

### 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.

- ☺ *Essen Sie abwechslungsreich.* Jedes Lebensmittel liefert andere Nährstoffe. Je bunter die Ernährung, desto besser wird der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.
- ☺ *Essen Sie regelmäßig.* Kleine Zwischenmahlzeiten, wie eine Fruchttopfencreme, ein Buttermilchshake oder ein Obst-Joghurt-Müsli schmecken, halten fit und stärken die Darmgesundheit.
- ☺ *Flüssigkeit ist der Motor für den Stoffwechsel.* Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee – mindestens 1.5 l täglich.
- ☺ *Fünf Portionen, die sich lohnen (täglich).* Getreide (Produkte) wie Brot, Reis, Nudeln, ... aus vollem Korn vermeiden Berg- und Talfahrten Ihres Blutzuckerspiegels, bereiten Ihren Darmbewohnern ein Festmahl und fördern so die Verdauung. Sie halten außerdem länger satt und wirken gewichtsregulierend. Sparen Sie mit fettreichem Brotbelag!
- ☺ *Essen Sie den „Regenbogen“.* Gemüse und Obst bringen Farbe in den Speiseplan. Egal ob roh, als Saft, Salat, Beilage oder Hauptgericht - mindestens 5 Portionen sollten es täglich sein.
- ☺ *Milch (Produkte) und Käse für starke Knochen.* Täglich 2 – 3 Portionen Milch (Produkte) und Käse z.B. als Shake, Joghurt/Topfencreme oder Aufstrich. Kombiniert mit Bewegung und einer Portion Sonnenlicht, bleiben Ihre Knochen dicht!
- ☺ *Pflanzliche Öle, Fette und Nüsse für Herz und Kreislauf.* 2 – 3 EL ungesalzene Nüsse oder Samen täglich als Knabberspaß sind eine gute Alternative zu Naschereien. Gemeinsam mit Pflanzenölen liefern sie wertvolle Omega-3-Fettsäuren.
- ☺ *Genießen macht Freude.* Machen Sie es sich beim Essen gemütlich. Kauen Sie langsam und bewusst und setzen Sie all Ihre Sinne ein. Ohne Hektik und in Gemeinschaft macht das Essen besonders viel Freude.

#### Rezepttipp Buttermilchshake

1/4 Liter Buttermilch und 1/8 Liter Orangensaft oder 1 Stück Obst gut mixen und mit 1/8 Liter Mineralwasser spritzen.



© atmaje - stock.adobe.com