

## Gesund ernähren

**Viele ältere Menschen sind fehl- oder mangelernährt. Der Grund: Im Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel, der Nährstoffbedarf bleibt jedoch gleich hoch.**

Das führt dazu, dass der Körper zu wenig lebenswichtige Nährstoffe bekommt (vor allem Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine), obwohl ihm genügend Kalorien zugeführt werden. Oder es wird insgesamt zu wenig gegessen, was zu einem Energie- und Nährstoffmangel führt.

**In jedem Fall birgt eine Mangelernährung ein erhöhtes Risiko zu erkranken.**

Bei der Hälfte aller Senioren besteht ein Risiko für Mangelernährung, sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin. Einer der Gründe ist mangelnder Appetit. Dadurch entsteht ein **Teufelskreis**: Es wird wenig und oft nicht ausgewogen gegessen. In der Folge beschleunigt sich der Abbau der Muskulatur, der Mensch verliert Kraft, bewegt sich seltener und unsicherer. Dadurch wiederum, dass er sich weniger bewegt, hat er auch weniger Appetit.

### Ernährungstipps:

- Besonders wichtig ist es, Obst und Gemüse regelmäßig zu essen. Eine Faustregel lautet „fünfmal am Tag“.
- Zusätzlich sind Milch und Milchprodukte eine gute Quelle für Calcium und Eiweiß.
- In bestimmten Fällen können Nahrungsergänzungsmittel einen Nährstoffmangel (etwa Calcium, Vitamin D) ausgleichen. Diese Mittel sollten Sie aber nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen, um eine gesundheitsschädigende Überdosierung zu verhindern.
- Seefische, zum Beispiel Lachs, Hering und Makrele, haben einen hohen Gehalt an Vitamin D.

Im Alter lässt der Durst oft nach, deshalb kommen viele Senioren nicht auf die empfohlene Trinkmenge. Zu wenig Flüssigkeit beeinträchtigt jedoch auch die mentale Leistungsfähigkeit. Die Konzentration sinkt, das Unfallrisiko steigt.

### Trinktipps:

- Trinken Sie ausreichend: mindestens 1,5 Liter täglich.
- Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Tee oder verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.

Ausführliche Informationen zur Sturzprävention bietet ein Broschürenpaket der DSH unter:  
<https://das-sichere-haus.de/broschueren/senioren/>

