

## Kritische Nährstoffe überprüfen lassen



**Vitamin D** wird im Alter schlechter vom Körper selbst gebildet. Zudem halten sich viele ältere Menschen seltener im Freien auf und zur Bildung von Vitamin D ist Sonnenlicht nötig.

**Vitamin B12** wird schlechter im Darm aufgenommen. Auch bestimmte Medikamente wie Protonenpumpenhemmer („Magenschutz“) können die Aufnahme vermindern.

Bei einem Vitamin B12-Mangel können neben Müdigkeit und Erschöpfung auch neurologische Störungen wie Gedächtnisschwäche oder Depressionen auftreten.

- > Den Versorgungsstatus kritischer Nährstoffe regelmäßig ärztlich überprüfen lassen.

## Mangelernährung vermeiden



Medikamente, Verdauungsbeschwerden, geringer Appetit oder Kau- und Schluckstörungen, aber auch soziale Isolation oder Depressionen können das Essen zur Last werden lassen.

- > Vermeidbare Ursachen von Mangelernährung sollten rechtzeitig erkannt und behoben werden.
- > Mehrere kleine Mahlzeiten und pürierte Speisen oder Shakes helfen, genug Nahrung zu sich zu nehmen.
- > Essen auf Rädern ist eine gute Alternative, wenn Mahlzeiten nicht mehr selbst zubereitet werden können.

## Aktiv bleiben



Körperliche Aktivität erhält und verbessert die Beweglichkeit, Koordination, Muskelkraft und Ausdauer. Gleichzeitig beugt Bewegung Depressionen vor, sorgt für eine bessere Gehirnleistung und senkt die Sturzgefahr.

- > In jedem Alter sind aktive Unternehmungen wie Radfahren oder Spazierengehen, aber auch Bewegungsübungen ideal, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

## Unser Angebot

Wir halten Vorträge, unterstützen Projekttage und bieten individuelle Beratungen an.

## UNSERE BERATUNGSSTELLEN IN BAYERN

91522 **Ansbach**, Platenstraße 10, Tel. 0981 97789793  
[ansbach@verbraucherservice-bayern.de](mailto:ansbach@verbraucherservice-bayern.de)

63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstraße 15, Tel. 06021 3301218  
[aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de)

86150 **Augsburg**, Prinzregentenstraße 9, Tel. 0821 157031  
[augsburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:augsburg@verbraucherservice-bayern.de)

96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506  
[bamberg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:bamberg@verbraucherservice-bayern.de)

93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753  
[cham@verbraucherservice-bayern.de](mailto:cham@verbraucherservice-bayern.de)

86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214  
[donaupoerth@verbraucherservice-bayern.de](mailto:donaupoerth@verbraucherservice-bayern.de)

91301 **Forchheim**, Daimlerstraße 8, Tel. 09191 64689  
[forchheim@verbraucherservice-bayern.de](mailto:forchheim@verbraucherservice-bayern.de)

85049 **Ingolstadt**, Kupferstraße 24, Tel. 0841 95159990  
[ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de](mailto:ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de)

80335 **München**, Dachauer Straße 5/V, Tel. 089 596278  
[muenchen@verbraucherservice-bayern.de](mailto:muenchen@verbraucherservice-bayern.de)

85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190  
[neufahrn@verbraucherservice-bayern.de](mailto:neufahrn@verbraucherservice-bayern.de)

94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248  
[passau@verbraucherservice-bayern.de](mailto:passau@verbraucherservice-bayern.de)

93047 **Regensburg**, Frauenberg 4, Tel. 0941 51604  
[regensburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:regensburg@verbraucherservice-bayern.de)

92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290  
[schwandorf@verbraucherservice-bayern.de](mailto:schwandorf@verbraucherservice-bayern.de)

83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, Tel. 0861 60908  
[traunstein@verbraucherservice-bayern.de](mailto:traunstein@verbraucherservice-bayern.de)

97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080  
[wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de](mailto:wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de)

## LANDESGESELLSCHAFTSSTELLE UND HERAUSGEBER



VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Dachauer Str. 5/V, 80335 München  
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745  
[info@verbraucherservice-bayern.de](mailto:info@verbraucherservice-bayern.de)  
[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)



Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



VerbraucherService  
Bayern im KDFB e.v.



