

Patienteninformation

Ratgeber für Senioren

Empfehlungen
zum Essen und Trinken

Mein Arzt sagt, dass ich meine Muskeln kräftigen soll. Was kann ich tun, um weiterhin fit und leistungsfähig zu bleiben?

Mit zunehmendem Alter ist es empfehlenswert, täglich eiweißreiche Lebensmittel zu sich zu nehmen. Eiweißreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Milch oder Milchprodukte, wie 2 Scheiben Käse, Joghurt oder ein Müsli.

Wie wäre es morgens mit einer Scheibe Brot mit Magerquark und Konfitüre? Mittags mit Omelette, Spinat und Kartoffeln? Zum Abendessen Pellkartoffeln mit Kräuterquark?

Um die Muskulatur aufrecht zu erhalten, kann man täglich z. B. seine Frühgymnastik machen oder kleine Einkäufe zu Fuß oder - so lange es geht - mit dem Rad erledigen.

Wichtig! Die Bewegung muss Spaß machen und sollte regelmäßig sein. Es tut gut, sich nach jeder Bewegungseinheit eine kleine „**Belohnung**“ zu gönnen, die viel Eiweiß enthält. Das kann z. B. eine heiße Schokolade, ein Becher Joghurt, Pudding oder eine Quarkspeise sein.



Mir wurde empfohlen, täglich ein bis zwei Stück Obst zu essen. Aber meine Zahnprothese sitzt nicht mehr so fest und ich kann hartes Obst nicht so gut kauen!

Frisches Obst ist gut für die Verdauung, vitamin- und mineralstoffreich, kurbelt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit an und bringt den Kreislauf in Schwung.

Vielleicht greifen Sie zu weichem Obst, wie Bananen, Beerenfrüchte, Kiwi, Trauben, Orangen oder Mandarinen.

Auch wenn weiches Obst wie Bananen, Kiwi oder Mandarinen für Sie unangenehm zu kauen sind, sollten Sie nicht komplett auf Obst verzichten. Als Schutz vor Krankheiten ist Obst ein wichtiger Vitamin C - Lieferant.

Fruchtcocktails, heute auch „Smoothie“ genannt, d.h. im Mixer gemixtes Obst aller Art, aber auch Kompott oder Apfelmus liefern zwar nicht mehr ganz so viel Vitamin C, aber besser als gar kein Obst ist es allemal.

Auch ein bis zwei Gläser Fruchtsaft am Tag enthalten reichlich Mineralstoffe.

Wichtig! Nur Säfte mit der Aufschrift „Fruchtsaft“ enthalten auch 100% puren Saft. In Fruchtnektar oder Fruchtsaftgetränken ist jede Menge Zucker enthalten!

Es heißt immer wieder, man soll viel Vollkorn essen. Ich kann das Harte aber nicht mehr beißen. Gibt es denn eine Alternative?

Greifen Sie auf fein vermahlene Vollkornbrot oder -brötchen zurück. Schneiden Sie an Ihrem Brot die harte Rinde ab. Belegen Sie Ihr Brot mit Leberwurst, Streichkäse oder Frischkäse. Körnerbrot oder -brötchen sind nicht immer aus Vollkorn. Wenn die Körner Beschwerden verursachen, greifen Sie lieber zu anderem Brot.



Gibt es etwas das ich essen kann, damit meine Wunden besser verheilen?

Die Wundheilung hängt mit dem Zustand Ihrer Haut zusammen. Die Haut braucht neben viel Flüssigkeit besonders die Mineralstoffe Natrium, Zink, Calcium, Kalium, Phosphor und Chlor, um ausreichend versorgt zu sein.

Sie sollten ausreichend trinken, d.h. täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Das kann Wasser sein, aber auch Brühe, Suppen, Tee oder kleine Mengen Kaffee.

Verwenden Sie außerdem ein sehr hochwertiges Mineralwasser mit viel Calcium. Ein gutes Mineralwasser ist z. B. Steinsieker® oder Römer Quelle®.

Auch verdünnte Obst- und Gemüsesäfte liefern die erforderlichen Mineralstoffe.

