

Der PGA – Gesundheitstipp: Ernährung älterer Menschen

Der Lebensstandard in unseren Breiten hat sich enorm verbessert und auch die Lebenserwartung in den Industrieländern wächst mit hohem Tempo. Eine gesundheitsbewusste Lebensführung, wie etwa eine ausgewogene Ernährung, kann die Alterungsvorgänge hinauszögern. Worauf ist aber nun bei der Ernährung älterer Menschen zu achten?

- Der Grundumsatz, also die Stoffwechselfvorgänge älterer Menschen verlangsamen sich, das heißt, die Energiezufuhr in Form von Kalorien muss vermindert werden. Der Eiweiß-, Mineralstoff- und Vitaminbedarf bleibt im Alter jedoch unverändert. Aus diesem Grund müssen die Lebensmittel besonders sorgfältig ausgewählt werden.
- Im Alter lässt das Durstempfinden oft nach, der Flüssigkeitsbedarf jedoch nicht. Daher ist besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Am besten eignen sich Wasser, gespritzte Fruchtsäfte oder ungesüßter Tee.
- Der Geruchs- und Geschmackssinn nimmt im Alter ab. Um das Essen nun trotzdem schmackhaft zu gestalten, sollten die Speisen mit Kräutern und Gewürzen verfeinert werden, nicht aber mit Kochsalz.
- Nicht zu vergessen ist eine ausreichende Ballaststoffzufuhr, um häufig auftretenden Verstopfungen entgegenzuwirken. Allerdings ist auch hier auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.
- Weiters sollte die Zuckerzufuhr gesenkt werden um Altersdiabetes vorzubeugen.
- Im Allgemeinen sollte auch auf Speisunverträglichkeit geachtet werden und dem Körper kleinere, aber dafür häufigere Mahlzeiten zugeführt werden. Also lieber fünf bis sechs kleinere ausgewogene Mahlzeiten über den Tag verteilt, als die üblichen drei Mahlzeiten täglich, da diese den Organismus weniger belasten.

Wenn sie diese Ernährungstipps nun auch im hohen Alter beachten, steht einem gesunden und vitalen Alter werden nichts mehr im Wege.

PGA-Bildungstipp

Nicht nur die richtige Ernährung sondern auch die Vorbeugung von Verletzungen durch Stürze ist ein Thema im Alter. Ungefähr jeder dritte selbständig lebende Mensch über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr. Die PGA Akademie bietet nun eine neue **Ausbildung zur/m TrainerIn für Sturzprävention** an. Als Zielgruppe sind Personen angesprochen, die bereits mit älteren Menschen arbeiten und sich gezieltes Wissen rund um das Thema Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und dem Lösen von Mehrfachaufgaben aneignen wollen.

Mehr Infos unter www.pga.at