

Ernährung im Alter

24.03.2010, 17:33 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *GesundheitsWelt direkt GmbH*



Wolfsburg, den 24. März 2010 - Obwohl sich viele über 60 fit und gesund fühlen und als „Silver Ager“ einen aktiven Stellenwert im gesellschaftlichen Leben innehaben, verändert sich der Körper im Alter gravierend. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, der Medikamentenkonsum steigt. Viele sind chronisch krank. Vor allem die Nahrungsaufnahme ist oft erschwert.

Probleme mit der Prothese:

Probleme mit den Dritten sind vielen Prothesenträgern bekannt. Feste Lebensmittel sind nur schwer zu kauen- die Speisen müssen mühselig zerkleinert werden, ehe sie gegessen werden können. Das nimmt die Lust am Essen merklich.

Bei schlecht sitzenden Prothesen sollte daher zügig der Zahnarzt konsultiert werden. Unter Umständen kann die Prothese unterfüttert werden oder eine andere Haftcreme verwendet werden.

Ältere Menschen mit Kau- oder Schluckstörungen können Gemüse weich dünsten. Obst sollte gerieben werden. Auch Fleisch kann „kaufreundlich“ zubereitet werden, zum Beispiel in Form von Frikadellen.

Vermindertes Durst- und Hungergefühl:

Hunger, Durst und Appetit lassen im Alter naturgemäß nach.

Um Austrocknungszustände zu vermeiden, sollten 2 Liter Flüssigkeit pro Tag aufgenommen werden. Diese Menge kann mit Getränken, aber auch durch den Verzehr von wasserhaltigem Obst und Gemüse erreicht werden.

Um Mangelernährung durch nachlassendes Hungergefühl zu vermeiden, ist es wichtig, die Speisen besonders nahrhaft

und würzig zuzubereiten.

Denn eine Ursache für fehlenden Appetit ist die nachlassende Wahrnehmung von Geruch und Geschmack. Kräuter wie Kresse oder Bärlauch können die nötige Würze geben. Auch Knoblauch und Muskat eignen sich gut dafür. Von einem exzessiven Würzen der Speisen mit Salz ist aus gesundheitlichen Gründen abzuraten.

Chronische Erkrankungen:

Viele ältere Menschen leiden an chronischen Erkrankungen. Im Durchschnitt hat der über 65- Jährige drei Krankheiten und nimmt verschiedene Medikamente ein. Nicht selten haben viele dieser pharmakologischen Substanzen Nebenwirkungen. Vor allem Schmerzmittel und anti- entzündliche Präparate, wie sie beispielsweise gegen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises eingesetzt werden, schlagen auf den Magen. Die Nebenwirkungen können mit Verdauungs- und Resorptionsstörungen einhergehen: Mitunter gelangen wichtige Nährstoffe aus der Nahrung nach der Verdauung nicht mehr, oder nur in unzureichender Menge, ins Blut. Bei nachgewiesenem Nährstoffmangel sollte daher entsprechend substituiert werden, gegebenenfalls mit einem Nahrungsergänzungsmittel.

Alternder Stoffwechsel:

Sämtliche Stoffwechselfvorgänge verlangsamen sich ab dem 60. Lebensjahr und das Risiko für Diabetes, Übergewicht und Osteoporose ist erhöht.

Daher sollte auf eine ausgewogene, fettarme und abwechslungsreiche Kost geachtet werden. Als prophylaktische Maßnahme bei einem erhöhten Osteoporose- Risiko ist die tägliche Einnahme von Calcium- und Vitamin D - Präparaten sinnvoll.

Tipps für eine gesunde Ernährung:

- Mehrere, kleine Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen
- Täglich Obst, Gemüse und Milchprodukte verzehren
- Statt Weißmehl- auf Vollkornprodukte umsteigen
- Mehr pflanzliche Fette verwenden
- Statt Fleisch lieber mehrmals die Woche frischen Fisch essen
- Ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser oder Kräutertee zu sich nehmen

Portrait

Die GesundheitsWelt direkt GmbH ist ein junges Online- Unternehmen aus Wolfsburg, welches 2007 von Mitarbeitern der Deutschen BKK gegründet wurde. Das Internetportal bietet seinen Kunden qualitätsgeprüfte Produkte rund um die Themen Gesundheit, Fitness und Wellness an. Abgerundet wird dieser Service durch einen sorgfältig recherchierten redaktionellen Content.

News-ID: 412019 • Views: 1410 (Stand: 27.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/412019/Ernaehrung-im-Alter.html>