In Hülsenfrüchten, Gemüse und frischem Salat finden wir Kalium, Calcium und viele andere Substanzen, die in unserem Körper die Stoffwechselprozesse ankurbeln.

Das heißt: täglich zwei bis drei Portionen Gemüse erhalten unsere Gesundheit! Nutzen Sie hierbei auch saisonales Obst und Gemüse, im Winter Kohlgemüse und im Sommer frische Erdbeeren, Kirschen und knackige Salate.



Mein Arzt sagt, ich brauche Vitamin D und Calcium – Wie kann ich durch meine Lebensmittelauswahl die Medikamenten-Aufnahme verbessern?

Oder: Ich habe als Medikament ein Herz-Glykosid bekommen und vertrage deshalb keine Vitamin D Tabletten!

Hier kommt wieder die Bewegung ins Spiel und diese sollte vor allem an der frischen Luft stattfinden, denn Vitamin D können wir besser unter Sonneneinstrahlung aufnehmen.

Aber was mache ich denn dann im Winter?

Vitamin D ist auch in einigen Fischarten, vor allem in den Fettfischen wie Hering und Makrele enthalten. Calcium kommt in Milch und Milchprodukten vor, z. B. Appenzeller Bergkäse, Emmentaler, Quark und Joghurt, aber auch in Gemüsesorten wie Mangold und Spinat. Ein calciumreiches Mineralwasser ist ebenfalls eine gute Quelle.

Beim Kochen können Sie die Suppen und Soßen mit Milch oder Käse verfeinern. Trinken Sie zwischendurch Milchshakes, überbacken Sie Ihre Speisen mit Käse und ziehen Sie als Brotbelag eine Scheibe Käse der Wurst vor.



Ich habe dauernd Durchfälle. Die Ärzte bestätigen mir aber, dass organisch nichts zu finden ist? Was kann ich tun?



Besonders extra fein geriebener Apfel mit Haferflocken und schaumig zerdrückte Bananen enthalten Ballaststoffe, die Wasser an sich binden und so Durchfälle mildern können.

Salzhaltige Speisen (Gemüse- oder Fleischbrühen, Salzstangen) können den Salzverlust ausgleichen. Cola®, stilles Mineralwasser und Tee (besonders Schwarztee, den man länger ziehen lässt) bieten sich hier als Getränk an.

Bevorzugen Sie Brote aus feingemahlenem Vollkornmehl und Vollkornnudeln. Vielleicht hilft es Ihnen, eine Zeit lang auf frisches, blähendes Gemüse und Obst zu verzichten und auch sonst Ihre Speisen schonend zuzubereiten. Das heißt lieber dünsten, dämpfen und grillen, als fettes Fleisch, evtl. noch aus der Friteuse, zu essen.

Ihr Arzt kann Ihnen sicher noch weitere Ratschläge geben. Ganz wichtig: Bleiben Sie in Kontakt mit dem Arzt!

Ich leide an einer Obstipation, möchte aber keine abführenden Medikamente nehmen. Was mache ich nun?

Natürlich ist hier ein Besuch beim Arzt wichtig!

Zusätzlich können Sie Ihre Trinkmenge beobachten. Trinken Sie ausreichend? Versuchen Sie eine Zeit lang Ihre Trinkmenge zu verdoppeln. 1,5 l bis 2 l wären gut. Eventuell kann Ihnen auch mal ein kohlenensäurehaltiges Getränk helfen.

Essen Sie ballaststoffreich, also reichlich Obst und Gemüse, Müsli, Pumpernickel. Vergessen Sie nicht, zu diesen Lebensmitteln viel zu trinken.

Gemüse, Obst und daraus hergestellte Säfte haben oft eine sehr erholsame Wirkung. Zum Beispiel regen besonders Sauerkraut und Kohlgemüse die Verdauung an. Geeignete Obstsorten sind Äpfel, Pflaumen, Aprikosen, auch in getrockneter Form.

Vorsicht mit Leinsamen. Diese führen oft zu unerwünschten Begleiterscheinungen. Besser eignen sich Flohsamen, z. B. von Mukofalk aus der Apotheke. Weitere Produkte sind Apfelpulver, z. B. von Aplona oder Guar-Extrakt, wie das Ressource Optifibre. Alles in der Apotheke erhältlich.

