

## Leitfaden für gesunde Ernährung, Bewegung und Lebensstil für Senioren

Gesunde Ernährung und Lebensstil Während es für Menschen jeden Alters wichtig ist, gesund zu bleiben, ist es für Senioren besonders wichtig, gesunde Essgewohnheiten beizubehalten und aktiv zu bleiben, was für die Prävention chronischer Krankheiten wie Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs wichtig ist. Durch gesündere Lebenspraktiken können Senioren ein gesundes Gewicht halten, Depressionen vermeiden und geistig scharf bleiben. Diejenigen, die an der Pflege älterer Menschen teilnehmen, sollten sich dieser gesunden Lebenspraktiken bewusst sein und daran arbeiten, sie sowohl zu fördern als auch zu erleichtern. Nach Angaben des US-Gesundheitsministeriums und des US-Landwirtschaftsministeriums umfasst eine gesunde Ernährung viele verschiedene Arten von Lebensmitteln, die reich & hellip;



Während es für Menschen jeden Alters wichtig ist, gesund zu bleiben, ist es für Senioren besonders wichtig, gesunde Essgewohnheiten beizubehalten und aktiv zu bleiben, was für die Prävention chronischer Krankheiten wie Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs wichtig ist. Durch gesündere Lebenspraktiken können Senioren ein gesundes Gewicht halten, Depressionen vermeiden und geistig scharf bleiben. Diejenigen, die an der Pflege älterer Menschen teilnehmen, sollten sich dieser gesunden Lebenspraktiken bewusst sein und daran arbeiten, sie sowohl zu fördern als auch zu erleichtern.

Nach Angaben des US-Gesundheitsministeriums und des US-Landwirtschaftsministeriums umfasst eine gesunde Ernährung viele verschiedene Arten von Lebensmitteln, die reich an Nährstoffen sind. Sie haben auf der Website genau beschrieben, was dieser Ernährungsplan beinhaltet. Da dieser Ernährungsplan speziell für Senioren entwickelt wurde, konzentriert er sich auf die Arten von Lebensmitteln, die wichtig sind, um allgemeine Beschwerden älterer Amerikaner wie Fettleibigkeit und schwere chronische Krankheiten zu verhindern.

### **Gesundes Essen 101:**

Wenn Sie einige der aufgeführten Tipps befolgen, können Senioren heute einen gesünderen Lebensstil beginnen:

- Lassen Sie keine Mahlzeiten aus. Es ist wichtig, regelmäßig zu essen, um einen normalen Stoffwechsel aufrechtzuerhalten und nicht in Versuchung zu geraten, fettreichere Lebensmittel zu sich zu nehmen, wenn Nahrung verzehrt wird.
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich. Durch den Verzehr von Lebensmitteln wie Vollkornbrot, Bohnen, Gemüse und Obst können Sie Ihre Anfälligkeit für Diabetes und Herzerkrankungen senken.
- Vor allem Senioren sollten beginnen, ihre Ernährung auf eine kalorien- und fettreduzierte Ernährung umzustellen,

- da der Körper mit zunehmendem Alter weniger benötigt.
- Calcium und Vitamin D sind sehr wichtig für die Ernährung und den Erhalt starker Knochen. Sie können dies erreichen, indem Sie entweder jeden Tag mindestens drei Portionen Milchprodukte zu sich nehmen oder diese durch Getränke auf Sojabasis und Proteine ersetzen.
  - Senioren werden es schwerer haben, ausreichende Mengen des Vitamins B12 aufzunehmen. Aus diesem Grund ist es wichtig, mit diesem Nährstoff angereichertes Getreide zu essen oder Vitamin-B12-Ergänzungen zu den Mahlzeiten einzunehmen.
  - Snacken Sie auf die clevere Art. Senioren sollten die Menge an ungesunden Snacks einschränken, die sie zu sich nehmen, was Lebensmittel mit hohem Kalorien- und Zuckergehalt beinhaltet. Halten Sie stattdessen kleine Portionen getrockneter Früchte, Erdnussbutter oder Cracker bereit, um den Appetit unter Kontrolle zu halten und gleichzeitig gesund zu bleiben.
  - Viel Wasser trinken. Obwohl Senioren oft weniger durstig sind als früher, ist es wichtig, entweder durch Trinkwasser oder wasserbasierte Getränke wie Tee, Kaffee, Suppe und Magermilch hydriert zu bleiben.

