

©Contrastwerkstatt



Warum gesunde Ernährung so wichtig ist

Gesunde Ernährung hilft dabei, dem Körper und somit sich selbst Gutes zu tun. Nicht nur die Figur dankt es einem, auch die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden werden dadurch positiv beeinflusst.

Durch Ihre sportliche Tätigkeit beugen Sie Krankheiten wie Diabetes Typ II vor, von dem allein in Deutschland über 7 Millionen Menschen betroffen sind.

Decken Sie Ihren Tagesbedarf mit allen wichtigen Nährstoffen und bleiben Sie fit und gesund, auch im Alter!

Ältere Menschen haben einen geringeren Energieumsatz, aber benötigen Lebensmittel mit einer höheren Nährstoffdichte.

- Obst und Gemüse liefern Vitamine und Mineralstoffe, die das Immunsystem unterstützen
- Vollkorn ist nährstoff- und ballaststoffreich und daher gut für die Verdauung
- Fisch liefert Omega-3-Fettsäuren, die gut für den Blutdruck sind

Tipps für die gesunde Küche

- geröstet/überbacken schmeckt Gemüse besonders lecker
- Zucchini oder Möhren mit dem Sparschäler in Bänder schneiden und wie Nudeln essen
- morgens ein Haferflockenmüsli genießen
- pflanzliche Öle zum Anbraten verwenden (bspw. Sonnenblumenöl)
- zum Knabbern sind Nüsse besser als Chips
- statt Softgetränken lieber Wasser mit Zitronensaft oder Zitrone/Ingwer/Orange
- je bunter der Teller, desto besser: nutzen Sie die saisonale Gemüsevielfalt
- frischer fühlen durch frische Lebensmittel, verzichten Sie auf Fertigprodukte
- ausgewogene und vielseitige Ernährung: probieren Sie Neues aus

Gesunde, einfache & leckere Rezepte



• **lecker.de**
<https://www.lecker.de/schnelle-gesunde-gerichte-fuer-jeden-tag-71294.html>



• **senioren-ratgeber.de**
<https://www.senioren-ratgeber.de/rezepte>



• **chefsculinar.de**
<https://www.chefsculinar.de/lieblingsgerichte-fuer-senioren-5015.htm>



• **kochenundkueche.de**
<https://www.kochenundkueche.com/kochen-fuer-aeltere-menschen>

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung beinhaltet:

- Vollkorngetreide
- täglich Obst und Gemüse
- Milchprodukte
- Hülsenfrüchte
- 1x pro Woche Fisch

Gesunde und ballaststoffreiche Lebensmittel:

- | | |
|---------------------------|---------------|
| Grünes Blattgemüse | Nüsse |
| • Spinat | • Walnüsse |
| • Petersilie | • Chiasamen |
| • Ruccola | • Kürbiskerne |
| Hülsenfrüchte | Beeren |
| • Bohnen | • Erdbeeren |
| • Linsen | • Brombeeren |
| • Lupinen | • Himbeeren |



©Fotolia - Monkey Business