



Niedersachsenforum Alter und Zukunft 2012 *Herzlich Willkommen - Forum III*

Keine Angst vor jungem Gemüse ***- aktuelle Ernährungsaspekte im Alter***

Helga Strube

Ernährungsmedizinische Beraterin / DGE

***BIPS & Deutsche Gesellschaft für Ernährung,
Sektion Niedersachsen***





Gliederung

- 1. Präventionspotenzial Lebensstil – Richtig essen, besser leben!**
- 2. *Aktuelle Ernährungsaspekte im Alter – Empfehlungen der DGE***
- 3. *Praxisprojekt: OptimaHI 60plus & Diskussion***

BiPS



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



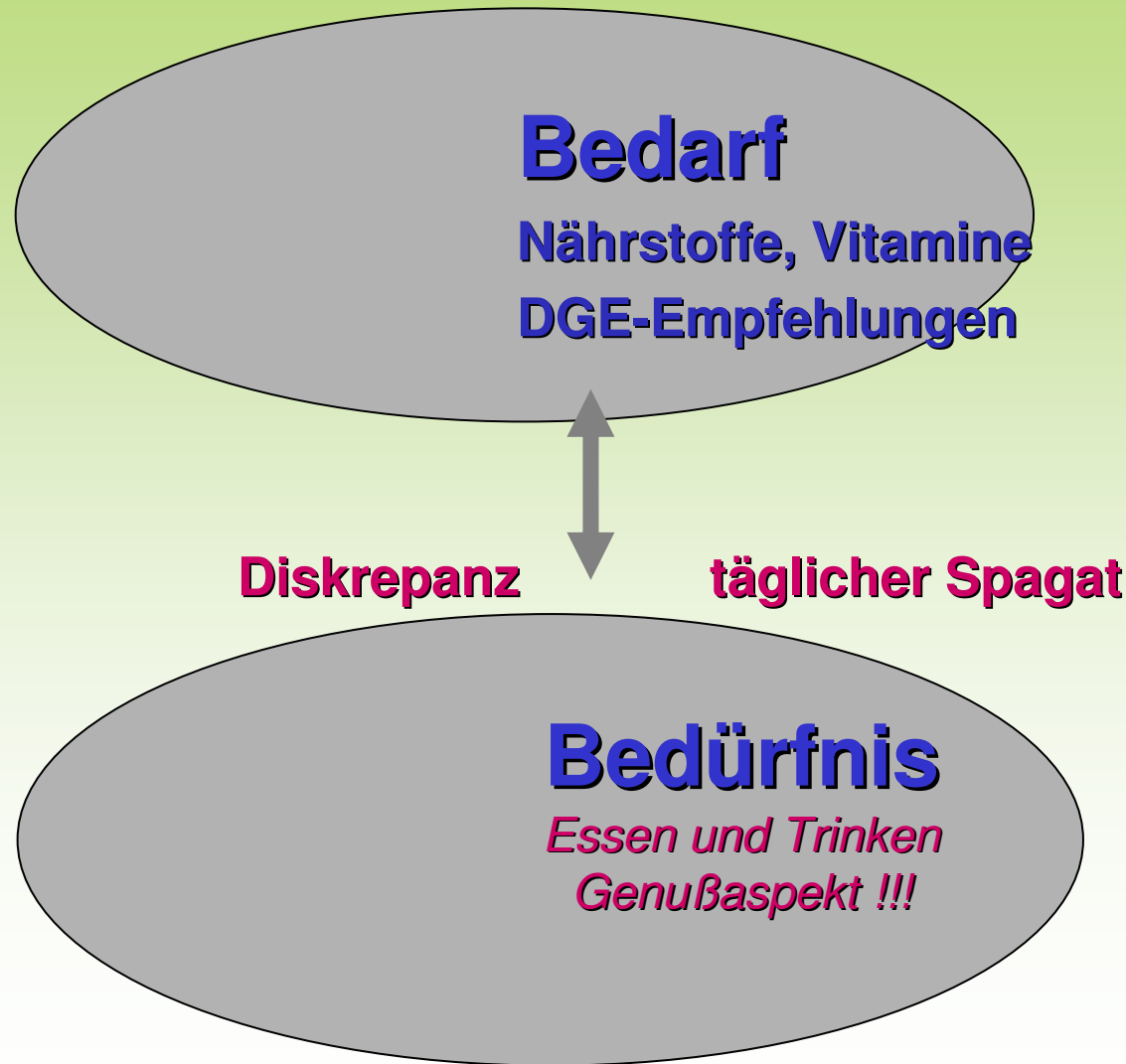
...aktiver Lebensstil & und (nicht nur)
„junges Gemüse“





Warum ausgewogen Essen & Trinken - gerade im Alter?

- **Erhaltung (Verbesserung) der Lebensqualität;
Spaß- und Genuss haben!**
- **Erhaltung „guter Gesundheit“ und
Prävention Mangelernährung aber auch
Herz-Kreislaufkrankungen u.a.**
- **Vermeidung vorzeitiger Pflegebedürftigkeit**





Funktionale Alterseinteilung

- „go goes“ - unabhängige Ältere
- „slow goes“ - hilfsbedürftig
- „no goes“ - pflegebedürftig

- (senile 60jährige, aktive 90jährige)



Das wünschen sich Ältere....

- **Sie möchten nicht als Senioren
angesprochen werden.**
- **Sie fühlen sich 10- 15 Jahre jünger
als sie sind.**
- **Völlig unattraktiv: „Der Seniorenteller**



Essen und Trinken für Senioren – was und wieviel ?...

- Ernährungsempfehlungen gleichen im wesentlichen
 - den für junge Erwachsene
-
- Referenzwerte nach DGE – Deutsche
 - Gesellschaft für Ernährung; www.dge.de



INFORM- Zielgruppe Senioren Anforderungen: Essen & Trinken

- Kalorienbedarf sinkt
- Weniger Bewegung
- Bedarf an Nährstoffen bleibt konstant

- ↪ *Lebensmittel mit wenig Energie*
- ↪ *hohem Nährstoffgehalt:*
- ↪ *Gemüse, Obst,*
- ↪ *fettarme Milchprodukte, Fisch, Fleisch*



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



ERROR: stackunderflow
OFFENDING COMMAND: ~

STACK: