



Checkliste Gesunde Ernährung im Alter

Wie ernähre ich mich richtig?



In den meisten Fällen gelingt es, dem Übergewicht mit Ernährungsumstellung und körperlicher Aktivität beizukommen. Praktische Tipps zur ausgewogenen und gesunden Ernährung im Alter erhalten Sie mit dieser Checkliste.

■ **Erstens: gut essen!**

- **Vielseitig essen.** Das macht Freude und stellt die richtige Versorgung sicher: Ideal sind Anteile von 10 – 15% Eiweiß, 30% Fetten und 55 – 60% Kohlenhydraten.
- Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am **besten aus Vollkorn**, und Kartoffeln gehören auf den Tisch. Sie enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- **Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag**, etwa 200 Gramm Obst und 450 Gramm Gemüse. Sie enthalten wenige Kalorien, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe – und Ballaststoffe, machen also satt.
- Täglich **fettarme Milchprodukte, regelmäßig Fisch, wenig Wurst.** Fleisch und Wurst sollten sparsamer als üblich verzehrt werden: nicht mehr als 300 – 600 Gramm pro Woche. Fisch gehört ein- bis zwei Mal pro Woche auf den Speiseplan.
- Auf gutes Fett setzen und auf unsichtbare Fette achten! Bevorzugen Sie **pflanzliche Öle und Fette** (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt sind 60 – 80 Gramm Fett pro Tag genug.

- **Zucker und Salz in Maßen.** Vor allem zuckerhaltige Getränke sind Kalorienfallen. Kräuter und Gewürze sind ebenso wohlschmeckend wie Salz und gesünder.
- **Rund 1,5 Liter bis 2 Liter Flüssigkeit jeden Tag** trinken. Bevorzugen Sie Wasser und energiearme Getränke. Alkohol fördert Übergewicht und gesundheitliche Risiken und sollte deshalb die Ausnahme in kleinen Mengen sein.
- **In Ruhe essen** und die Mahlzeiten genießen. Regelmäßiges Essen beugt unkontrolliertem Hungergefühl vor.
- **Die Erwartungen nicht zu hoch schrauben.** 500 – 600 kcal weniger Nahrung am Tag bringen eine bescheidene aber sinnvolle und bleibenden Gewichtsabnahme von ca. 0,5 kg in der Woche.



Quelle: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE.

