

15. Juli 2020

Genussvoll älter werden

Verbraucherzentrale Hessen gibt Seniorinnen und Senioren Tipps für den Einkauf und die Zubereitung von Lebensmitteln

Mit zunehmendem Alter verändern sich der Energie- und Nährstoffbedarf, das Geschmackempfinden, das Durstgefühl und vieles mehr. „Wer auch in hohem Alter noch körperlich und geistig fit sein möchte, muss deshalb wissen, wie er am Supermarktregal das Richtige auswählt und mit Werbeversprechen klug umgeht“, sagt Wiebke Franz von der Verbraucherzentrale Hessen.

„Unsere Tipps helfen dabei, sich gesund und altersgerecht zu ernähren“, so Franz weiter.

Weniger ist mehr – auf die Nährstoffdichte kommt es an

Der Bedarf an Energie sinkt mit fortschreitendem Alter. Die wünschenswerte Zufuhr an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen bleibt hingegen gleich. Ältere brauchen daher Lebensmittel mit geringem Kalorien- und hohem Nährstoffgehalt. Frisches [Gemüse, Obst, gut verträgliche Vollkornprodukte](#) wie Vollkornbrot, Vollkornreis und -nudeln, aber auch Milchprodukte sollten mehrmals am Tag auf den Tisch.

Stärken Sie Muskeln und Knochen

Körperliche Aktivität, insbesondere altersgerechtes Krafttraining, und eine [calciumreiche Ernährung](#) können helfen, die Muskel- und Knochenmasse möglichst lange zu erhalten. Gute Calciumlieferanten sind Milchprodukte wie Hartkäse, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel und Nüsse. Daneben verbessert calciumhaltiges Mineralwasser (> 150 mg pro Liter) die Versorgung.

Trinken Sie – auch, wenn Sie keinen Durst haben

Körperliche Veränderungen wie eingeschränkte Nierenfunktion und nachlassendes Durstempfinden können dazu führen, dass der Körper schneller austrocknet. Nehmen Sie deshalb [reichlich Flüssigkeit](#) zu sich – etwa 1,5 Liter pro Tag. Geeignet sind Trink- und Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen. Auch Suppen und wasserreiche Lebensmittel leisten einen Beitrag. Warten Sie nicht auf das Durstgefühl.

Nahrungsergänzungsmittel – nur wenige sind sinnvoll

Senioren sind eine beliebte Zielgruppe für Anbieter von [Nahrungsergänzungsmitteln](#). Doch die häufig beworbenen Wirkungen von Pflanzenstoffen wie Knoblauch oder Ginkgo in Nahrungsergänzungsmitteln sind meist nicht wissenschaftlich bewiesen – anders als bei Arzneimitteln.

Allerdings kann die Versorgung mit [Vitamin D](#) und [Vitamin B12](#) unzureichend sein, selbst wenn Sie regelmäßig in die Sonne gehen und genügend tierische Lebensmittel zu sich nehmen.

Sprechen Sie vor dem Gebrauch eines Nahrungsergänzungsmittels mit Ihrem Arzt darüber. Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel nicht vorbeugend ein. Zuviel kann schaden. Unerwünschte Wechselwirkungen mit Medikamenten sind möglich.

Weitere Informationen

Das neue Onlineangebot der Verbraucherzentralen [„Genussvoll älter werden“](#) beinhaltet viele weitere Tipps rund um alle Ernährungs- und Lebensmittelfragen im Alter. Die Website informiert auch über

- Auswahlkriterien für einen [mobilen Menüdienst](#),
- mögliche [Hilfen im Haushalt](#) und für Angehörige,
- wichtige [Adressen für Anlaufstellen und Institutionen](#).

Das Informationsangebot im Internet wurde im Rahmen eines Projekts der Verbraucherzentralen erstellt und mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft finanziert.

Über die Verbraucherzentrale Hessen:

Die Verbraucherzentrale Hessen bietet unabhängige und werbefreie Beratung für Verbraucher in allen Lebenslagen, von A wie Altersvorsorge bis Z wie Zahnzusatzversicherung. Unsere Kompetenz basiert auf der Erfahrung von jährlich ca. 100.000 Kontakten mit Verbrauchern in Hessen.