Ich bekomme meine Schuhe nicht mehr richtig zu, die Socken schneiden ein, meine Beine sind dick und angeschwollen und auf der Waage sind auch einige Kilos mehr - muss ich jetzt abnehmen?

Nein, für dicke Beine sind oft Wassereinlagerungen die Ursache, hervorgerufen durch eine nachlassende Herzfunktion. Diese Symptome treten oft bei älteren Menschen auf und sind ein Warnsignal, das unbedingt vom Arzt abgeklärt werden muss!

Sie sollten keine Diät beginnen. Es besteht das Risiko, dass Sie mit den wichtigen Nährstoffen nicht ausreichend versorgt sind! Und diese Nährstoffe brauchen Sie dringend. Mit Salz dürfen Sie jetzt allerdings sparsam umgehen.

Ich bin oft zerstreut, verwirrt und kann mich nicht mehr richtig konzentrieren! Auch meine Haut ist nicht mehr so elastisch.

Haben Sie dies schon Ihrem Arzt erzählt? Er kann abklären, welche Ursachen hier vorliegen!

Vielleicht sagt er Ihnen ja, dass Sie einen Elektrolyt-Mangel haben. Dann empfehlen wir Ihnen: **Trinken Sie ausreichend** und knabbern Sie Salzgebäck wie Salzstangen oder Laugenbretzeln. Auch gesalzene Nüsse sind wunderbar geeignet, liefern sie doch gleichzeitig wichtige ungesättigte Fettsäuren, die unser Stoffwechsel braucht.



Mein Arzt sagt, ich habe einen Natrium-Mangel – was sollte ich beim Essen beachten?

Sie dürfen bei Ihrem Essen ruhig etwas mehr salzen. Am besten nehmen Sie ein Jodsalz mit Fluorid. Auch Gemüsesäfte mit Salzzusatz oder Fleisch- und Gemüsebrühen können Sie immer mal wieder zwischendurch trinken. Ein Mineralwasser mit einem hohen Natriumgehalt (> 50 mg/dl) wäre von Vorteil.

Immer heißt es, ich soll mehr trinken – dabei verspüre ich überhaupt keinen Durst!

Vor allem für Ältere ist das Trinken sehr wichtig! Es trägt zur Konzentrations- und Leistungsfähigkeit bei. Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser, es regt die Verdauung an und bringt den Kreislauf in Schwung. Machen Sie sich nach dem Frühstück eine Kanne Tee und trinken Sie diese im Lauf des Vormittags aus. Zum Frühstück und zum Nachmittag können Sie eine Tasse Tee oder Kaffee trinken.

Erstellen Sie einen Trinkplan – Kommen Sie auf 1,5-2 Liter? Denn das sollten Sie erreichen.

Mein persönlicher Trinkplan könnte so aussehen:

Nach dem Aufstehen / Frühstück	1 Glas Wasser (à 200 ml) 1 Tasse Kaffee oder Tee (à 150 ml)
Zum 2. Frühstück	1 Glas Apfelsaftschorle (à 200 ml)
Zwischendurch, immer wieder mal	1 Glas Tee (à 150 ml)
Vor oder nach dem Mittagessen	1 Glas Tomatensaft (à 150 ml)
Nachmittags	1 Glas Wasser (à 200 ml) 1 Tasse Kaffee oder Tee (à 150 ml)
Über den Abend verteilt	1-2 Tassen Kräutertee (ca. 250 ml)

Ich habe Knochen- und Gelenkschmerzen, weil ich Osteoporose habe. Mein Arzt sagt, ich soll calciumreiche Lebensmittel essen. Nur welche Lebensmittel sind das?

Essen Sie vor allem Hartkäse wie Appenzeller, Emmentaler oder Bergkäse. Milch und Milchprodukte mit einem niedrigen Fettgehalt (Buttermilch, etc.). Mangold, Spinat und Grünkohl, aber auch Nüsse und Samen (Mohn oder Sesam) sind sehr calciumreich.