## **Mahlzeiten planen und zubereiten**

Manchmal fällt es Menschen schwer, sich gesund zu ernähren, weil Essen oft ein soziales Ereignis ist, an dem viele Menschen mit unterschiedlichen Essvorlieben und -zielen beteiligt sind. Während es wichtig ist, eine Mahlzeit mit Familie und Freunden genießen zu können, ist es auch wichtig, Ihre eigene Essintegrität zu wahren, indem Sie sicherstellen, dass alle Ihre persönlichen Ziele für eine gesunde Ernährung mittragen. Freunde und Familie sowie diejenigen, die Altenpflege leisten, sollten eine gesunde Ernährung fördern und nicht davon absehen. Die folgenden Tipps zeigen, wie Senioren gesunde Essgewohnheiten beibehalten können, ohne den sozialen Aspekt des gemeinsamen Essens mit anderen zu opfern oder zu lernen,

sich an einen Lebensstil anzupassen, bei dem täglich mit weniger Menschen gegessen wird.

- Einkaufen mit anderen. Dies kann eine unterhaltsame und intelligente Möglichkeit sein, die Kosten und die Menge der von Ihnen konsumierten Lebensmittel zu kontrollieren. Wenn Sie nicht mit vielen Menschen zusammenleben, ist dies eine gute Möglichkeit, große Mengen wie Kartoffeln und Eier aufzuteilen, die Sie möglicherweise vor dem Verfallsdatum nicht mehr verwenden können.
- Eine zeitsparende und intelligente Art, sich gesund zu ernähren, besteht darin, große Mengen von Lebensmitteln im Voraus zu kochen und sie zum Erhitzen zu einem späteren Zeitpunkt zu portionieren.
- Eine schnelle Möglichkeit, Mahlzeiten für sich selbst oder für Gäste zuzubereiten, besteht darin, gefrorenes oder konserviertes Obst und Gemüse griffbereit zu haben. Das Abgießen und/oder Spülen von Konserven ist eine gute Möglichkeit, Natrium oder Kalorien in Lebensmitteln zu senken, die in Flüssigkeiten mit hohem Zucker- oder Salzgehalt aufbewahrt werden.
- Das Essen oder Zubereiten einer Mahlzeit sollte nicht immer eine lästige Pflicht sein. Das Ausprobieren neuer Rezepte oder das Essen im Freien kann eine lustige neue Variante einer Mahlzeit mit jemand Besonderem sein.
- Versuchen Sie, mit Menschen zu essen, mit denen Sie gerne zusammen sind.
- Einige Senioren haben Schwierigkeiten, Mahlzeiten zuzubereiten, weshalb es wichtig ist, sich über Einrichtungen der häuslichen Krankenpflege oder Altenpflegeeinrichtungen zu informieren, die bei der Bereitstellung von Mahlzeiten helfen können. Die Eldercare Locator-Nummer lautet 1-800-677-1116.

## **Appetitlosigkeit oder Lust zu essen**

Es gibt verschiedene Gründe, warum manche Senioren nicht so gut essen, wie sie sollten, oder die Lust am Essen ganz verlieren.

Wenn Sie feststellen, dass es schwierig ist, sich gut zu ernähren, sprechen Sie am besten mit einem Gesundheitsdienstleister oder jemandem, der in Ihrer Altenpflege tätig ist, darüber, was getan werden kann, um Ihnen zu helfen, sich besser zu ernähren.

Einige Senioren können aufgrund von Problemen mit dem Zustand ihrer Zähne oder Problemen mit Zahnersatz nicht gut essen. Sich bei einem Zahnarzt über körperliche Schmerzen zu informieren, die beim Essen oder anderen Problemen auftreten, kann bei diesen Problemen helfen, die zu schlechteren Essgewohnheiten führen.

Wenn Senioren Familie und Freunde verlieren oder wegen Ereignissen in ihrem Leben depressiv werden, verlieren sie möglicherweise die Lust zu essen. In diesen Fällen ist es von größter Bedeutung, dass diese Personen Hilfe von Menschen suchen, denen sie vertrauen, wie ihre Familie, Freunde, Kirchengemeinde oder Personen, die bei der Altenpflege helfen, die ihnen gerne dabei helfen, Wege zu finden, um einen gesunden Lebensstil und eine gesunde Ernährung fortzusetzen planen.

Einige Senioren beschweren sich, dass sich der Geschmack von Lebensmitteln verändert, wenn sie mit der Einnahme bestimmter Medikamente beginnen. Während es am besten ist, sich bei Problemen im Zusammenhang mit Medikamenten mit einem Arzt zu beraten, können Menschen auch Vitaminpräparate mit Lebensmitteln einnehmen, die ihnen helfen, gesund zu bleiben.

