

Zusammengefasst!



Wenn man folgende Regeln befolgt, kann nicht viel schief gehen:

- » Essen Sie eine warme Mahlzeit am Tag; zusätzlich mindestens ein Stück Obst, ein Portion Gemüse oder Salat (zubereitet mit einem hochwertigen Öl)
- » Nehmen Sie mehrere Portionen Milch, Joghurt, Quark oder Käse, eine Portion Fleisch, Fisch oder ein Ei und eine Scheibe Vollkornbrot zu sich.
- » Und... essen Sie, worauf Sie Appetit haben!

Das Trinken ist natürlich ebenso wichtig wie das Essen, so wichtig das wir diesem Thema einen eigenen Flyer gewidmet haben!

Falls Sie eine weitere bzw. ausführlichere Beratung benötigen, freuen wir uns auf Ihren Anruf.

Wir informieren Sie weiter!

Sie möchten mehr über unsere Tagespflege, den haushaltsnahen Dienstleistungen oder aber unserem Hausmeisterservice für Senioren erfahren?

Dann nehmen Sie unverbindlich Kontakt auf. Wir beraten Sie kompetent und ausführlich zu allen Themen, die Ihnen am Herzen liegen.



Lebensfreude - Die Tagespflege
Pastor-Schmitz-Straße 26
46485 Wesel

Tel: 0281.948689.09
Fax: 0281.948689.10

Internet: www.lebensfreude-tagespflege.de
E-Mail: info@lebensfreude-tagespflege.de

Unsere Kooperationspartner



Lebensfreude - Die Tagespflege informiert über

Ernährung im Alter

Essen und Trinken hält Leib
und Seele zusammen

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
0281.948689.09



Lebensfreude - Die Tagespflege ist offizielles Mitglied im Bundesverband für Ambulante Dienste und Stationäre Einrichtungen (bad e.V.)

Lebensfreude
Die Tagespflege & Haushaltsnahe
Dienstleistungen

Der Inhalt dieses Flyers ist urheberrechtlich geschützt.
© Lebensfreude - Die Tagespflege

Essen und Trinken ...

... hält Leib und Seele zusammen, sagt der Volksmund. Das gilt selbstverständlich auch im Alter. Doch häufig ist das Essen gar nicht mehr so einfach.

Stellenwert guter Ernährung

Beweglichkeit, Koordinationsvermögen, Ausdauer, geistige Leistungsfähigkeit - wer möchte das nicht bis ins hohe Alter erhalten? Eine Grundlage dazu bildet eine ausgewogene Ernährung. Denn nur Sie erhält alle notwendigen Nährstoffe. Isst der Mensch zu wenig oder zu unausgewogen, verliert er an Kraft und wird leicht krank.

Was macht das Essen schwierig - und was kann man dagegen tun?

Die Menge an Nahrung, die ein Mensch benötigt, bis er das Gefühl hat, satt zu sein, nimmt mit zunehmendem Alter ab. Mit der reduzierten Nahrungsaufnahme geht meist ein Rückgang der Nährstoffmenge einher. Doch eine ausreichende Nährstoffaufnahme ist weiterhin ein wichtiger Baustein, um gesund zu bleiben. Gemüse, Obst, Kartoffeln, Getreideprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch enthalten viele Nährstoffe im Verhältnis zur verzehrten Menge.

Man spricht von einer hohen Nährstoffdichte. Geruchs- und Geschmackssinn lassen nach. Die Speisen erscheinen fad im Geschmack, vor allem in den Bereichen sauer, bitter und salzig.

Süßes ist meist weiterhin schmackhaft, was die Versuchung mit sich bringt, zu süß zu essen. Süßspeisen haben eine geringe Nährstoffdichte. Schlechte Zähne oder schlechtsitzende Zahnprothesen können einem das Essen verleiden. Gehen Sie also regelmäßig zum Zahnarzt. Medikamente, die in anderen Bereichen sehr nützlich sind, können Ihnen den Appetit nehmen oder auch die Aufnahme von Nährstoffen behindern. Sprechen Sie hierüber ebenfalls mit Ihrem Hausarzt.

Essen schmeckt in Gesellschaft meist besser. Doch viele ältere Menschen sind gezwungen allein zu kochen und zu essen. Machen Sie sich die Wichtigkeit des Essens bewusst. Wir essen, um zu leben, nicht umgekehrt. Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, Gäste einzuladen oder ab und zu einmal auswärts essen zu gehen.

Ein Tipp: versuchen Sie einmal, die Speisen anders zu würzen, als Sie es schon immer gemacht haben.



Lebensfreude
Die Tagespflege & Haushaltssnahe
Dienstleistungen

Der Inhalt dieses Flyers ist urheberrechtlich geschützt. ©Lebensfreude - Die Tagespflege

Ist es denn schlimm abzunehmen?

Nein, natürlich nicht. Wenn es in Maßen und mit Absicht geschieht, ist das überhaupt kein Problem! Eine regelmäßige Gewichtskontrolle hilft, einen unbeabsichtigten Gewichtsverlust zu bemerken. Kritisch wird es, wenn Sie innerhalb von einem Monat 5 % Ihres Gewichts verlieren, bzw. in 6 Monaten mehr als 10 %, das sind bei einem Ausgangsgewicht von 70 kg 3,5 bzw. 7 kg.

Ein guter Wegweiser sind auch die Kleidungsstücke. Wenn die Hose, die immer gut gepasst hat, auf einmal viel zu weit ist, sollten Sie nachforschen, weshalb das so ist. Dem gleichen Zweck dient das Messen des Oberarmumfangs bei Menschen, die sich nicht wiegen können. Der Oberarmumfang sagt nichts über das Gewicht aus, aber der Vergleich der Messungen zeigt, ob Gewicht zu- oder abgenommen wird.

Wenn Sie zu *Ödemen neigen, muss das Gewicht differenziert betrachtet werden. Vorhandene Ödeme können einen ausreichenden Ernährungszustand vorgaukeln, genauso kann das Ausschwemmen der Ödeme zu einem scheinbar kritischen Gewichtsverlust führen. Das Gewicht alleine entscheidet jedoch nicht über einen angemessenen Ernährungszustand. Auch jemand Übergewichtiges kann in bestimmten Bereichen mangelernährt sein, wenn sein Speiseplan zu einseitig ist. Ihm fehlen dann bestimmte Nährstoffe.

**Wassereinlagerung im Gewebe*



Lebensfreude - Die Tagespflege ist offizielles Mitglied im Bundesverband für ambulante Dienste und stationäre Einrichtungen (bad) e.V.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

0281.948689.09