Trinken Sie überwiegend Mineralwasser mit einem Calciumgehalt über 50 mg/dl, z. B. Contrex, Gemminger Mineralquelle, Valser Mineralquelle, Römerquelle Niedernau oder St. Margareten.

Die empfohlene Zufuhr von 1200-1500mg Calcium am Tag zur Therapie der Osteoporose ist enthalten in:
1 Glas Milch + 1 Becher Joghurt + 2 Scheiben Käse
+ 1 Portion Gemüse



Ich habe Rheuma, was kann ich beim Kochen beachten?

Rapsöl zum Braten, Olivenöl für Salate und eine gute „Diät“-Margarine aufs Brot – das sind heute die Empfehlungen bei Beschwerden durch Schwellungen und Schmerzen bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Das Stichwort ist hier: „Mit hoch ungesättigten Fettsäuren“ – diese Fettsäuren brauchen Sie jetzt besonders. Unser Körper bildet Omega-3-Fettsäuren nicht von selbst, sie müssen also mit der Nahrung aufgenommen werden. Das Gegenteil davon sind die „gesättigten Fettsäuren“. Sie findet man in Fleisch und Wurstwaren genauso wie Fertig-Gerichten, Päckchen-Soßen, -Suppen und so weiter. Diese Produkte sollten Sie nun weniger verzehren. Ihr Arzt, die Apotheke oder die Krankenkasse beraten Sie hier gerne weiter.

Ich habe gehört, Omega-3-Fettsäuren sind besonders in Fisch enthalten, ich esse aber nicht gerne Fisch. Welche Nahrungsmittel liefern sonst noch Omega-3-Fettsäuren?

Die besten Lieferanten sind pflanzliche Öle und daraus hergestellte Margarinen. Eine kleine Handvoll Nüsse eignen sich zum Knabbern. Auch sogenannte Fischölkapseln aus der Apotheke können helfen.

Ich wiege viel zu wenig, habe vielleicht sogar Untergewicht. Was soll ich tun?

Bewegung an der frischen Luft macht Appetit. Nach jedem Spaziergang sollten Sie sich eine „Energie-Spritze“ genehmigen: Eine heiße Schokolade mit Sahne, ein Stück Kuchen, ein Riegel Schokolade oder eventuell auch Energie-Kekse aus der Apotheke bringen verbrauchte Energie schnell zurück. Kleine Naschereien sollten immer greifbar sein und als kleine Zwischenmahlzeit eingebaut werden: Müsliriegel, Nüsse, Kekse, Schokolade und energiereiche Getränke.

Lieber immer wieder kleine Mahlzeiten essen und kürzere Abstände dazwischen lassen. Damit das Essen nicht vergessen wird, sollten Sie sich einen bestimmten Essrhythmus angewöhnen.

Tipp:

- verfeinern Sie ihr gekochtes Essen immer mit etwas Sahne oder Butter
- besorgen Sie sich aus der Apotheke hochkalorische Trinknahrung. Sie ist allerdings kein Ersatz für eine Mahlzeit! Vielleicht können Sie sie spät am Abend vor dem Zu-Bett-Gehen trinken?
- denken Sie an Ihre Lieblingsgerichte von früher und bereiten sich diese zu
- gehen Sie vor dem Essen spazieren, das regt den Appetit an. Einfach ausprobieren!
- Suchen Sie sich Bekannte, mit denen Sie kochen und gemeinsam essen können
- gehen Sie auch mal zum Essen aus
- suchen Sie sich eine Aktivität, die Ihnen Freude macht



Die ganze Esserei – das ist mir alles zu viel. Ich habe auch wenig Lust, mir etwas zu kochen. Gibt es denn da eine Möglichkeit für mich, dass ich trotzdem alle Vitamine und Mineralstoffe aufnehme?

Frisches Obst und Gemüse, auch in Kompott oder Saftform, sollten Sie immer im Haus haben. Es ist nicht zwingend notwendig, immer etwas Warmes zu essen.

