

## Bewusst gesund ab der Lebensmitte

Eine gesunde, abwechslungsreiche und dem Bedarf angepasste Ernährung ist in jedem Alter wichtig. Nur so können Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden erhalten bzw. gesteigert und das Körpergewicht stabil gehalten werden. Die Ernährung im Alter bedarf allerdings aufgrund der veränderten Körperzusammensetzung besonderer Aufmerksamkeit.

### *Was ist mit zunehmendem Alter anders?*

Ab Beginn der 2. Lebenshälfte beginnt sich unser Körper zu verändern. Aufgrund des sinkenden Muskel- und steigenden Körperfettanteils reduziert sich der tägliche Energieumsatz. Mit zunehmendem Alter werden rund 200 bis 300 Kalorien pro Tag weniger benötigt. Eine bewusste, qualitative Auswahl an Lebensmitteln liefert alle für den Körper notwendigen Nähr- und Wirkstoffe, stärkt das Immunsystem und sorgt für besseren Schlaf.

### Welche Nahrungsmittel sind empfehlenswert?

- ☺ Es ist wichtig ausreichend Wasser oder ungezuckerten Tee zu trinken – mindestens 1.5 l täglich.
- ☺ Ballaststoffreiche Lebensmittel fördern die Verdauung, sättigen länger und wirken gewichtsregulierend. Brot und Getreideprodukte aus vollem Korn sollten deshalb am Speiseplan nicht fehlen.
- ☺ 5 Portionen Obst und Gemüse täglich – roh, püriert, bissfest gedünstet, als Saft oder Suppe – bereichern den Speiseplan.
- ☺ Hülsenfrüchte wie (Kicher-)Erbsen, Bohnen und Linsen sind eine wertvolle pflanzliche Alternative für Fleisch und sollten auch wieder öfter auf den Tisch. Wie wäre es z.B. mittags mit einer Erbsenpüreesuppe?
- ☺ Zwei bis drei Portionen Milch und Milchprodukte, sowie Käse sollten die Ernährung täglich bereichern. Diese leicht verdaulichen Eiweißlieferanten sind kalziumreich und stärken Knochen und Muskeln.
- ☺ Nüsse und Samen bieten eine gesunde Alternative zu Naschereien. Sie eignen sich ideal zum Knabbern für zwischendurch, oder als Öl für einen knackigen Salat.

### Rezept Erbsenpüreesuppe

**Zutaten (4 Portionen):** 400 g Erbsen (Frisch oder TK), 200 ml Magermilch, 400 ml Gemüsefond, 25 g Sauerrahm, 1-2 Kartoffeln, 100 ml Weißwein, 1 Zwiebel, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Majoran

**Zubereitung:** Klein geschnittenen Zwiebel in Rapsöl anschwitzen. Klein würfelig geschnittene Kartoffel(n) und Majoran zugeben, alles leicht anlaufen lassen. Erbsen zugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Fond sowie Milch aufgießen. Sauerrahm gut verrührt dazugeben. Gemüse weichkochen, anschließend pürieren und abschmecken.

**Tipp:** Mit gerösteten Brotwürfeln bestreuen.



© Land OÖ – Abt. Gesundheit