

Gesunde Ernährung für ältere Menschen

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, unabhängig vom Alter. Der Nährstoffbedarf ist individuell unterschiedlich.

Ein korrekter Lebensstil und eine gute Ernährungsgewohnheit sorgen dafür, dass Beschwerden in Schach gehalten werden, und fördern eine schnellere Genesung. Man sollte sich ausgewogen und kalorienarm ernähren und dennoch den Energiebedarf entsprechend der Aktivität im Alter decken. Einige essentielle Nährstoffe für ältere Menschen sind:

- Kalzium: Es macht die Knochen stark und beugt Osteoporose vor. Zu den Kalziumquellen gehören Lachs in Dosen, Käse, fettarme Milch, Joghurt, grünes Gemüse, Tofu und so weiter.
- Vitamin-C: Dies hilft bei der Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Quellen. Quellen sind Beeren, …



Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, unabhängig vom Alter. Der Nährstoffbedarf ist individuell unterschiedlich. Ein korrekter Lebensstil und eine gute Ernährungsgewohnheit sorgen dafür, dass Beschwerden in Schach gehalten werden, und fördern eine schnellere Genesung.

Man sollte sich ausgewogen und kalorienarm ernähren und dennoch den Energiebedarf entsprechend der Aktivität im Alter decken.

Einige essentielle Nährstoffe für ältere Menschen sind:

- Kalzium: Es macht die Knochen stark und beugt Osteoporose vor. Zu den Kalziumquellen gehören Lachs in Dosen, Käse, fettarme Milch, Joghurt, grünes Gemüse, Tofu und so weiter.
- Vitamin-C: Dies hilft bei der Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Quellen. Quellen sind Beeren, Melonen, Zitrusfrüchte, grüner Pfeffer und Tomaten.
- Kalium: Es hält den optimalen Blutdruck aufrecht, unterstützt die Funktion von Muskeln und Nerven und hält den erforderlichen Flüssigkeitsspiegel aufrecht. Kaliumquellen sind Bananen, Tomaten, Orangen, Blumenkohl, Spinat, Kohl, Auberginen, Thunfisch und so weiter.
- Vitamin B12: Es ist lebensnotwendig und wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen. Quellen sind Leber, Rind, Hammel, Schwein, Fisch, Käse, Milch, Joghurt und Eier.
- Magnesium: Es stärkt die Immunität, unterstützt das reibungslose Funktionieren von Herz, Nerven und Muskeln. Zu den Quellen gehören Nüsse, Bananen, Mandeln, Kürbiskerne, Spinat, weiße Bohnen und Tomatenmark.
- Vitamin-A: Es ist wichtig für das Gewebewachstum, die Stärkung der Immunität und die Aufrechterhaltung des Sehvermögens. Quellen sind Süßkartoffeln, Karotten, Spinat und Winterkürbis.
- Vitamin-D: Es unterstützt die Kalziumaufnahme und die Gesundheit der Knochen. Sonneneinstrahlung für etwa 20 bis 30 Minuten zwei- oder dreimal pro Woche und Lebensmittel wie Milch und angereichertes Getreide sind Vitamin-D-Quellen.

- Vitamin-E: Dieses Vitamin schützt vor Zellschäden. Quellen sind Tomatensauce, Erdnussbutter und Sonnenblumenkerne.
- Ballaststoffe: Dieser Nährstoff unterstützt den Stuhlgang und beugt Darmerkrankungen vor.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki