



# Ernährungsempfehlungen für den vitalen älteren Menschen

Liebe Patientin, lieber Patient,

im Alter verändert sich die Zusammensetzung des Körpers. Während der Körperfettgehalt zunimmt, verringert sich das Körperwasser, die Muskelmasse und die Knochenmasse. Dadurch kommt es zu einem niedrigeren Energiebedarf. Die erforderliche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt dabei jedoch unverändert. Da im Alter der Appetit häufig abnimmt und die verzehrten Portionen oft klein ausfallen, ist es wichtig, energie- und nährstoffdichte Mahlzeiten auszuwählen.

## Praxisempfehlungen:

- Nehmen Sie täglich drei regelmäßige Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten zu sich.
  - Als Zwischenmahlzeiten eignen sich besonders Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Buttermilch und Vollkornkekse.
- Verzehren Sie täglich eine warme Hauptmahlzeit.
  - Falls es Ihnen nicht möglich ist selbst zu kochen, stellen Essenslieferservice eine gute Alternative dar.
- Steigern Sie die Zufuhr von Ballaststoffen, indem Sie Vollkorngetreide aus fein gemahlenem Mehl bevorzugen.
  - Verwenden Sie z. B. Vollkorntoast statt Weißbrot, Vollkorn Grieß statt herkömmlichen Grieß, Haferflocken oder Schmelzflocken im Joghurt.
- Verzehren Sie 2-mal pro Woche Fisch, davon 1-mal pro Woche fetten Seefisch.
- Verzehren Sie 1 – 3 Eier pro Woche.
- Es wird eine nährstoffschonende Zubereitung empfohlen wie das Dünsten, Dämpfen oder Garen von Speisen.
- Achten Sie darauf, dass Sie genügend trinken, denn das Durstgefühl kann im Alter abnehmen.
  - Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 – 2 Liter/Tag), sofern Ihr Arzt Ihnen keine Trinkmengenbeschränkung verordnet hat.
  - Trinken Sie in regelmäßigen Abständen (z. B. alle zwei Stunden) ein Glas (ca. 200 ml) Wasser oder Tee.
  - Stellen Sie sich die Trinkmenge für den gesamten Tag bereit.
- Essen Sie 3-mal täglich Gemüse und 2-mal täglich Obst (mittags gegart, zum Frühstück und Abendessen als Rohkost). Sollten Sie aus unterschiedlichen Gründen wenig/kein Obst und/oder Gemüse essen können, greifen Sie auf Obst- und Gemüsesäfte zurück.
- Bewegen Sie sich täglich (z. B. Spaziergänge).

***Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.***

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/2

## Beispiel Ernährungsplan:

ESSEN		TRINKEN
		Gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser (250 ml)
<b>Frühstück</b>	2 Scheiben Vollkorntoast mit Butter Quark und Marmelade und Käse/Wurst, dazu etwas Rohkost (Gurke, Tomate, Paprika etc.), ab und zu ein Ei oder Haferbrei/Grießbrei mit Obst	1 Tasse Kaffee (250 ml)
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Joghurt oder 1 Glas Buttermilch oder 1 Scheibe Knäckebrot mit Käse	1 Glas Wasser oder Tee (250 ml)
<b>Mittagessen</b>	Fleisch oder Fisch oder Ei oder Hülsenfrüchte mit Gemüse und einer Beilage (Kartoffeln, Reis, Nudeln) Oder Eintöpfe Ab und zu Kartoffeln mit Quark und Leinöl	1 Glas Wasser oder Tee (250 ml)
<b>Nachtsich</b>	ein Stück Obst	
<b>Kaffee</b>	Ein Stück Kuchen oder ein Joghurt oder eine Hand voll Nüsse	1 Tasse Kaffee (250 ml)
<b>Abendbrot</b>	1 Scheibe Mischbrot oder Vollkornbrot mit Butter, Käse und/oder Wurst/oder Fisch, dazu einen Salat	1 Glas Wasser oder Tee (250 ml)

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

**Herzlichst**  
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

*Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.*

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	2/2