Wenn Ihnen das Kochen zu schwer fällt, könnten Sie sich „**Essen auf Rädern**“ bestellen, z. B. bei der Caritas. Auch das Rote Kreuz und manches Seniorenheim oder Klinik-Küchen bieten diesen Service. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Krankenkasse.



Ich bin übergewichtig, die Bewegung fällt mir schwer, das Essen schmeckt mir aber so gut. Und es hilft mir, meine Langeweile und Einsamkeit zu vergessen. Was kann ich tun?

Versuchen Sie sich abzulenken. Suchen Sie sich ein Hobby. Versuchen Sie, Anschluss zu finden, damit Sie keine Einsamkeit oder Langeweile verspüren.

Sie sollten sich unbedingt mehr bewegen. Vielleicht klappt es ja noch mit dem Schwimmen oder wollen Sie lieber morgens im Bett mit den Beinen in der Luft Radfahren? Kaufen Sie die Lebensmittel erst gar nicht ein, die Sie verlocken, zu viel, zu süß oder zu fettig zu essen! Holen Sie sich bitte auf jeden Fall den Rat Ihres Hausarztes oder wiederum Ihrer Krankenkasse. Für Senioren gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich in geselliger Runde zu betätigen oder auch mit einer Ernährungsberaterin über Ihr Essen zu sprechen.

Ich habe jetzt schon mehrfach zu hören bekommen, dass ich ein Jodsalz verwenden soll. Ist das wahr?

Ja. Jodsalz mit Fluoridzusatz ist genau die richtige Wahl für Ihre Küche. Denn Jod nehmen wir oft nicht ausreichend zu uns, selbst in jungen Jahren. Die wichtigste Jodquelle sind Meeresfische, diese sollten wir 1-2 mal pro Woche essen.

Mein Arzt sagt, dass ich Vitamin B 12-reiche Lebensmittel essen soll! Für was brauche ich Vitamin B12 und worin ist das enthalten?

Ein Mangel ist mit einer Blutarmut verbunden, oft kann es vom Körper nicht ausreichend gebildet werden. Wenn Sie bereits einen Mangel haben, sollten Sie Innereien wie Leber, mehr Fleisch, Fisch, Milch und Eier essen. Da berät Sie Ihr Hausarzt bestimmt gerne!

Am liebsten esse ich Brei und Alles, bei dem ich wenig kauen muss – ist das denn trotzdem noch gesund?

Versuchen Sie die Breisorten abzuwechseln: Haferbrei, Reisbrei oder Grießbrei aus Vollkorngrieß – frisches Kartoffelpüree und passiertes Bratenfleisch mit Soße. Kombinieren Sie die Breie mit Fruchtsalat, Banane, Kompott, passiertem Gemüse oder Gemüsesäften, gemahlene Nüssen und Milchprodukte usw...

Verzichten Sie eher auf stark gesüßte Mahlzeiten! Dann haben Sie fast alles, was zu einem gesunden Ess- und Trinkverhalten beiträgt.

Bei den ärztlichen Kontrollbesuchen ist mein Blutdruck immer zu hoch, die vielen Medikamente mag ich aber eigentlich nicht nehmen. Ist dieser Bluthochdruck denn gefährlich für mich?

Mit Bluthochdruck ist nicht zu spaßen. Oft gehen bei langjährigem, unbehandeltem Bluthochdruck Herz-Kreislaufkrankungen einher. Herzinfarkt und Schlaganfall sind da keine Seltenheit. Salzhaltige Speisen und Getränke eher meiden.

Frische, nicht verarbeitete Lebensmittel bevorzugen und die Kaliumzufuhr durch reichlich Obst und Gemüse erhöhen. Auch bei Bluthochdruck ist es ratsam, Omega-3 Fettsäurereiche Öle und Nüsse zu verzehren, da sie unsere Gefäße stabilisieren und beweglicher machen.



Meine Blutzuckerwerte sind so hoch, was darf ich essen?

Heute brauchen Sie keine strenge Diät mehr machen – essen dürfen Sie alles, was Sie vertragen und Ihnen gut tut.

