

## Richtige Ernährung im Alter

Sich ausgewogen und nährstoffreich zu ernähren, ist für ältere Menschen besonders wichtig. Ein guter Ernährungszustand hilft dabei, mit den vielfältigen Veränderungen des Älterwerdens möglichst gut zurechtzukommen. Das betrifft nicht nur die ganz normalen Alterungsprozesse, die praktisch alle Organe betreffen. Meist muss der ältere Organismus zusätzliche Herausforderungen bewältigen. Hier finden Sie Tipps für eine nährstoffreiche Ernährung im Alter.

17.07.2015 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Senioren sind durch den Alterungsprozess und die unterschiedlichen Herausforderungen des „Älterwerdens“ häufig von akuten oder chronischen Erkrankungen betroffen.

Eine ausreichende Ernährung, die alle notwendigen Nährstoffe enthält, ist die Basis, um diese mannigfaltigen Herausforderungen möglichst gut bewältigen zu können und möglichst lange selbstständig zu bleiben und die Lebensqualität zu halten.

Um dieses Ziel zu erreichen, sollten auf dem Speiseplan Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte stehen. Der Energiegehalt darf etwas niedriger sein, da Senioren aufgrund einer geringeren Muskelmasse weniger Energie benötigen.

Zudem bewegen sich Senioren meist weniger als jüngere Menschen, was auch den Gesamtenergiebedarf verringert. Der Bedarf an Eiweiß und Vitaminen, Mineralstoffen sowie Spurenelementen bleibt jedoch auch im Alter gleich.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1149>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

## Unterstützung durch Trinknahrung

Sich nährstoffreich zu ernähren ist also überaus wichtig, für viele ältere Menschen aber oft nicht einfach. Neben einem nachlassendem Geschmacksinn oder vermindertem Appetit machen ihnen häufig Kau- und Schluckbeschwerden sowie körperliche, geistige und psychische Beeinträchtigungen zu schaffen.

Eine effektive und praxistaugliche Lösung ist medizinische Trinknahrung, die sich oft leichter verzehren lässt als normale Nahrung.

Die gebrauchsfertigen Ernährungsdrinks werden gezielt zur Ernährungsoptimierung eingesetzt. Zum Beispiel, um während einer Krankheit das Gewicht zu halten, oder um wieder zuzunehmen und Reserven aufbauen zu können.

Kleine Portionen mit großer Wirkung

Die Portionen

sind klein: 125 ml (Fortimel Compact 2.4) entsprechen etwa einer kleinen Kaffeetasse; 200 ml (Standardtrinknahrung) einer etwas größeren Tasse. Dennoch enthalten die kleinen „Kraftpakete“ alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Dank dieser hohen Nährstoffdichte eignet sich das verordnungsfähige Fortimel nicht nur zur ergänzenden, sondern auch zur ausschließlichen Ernährung. Es ist effektiver als die Anreicherung von normaler Kost mit Fetten oder Kohlenhydraten.

### **FAZIT:**

**Die optimale Versorgung des Körpers mit allen täglich benötigten Makro- und**

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1149>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

**Mikronährstoffen wirkt sich positiv auf die Organsysteme aus: auf die Muskelfunktion der Skelettmuskulatur und der inneren Organe, das Immunsystem, auf die Fähigkeit zur Wundheilung und ganz allgemein auf das Wohlbefinden.**

*Weitere Informationen:*

*Viel Wissenswertes zum Thema **Warenkunde** erfahren Sie hier.*

*Gesundheit im Alter: Tipps für den Sport ab 50*