Wenn Sie jemanden haben, der Sie bei der häuslichen Pflege unterstützt, bitten Sie ihn, darauf zu achten, dass er Ihnen hilft, sich gesund zu ernähren. Lassen Sie sich ans Essen erinnern und

bitten Sie sie, Ihnen bei der Zubereitung von Mahlzeiten zu helfen, die gut für Sie sind.

## **Gesundes Gewicht**

Ein gesundes Gewicht zu halten ist wichtig, um im Alltag zu funktionieren und geistig fit zu bleiben. Senioren verlieren oder gewinnen mit zunehmendem Alter oft an Gewicht. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welches Gewicht Sie halten sollten, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

## **Gesundheitsrisiken im Zusammenhang mit Untergewicht**

- schlechtes Gedächtnis
- beeinträchtigte Immunität
- Osteoporose (schwache Knochen)
- nimmt die Kraft ab
- Hypothermie (erniedrigte Körpertemperatur)
- Verstopfung

## **Gesundheitsrisiken im Zusammenhang mit Übergewicht**

- Typ 2 Diabetes
- hoher Blutdruck
- hoher Cholesterinspiegel
- Herzkrankheit
- Schlaganfall (Mangel an Sauerstoff, der zum Gehirn transportiert wird)
- einige Krebsarten
- Erkrankung der Gallenblase

Da gesunde Gewichte für jeden unterschiedlich sind, ist es wichtig, mit einem Arzt zu klären, ob es für Sie persönlich gesund ist, Gewicht zu verlieren oder zuzunehmen.

## **Aktiv bleiben**

Die Teilnahme an regelmäßiger, gesunder körperlicher Aktivität kann nicht nur dazu führen, dass Sie sich besser fühlen, sondern Sie auch weniger anfällig für Diabetes, Herzerkrankungen und Darmkrebs machen. Aktiv zu bleiben kann für Senioren schwierig sein, dennoch ist es ein wichtiger Teil eines gesunden Lebensstils.

Im Folgenden finden Sie einige Tipps zur Aufrechterhaltung eines Lebensstils, der körperliche Aktivität beinhaltet:

- Wissen, wie viel körperliche Aktivität für dich angemessen ist. Jeder hat ein anderes Aktivitätsniveau, das für ihn sicher ist, und obwohl es wichtig ist, aktiv zu bleiben, konsultieren Sie immer einen Gesundheitsdienstleister, um zu erfahren, was für Ihren Lebensstil richtig ist.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Aufwärmen, Abkühlen oder machen Sie Pausen, wenn Sie an einer Sitzung mit erhöhter körperlicher Aktivität teilnehmen.
- Mach langsam. Beginnen Sie immer langsam und steigern Sie sich zu intensiveren körperlichen Aktivitäten.
- Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren, beenden Sie die Aktivität sofort.
- Wasser trinken.
- Ziehen Sie sich angemessen an, wenn Sie sich entscheiden, im Freien zu trainieren. Tragen Sie im Winter wärmere Kleidung und im Sommer leichtere Kleidung, während Sie Sonnencreme auftragen oder eine Sonnenbrille tragen.
- Tragen Sie die richtigen Schuhe für die Aktivitäten, an denen Sie teilnehmen.

## **Arten von Aktivitäten**

Aerobe Aktivitäten umfassen Aktivitäten, die die Herzfrequenz erhöhen und die größeren Muskelgruppen trainieren. Sie können

vielleicht ein paar Worte sprechen, aber aufgrund von Atemmustern nicht in der Lage sein, ein ganzes Gespräch zu führen. Einige Beispiele für Aerobic sind:

- zügiges Gehen
- Wassergymnastik
- Tennis
- Hausarbeit
- aktives Spielen mit Kindern oder Haustieren
- Tanzen

Beginnen Sie, während der Woche kleine Perioden dieser Aktivität in Ihren Zeitplan einzubauen, und erhöhen Sie die Dauer und Häufigkeit im Laufe der Zeit langsam. Es ist auch wichtig, verschiedene Arten von Übungen zu integrieren, die sich auf Gleichgewicht und Flexibilität konzentrieren. Sich an einen Lebensstil mit regelmäßigen Mustern aerober Aktivität zu gewöhnen, kann die Auswirkungen des Alterns reduzieren, das Gewicht kontrollieren, das Risiko von Herzerkrankungen senken, die Flexibilität verbessern, die Stimmung und Energie steigern und soziale Netzwerke erweitern, indem man neue Leute trifft, während man verschiedene Aktivitäten ausübt.

Kräftigungsaktivitäten beinhalten den Einsatz von Muskelgruppen gegen Widerstandskräfte, wie beim Heben von Gewichten oder bei Gartenarbeiten, bei denen ein Rasenmäher angehoben, gegraben oder geschoben wird. Diese Art von Aktivität kann die Muskeln stark halten, die Notwendigkeit eines Gehstocks verringern, das Risiko von Knochenverletzungen verringern und dazu beitragen, ein gesundes Gewicht zu halten.

