeit ist eine Plattform zur Kommunikation zwischen Menschen jeden Alters.

Wir bieten ein kostenloses Informations- und Kommunikationsangebot für Menschen im besten Alter, das sich von bestehenden Angeboten unterscheidet. Dabei orientieren sich die Inhalte an neuen Bildern des Älterwerdens. Das traditionelle Seniorenbild soll ersetzt werden durch realistische, attraktive und zeitgemäße Bilder und Wünsche der Generation 50plus.

Das erwartet Sie:

- o Treten Sie ganz unkompliziert mit anderen Mitgliedern in Verbindung.
- o Treffen Sie Bekannte und Freunde im Chat oder im Forum.
- o Veröffentlichen Sie Ihre selbst erstellten Texte oder Ihre Biographie
- o Informieren Sie sich über genau die Themen, die Sie persönlich interessieren.
- o Informieren Sie sich über Produkte und Dienstleistungen die Ihnen den Alltag erleichtern.
- o Lesen Sie Fachbeiträge von regionalen Unternehmen.
- o Arbeiten Sie aktiv am Herbstzeit-Portal mit.
- o Freuen Sie sich auf zahlreiche weitere Dienste.

---

News-ID: 228395 • Views: 1404 (Stand: 17.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/228395/Ernaehrung-im-Alter.html>