Sind Sie übergewichtig, wäre es gut sich in der Menge zurück zu halten! Und nicht allzu fettreich zu essen. Ziel ist es hier, nicht weiter zuzunehmen, vielleicht sogar ein paar Kilos zu verlieren. Mit ein paar Kilos weniger verbessern sich voraussichtlich auch Ihre Blutzuckerwerte!

Für Sie ist es eher wichtig, zu lernen, welche Lebensmittel und Mahlzeiten Kohlenhydrate und Zucker enthalten und welche nicht.

Der Blutzucker steigt schneller in die Höhe, wenn Sie Speisen essen, die sehr viel Zucker enthalten oder hauptsächlich aus Weißmehl oder Stärke bestehen. Zum Beispiel Süßigkeiten oder Toastbrot mit Konfitüre. Ganz ungünstig ist es, wenn der Zucker in einem Getränk drinsteckt! Zucker im Kaffee oder Tee, aber auch der Fruchtzucker im Saft lassen die Blutzuckerwerte sofort in die Höhe steigen! Die Gefahr dabei ist allerdings, dass diese hohen Zuckerwerte durchs Trinken auch ganz schnell wieder in den Keller sinken und damit eine Unterzuckerung bewirken. Und diese Unterzuckerung kann sie momentan viel mehr schwächen oder gar ins Koma versetzen, wenn Sie nicht schnell genug etwas Kleines dazu essen!

Also, wenn Sie Diabetes haben:

Getränke nur ohne Zucker oder mit Süßstoff gesüßt, genießen. Fruchtsäfte nur stark verdünnt zum Essen trinken oder vielleicht sogar nur als Medizin einsetzen, wenn Sie wenig gegessen haben und in den Bereich des Unterzuckers fallen!

Alle Früchte haben Fruchtzucker

Es gibt keine Äpfel, die besonders für einen Diabetiker geeignet sind, nur weil sie säuerlich schmecken! Diese Äpfel besitzen genauso viel Zucker wie alle anderen Äpfel. Nur bei Bananen und bei Trauben lohnt es sich, ganz bewusst zu genießen. ½ Banane oder 7 Stück Trauben haben genauso viel Zucker, wie zum Beispiel zwei Hände voll Beerenfrüchte! **Also – suchen Sie es sich aus!**



Milchzucker ist auch Zucker

Allerdings ist nur der Zucker im Joghurt, der Buttermilch oder anderen Milchgetränken blutzuckerwirksam. Quark und Käse kann ganz nach Lust und Laune und gemäß Ihrer Gesundheit regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen.

Es hilft auch nichts, ganz auf Kohlenhydrate zu verzichten! Kohlenhydrate bringen uns Energie – unser Gehirn bleibt nur durch Mahlzeiten leistungsfähig, die Kohlenhydrate enthalten. So dürfen Sie gerne täglich und regelmäßig über den Tag verteilt Brot essen und Kartoffeln, Nudeln, Reis, Haferflocken, Obst und Milchprodukte nicht vergessen.

Am besten wirkt hier eine ausgewogene abwechslungsreiche Mischkost, am besten jeden Tag aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen und gerne auch als Vollkorn-Produkt! **Guten Appetit!**

Das Kauen und Schlucken fällt mir immer schwerer – mein Mund ist immer so trocken, was kann ich dagegen tun?

Das A und O ist natürlich, immer wieder einen Schluck zu trinken. Sie sollten immer dafür sorgen, dass etwas zu trinken vorhanden ist. Zu jeder Mahlzeit und immer wieder zwischendurch sollten zumindest kleine Mengen getrunken werden.

Zuckerfreie Bonbons oder saure Getränke regen die Speichelbildung an. Zuviel davon kann aber auch negative Auswirkungen auf Zahnschmelz, Zahnfleisch und Mundschleimhaut haben. Vor allem zu trockenen und klebrigen Lebensmitteln lohnt es sich, viel zu trinken. Kamillentee ist eher ungünstig – es trocknet die Schleimhaut aus!

Bevorzugen Sie weiche und wasserhaltige Lebensmittel wie frisches Obst oder Kompott. Vielleicht auch mal ein Wassereis, Sorbet oder Weingummis?