Gleichgewichtsübungen konzentrieren sich auf Muskeln in bestimmten Bereichen des Körpers, die die Kontrolle fördern, wenn Sie sich durch den Raum bewegen, und die Wahrscheinlichkeit von Stürzen verringern. Diese Art von Aktivität könnte das Gehen von der Ferse bis zu den Zehen, das Stehen auf einem Fuß, das Aufstehen aus einer sitzenden

Position ohne den Einsatz der Hände und das Stehen auf den Zehenspitzen umfassen. Gleichgewichtsübungen können Ihnen helfen, stabil auf den Beinen zu bleiben und das Sturzrisiko und nachfolgende Verletzungen zu verringern.

Flexibilitätsaktivitäten erhöhen die Länge der Muskeln und können Stretching, Yoga und beliebte Trainingsprogramme wie Pilates umfassen. Diese Aktivitäten können die Beweglichkeit der Gelenke aufrechterhalten, Steifheit vorbeugen, Verletzungen vorbeugen und das Stressniveau im Allgemeinen senken.

Bei gewichtstragenden Aktivitäten müssen die Muskeln gegen die Schwerkraft arbeiten, wo die Arme oder Beine das Gewicht des Körpers tragen. Aktivitäten wie Gehen, Tennis und Treppensteigen können Knochenmasse aufbauen und erhalten oder das Risiko von Knochenbrüchen verringern.

Einige Aktivitäten umfassen mehrere Arten der Stärkung, die oben angesprochen wurden. Wichtig ist, dass Senioren eine angenehme und durchführbare Aktivität finden, die ihnen hilft, so viele Vorteile wie möglich zu integrieren, die weitreichende Vorteile für ihre Gesundheit haben.

### **Es ist einfach, gesund zu bleiben**

Ein weit verbreiteter Irrglaube ist, dass es zu viel Zeit und zusätzliche Energie braucht, um einen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten. Aber auch nur kurze Spaziergänge von jeweils zehn Minuten oder das regelmäßige Reinigen des Hauses können praktische Möglichkeiten sein, verschiedene körperliche Aktivitäten in Ihren Tagesablauf zu integrieren. Und denken Sie daran, dass es mit zunehmendem Alter immer mehr Vorteile bringt, als Senior gesund zu bleiben.

### **Bleiben Sie motiviert, sich um sich selbst zu kümmern**

Nur weil wir älter werden, bedeutet das nicht, dass wir weniger gestresst sind von Ereignissen im Leben, die uns ein schlechtes

Gewissen machen oder unsere Motivation verringern, gut zu uns selbst zu sein. Viele der Herausforderungen, mit denen Senioren konfrontiert sind, erhöhen den Stress eher noch. Der Verlust geliebter Menschen und Freunde oder die Schwierigkeit, unabhängig zu sein, mit dem zusätzlichen Stress durch Krankheiten und der Funktionsfähigkeit aufgrund des Alterns, kann zu Depressionen oder Änderungen des Lebensstils führen, die zu einer schlechten Gesundheit beitragen. Hier sind einige wichtige Tipps, wie Sie gut zu sich selbst sein können, wenn Sie sich aufgrund von Umständen, auf die Sie keinen Einfluss haben, möglicherweise nicht motiviert fühlen:

- Viel Schlaf bekommen
- Bleiben Sie mit Familie und Freunden in Verbindung
- Tritt Clubs oder anderen sozialen Gruppen bei, die dir gefallen
- Verbringe Zeit mit Menschen, die dir Spaß machen
- Engagieren Sie sich ehrenamtlich bei Organisationen in Ihrer Gemeinde
- Arbeiten Sie einen Teilzeitjob, der nicht zu stressig oder anspruchsvoll ist
- Sieh dir einen lustigen Film an oder finde einen Weg zum Lachen
- Nimm ein Hobby auf, das dir Spaß macht

Vor allem sollten sich Senioren daran erinnern, dass es relativ einfach und lohnenswert ist, auch im Alter einen gesunden Lebensstil beizubehalten. Achten Sie darauf, Familie, Freunde und Personen, die an Ihrer Altenpflege beteiligt sind, über Ihre Ziele auf dem Laufenden zu halten, da sie Ihnen helfen können. Und daran zu denken, regelmäßig gesunde Mahlzeiten zu essen, sich körperlich zu betätigen, ausreichend zu schlafen und gut zu sich selbst zu sein, ist entscheidend für die Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**