



# Bis ins hohe Alter gesund bleiben

Von *Gesundheit-hat-Gewicht*

Erstellt am 14 Mai 2019 - 11:17

**Lange Radtouren, Ausflüge mit den Enkeln, ein neues Hobby: Um bis ins hohe Alter fit zu bleiben, ist ein Zusammenspiel von körperlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung wichtig. Auch wenn der Appetit im Alter oft schwindet, benötigen ältere Personen genauso viele Nährstoffe wie ein unter 65-Jähriger. Deshalb sollte auf die Auswahl und Menge der Speisen geachtet werden. Im Falle von ungewolltem Gewichtsverlust kann medizinische Trinknahrung für manche Senioren eine sinnvolle Unterstützung der Mahlzeiten sein.**

Mahlzeiten geben dem Alltag Struktur. Sie bereiten dem Menschen Genuss und Freude, vor allem, wenn gemeinschaftlich gegessen wird. Auch im Alter sollten die Mahlzeiten möglichst abwechslungsreich und vielseitig bleiben. Je nach körperlicher Aktivität kann der Energiebedarf älterer Menschen unterschiedlich ausfallen. Beispielsweise fällt er geringer aus, wenn sich ältere Menschen weniger bewegen. In der Folge nehmen auch Muskelmasse und Kraft ab. Dadurch benötigt die Person nicht mehr so viele Energielieferanten wie Kohlenhydrate und Fette. Jedoch bleibt der Bedarf an Eiweiß und Spurenelementen sowie Vitaminen und Mineralstoffen gleich oder steigt sogar an. Deshalb sollten Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte auf den Tisch kommen: Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte, Gemüse, Obst und Vollkornprodukte.

### Kleine Tricks zum Appetit anregen

Der Appetit ist im Alter oftmals nicht mehr so ausgeprägt wie in vorherigen Lebensphasen. Der Geschmack vieler Speisen nicht mehr so intensiv. Damit sich diese Einschränkungen nicht negativ auf die Gesundheit auswirken, sollten ein paar Dinge beachtet werden. So ist allgemein bekannt, dass ein ansprechendes Aussehen, ein intensiver Geruch und Geschmack sowie kräftige Farben der Mahlzeiten den Appetit anregen. Beispielsweise schmecken mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen die Gerichte intensiver und zusätzlich regen sie die Speichelproduktion an. Wer kaum Appetit hat, sollte über den Tag verteilt kleine Portionen zu sich nehmen. Aber auch ein Spaziergang vor dem Essen und ein gemeinschaftliches Essen im Kreise lieber Menschen können den Appetit fördern.

Meist empfinden ältere Menschen weniger Durst. Ausreichend Flüssigkeit ist aber wichtig, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Deswegen sollten ältere Personen immer wieder ans Trinken erinnert werden. Auch Zahnprobleme, Prothesen oder Entzündungen im Mundraum können den Appetit verderben und erfordern eine rasche zahnärztliche Behandlung.

### Mangelernährung verhindern

Im Alter verändert sich auch der Magen-Darm-Trakt: Das Sättigungsgefühl tritt schneller ein und das Vitamin B12 sowie Mineralstoffe werden schlechter aufgenommen. Auch Medikamente können den Appetit verringern. Erhält der Körper jedoch nicht genügend Nährstoffe, besteht das Risiko einer Mangelernährung. Vor allem ältere und chronisch kranke Personen sind betroffen. Zunächst sind sie müde und antriebslos. Zu den ersten Anzeichen zählt aber auch eine schlechte Wundheilung, zum Beispiel Entzündungen im Mund und an den Lippen. Starker, ungewollter Gewichtsverlust innerhalb weniger Monate weist auch auf fehlende Nährstoffe hin. Wird die Mangelernährung nicht behandelt, kann sie das Immunsystem beeinträchtigen, Herz- und Lungenfunktionen stören oder den Heilungsprozess von Krankheiten erschweren.

Dem lässt sich mit nährstoffreichen Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, Milch- und Milchprodukten sowie hochwertigen Pflanzenölen, Nüssen, Gemüse und Obst entgegen wirken. Eine ausgewogene Ernährung trägt in jedem Alter zum Erhalt der Gesundheit bei. Ist die Aufnahme von Lebensmitteln zum Beispiel nach einer Krankheit oder durch Schluckbeschwerden nicht mehr ausreichend, kann hochkalorische Trinknahrung helfen, die Nährstofflücken zu schließen. Mit ihr können zusätzlich zu den Mahlzeiten alle wichtigen Nährstoffe in kleinen Mengen aufgenommen werden. Ein Hausarzt berät über die genaue Dosierung. Stellt er ein Rezept für die medizinische Trinknahrung aus, werden die Kosten unter bestimmten Voraussetzungen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.



Mehr Informationen gibt es unter [www.trinknahrung.pro](http://www.trinknahrung.pro) [1].

### Über die Kampagne

Die Kampagne „Gesundheit hat Gewicht“ unterstützt das Ziel, mehr Bewusstsein für das Thema Mangelernährung in Deutschland zu schaffen. Betroffenen und Angehörigen sollen die Möglichkeiten von Trinknahrung mitsamt der Einsatzgebiete vermittelt werden – für einen mündigen, proaktiven Patienten, der Symptome erkennt und die Erstattungsfähigkeit von Trinknahrung beim Arzt einfordert. Initiiert und unterstützt wird die Kampagne von dem Diätverband e. V. und namhaften Herstellern.

### Pressekontakt:

Redaktionsbüro „Gesundheit hat Gewicht“

Maria von Wirth

Solinger Straße 13

45481 Mülheim

Tel.: (0208) 4696-304

E-Mail: [maria.vonwirth@koob-pr.com](mailto:maria.vonwirth@koob-pr.com) [2]

[www.trinknahrung.pro](http://www.trinknahrung.pro) [1]

Filename/Title

Größe

[Gesund-im-Alter\\_Gesundheit-hat-Gewicht\\_1000x1000.jpg](#) [3]

273.2 KB

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:15):** <http://medkom24.eu/node/23999>

### Links:

[1] <http://www.trinknahrung.pro>

[2] <mailto:maria.vonwirth@koob-pr.com>

[3] [http://www.medkom24.de/files/active/0/Gesund-im-Alter\\_Gesundheit-hat-Gewicht\\_1000x1000.jpg](http://www.medkom24.de/files/active/0/Gesund-im-Alter_Gesundheit-hat-Gewicht_1000x1000.jpg)