Mundtrockenheit kann auch mit der Einnahme von Medikamenten zusammenhängen. Bei Mundtrockenheit empfiehlt es sich alle paar Monate zum Zahnarzt zu gehen und die professionelle Zahnreinigung regelmäßig durchführen zu lassen.

Es fällt mir schwer, die vielen Medikamente einzunehmen. Kann ich nicht auf einige davon verzichten?

Das sollten Sie auf **jeden Fall zuerst mit Ihrem Arzt besprechen!** Er kann am besten sagen, welche Medikamente Sie absetzen können.

Es ist verständlich, dass Sie gerne weniger Medikamente nehmen möchten. Manchmal stellen sich negative Begleiterscheinungen ein, wie Mundtrockenheit, Übelkeit, weniger Appetit oder ein schwächeres Geschmackempfinden. Besonders Senioren, die sowieso schon weniger essen, kann die Medikamenteneinnahme Probleme bereiten.

Was ist ein „Nahrungsergänzungsmittel“?

Wenn Ihr Arzt meint, dass Sie an einer **Mangelernährung** leiden und sehr untergewichtig sind, kann er Ihnen ein „**Nahrungsergänzungsmittel**“ verschreiben.

Je nach Produkt können Sie es essen oder trinken. Ziel ist es, mit einer kleinen Mahlzeit viel Energie, Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen.

Früher hätten Sie dann möglicherweise „Astronautenkost“ bekommen.

Heute schmecken diese **energiereichen Getränke, Suppen oder Puddinge** allerdings sehr viel besser und es gibt sie in den verschiedensten Geschmacksrichtungen.

Lebensmittel-Empfehlungen für Menschen ab 50 Jahren:

Anmerkung:

Eine Portion entspricht der Menge an Lebensmitteln, die ich auf meine eigene Hand nehmen kann.

Man sagt:

Eine Portion am Tag: 1 Stück Kuchen oder
Eine Hand voll Chips oder
1 Glas Wein oder
1 Glas Bier höchstens!

2 Portionen am Tag: 1 Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl (Raps-, Oliven-, Soja- oder ein Nussöl)
1 Esslöffel Butter oder hochwertige Margarine

3 Portionen am Tag: zum Beispiel:
2 Portionen Milchprodukte oder Käse und eine Portion Fleisch, Fisch, Wurst/Schinken
Eine Portion Fleisch/Fisch sind ca 80-100g oder eine Portion Käse ist eine Scheibe Käse oder eine Portion Wurst/Schinken sind 1 bis 3 Scheiben (zusammen ca. 30g)

Eier sollten eher weniger verzehrt werden (2 bis 3 Eier pro Woche – inklusive der verarbeiteten Eier in Nudeln, Aufläufen, etc.).

4 Portionen am Tag: Nudeln, Kartoffeln, Reis, Brot und Mehlspeisen.
Produkte aus Vollkorn bevorzugen!
Eine Portion ist, z. B.: eine Scheibe Brot
100-150g Kartoffeln, Reis, etc.
10-90g Müsliflocken

5 Portionen am Tag: 3 Portionen Gemüse, davon
eine Portion gekochtes Gemüse
eine Portion rohes Gemüse
eine Portion Blattsalat oder Grüne Gemüsesorten

6 Portionen am Tag: Trinken!
Bis zu 1,5 bis 2l Flüssigkeit täglich:
Wasser, Mineralwasser,
ungesüßte Kräuter- und Früchtetees,
Gemüsesäfte, verdünnte Fruchtsäfte,
Kaffee und Schwarztee

Wir hoffen, damit ein paar Ihrer wichtigsten Fragen beantwortet zu haben.

Natürlich gibt es zu all diesen Themen noch mehr zu sagen und weitere Fragen, besonders was Ihre ganz individuelle Situation betrifft.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder lassen Sie sich von einer Diätassistentin beraten.
Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Klinikum Friedrichshafen

Klinikum Friedrichshafen GmbH
Röntgenstraße 2
88048 Friedrichshafen
Tel.: +49 7541 96-1424
Fax: +49 7541 96-1846
E-Mail: info@klinikum-fn.de
www.klinikum-fn.de