# Aktiv, genussvoll und gesund

Ernährung in der 2. Lebenshälfte



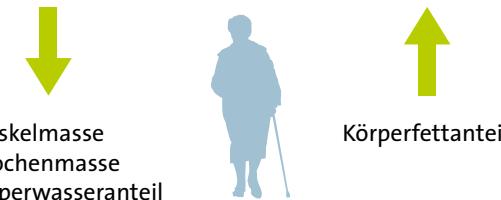
1. Auflage: Oktober 2024. Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier. Gestaltung: wermundlinke Bildnachweis: DG-E Ernährungskreis © Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

Die richtige Ernährung spielt eine Schlüsselrolle für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität beim Älterwerden und kann vor chronischen Krankheiten schützen. Andererseits können einseitige Essgewohnheiten, weniger Mobilität und Aktivität sowie Veränderungen des Hunger- und Sättigungsgefühls zu Übergewicht oder Mangernahrung führen. Häufig werden zudem Medikamente eingenommen, die Störungen der Nährstoffaufnahme und -verwertung verursachen können.

## Auf das Gewicht achten

Mit zunehmendem Alter ändert sich die Körperzusammensetzung und der Energiebedarf nimmt ab.



Eine oftmals geringe körperliche Aktivität lässt den täglichen Energiebedarf zusätzlich sinken:

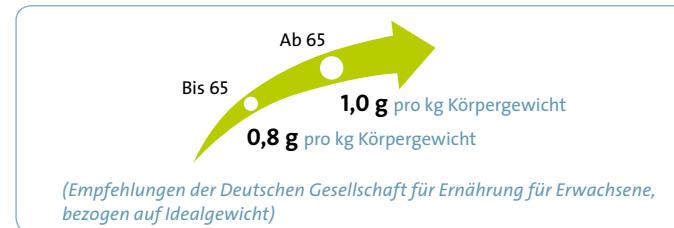
Frauen	1800 kcal	1700 kcal	1700 kcal
Männer	2300 kcal	2200 kcal	2100 kcal
Alter	25 – 50	51 – 65	65 +

Körperliche Veränderungen sind in gewissen Grenzen normal. Leichtes Übergewicht (BMI von 25 – 29 kg/m<sup>2</sup>) ist im Alter vorteilhaft. Steigt oder sinkt das Körpergewicht mittelfristig aber immer mehr, sollte dies ärztlich abgeklärt werden.

## Ausgewogen ernähren mit frischen Lebensmitteln und reichlich Eiweiß

Im Gegensatz zum Energiebedarf verringert sich der Bedarf an Nährstoffen mit zunehmendem Alter nicht.

Der Eiweißbedarf steigt sogar:



Gute Eiweißquellen sind Fisch, Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte, Getreide und Milchprodukte. Letztere sind als Calciumquelle zusätzlich wichtig für die Knochengesundheit.

- › Frische und wenig verarbeitete Lebensmittel bevorzugen.
- › Jede Mahlzeit mit Gemüse oder Obst ergänzen.
- › Auf eine vitaminschonende Zubereitung achten.

Der DGE-Ernährungskreis zeigt auf einen Blick wie eine gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung aussieht. Er ist damit eine Art Wegweiser mit Beispielen für eine optimale Lebensmittelauswahl.

Die Größe der Lebensmittelgruppe veranschaulicht dabei den Anteil an der Ernährung. Je größer eine Lebensmittelgruppe ist, desto mehr kann daraus gegessen werden. Empfehlenswert ist es, innerhalb der Gruppen die Vielfalt an Lebensmitteln zu nutzen und abwechslungsreich zu essen. Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als 3/4 pflanzlich und knapp 1/4 tierisch.



## Wichtig: Ausreichend Trinken

Das Durstgefühl lässt mit zunehmendem Alter nach und das Trinken wird vergessen. Ein Flüssigkeitsdefizit kann zu zahlreichen Störungen wie Schwindel, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, verminderte Leistung oder akute Verwirrtheit führen.

Täglich mindestens 1,3 Liter trinken, bei körperlicher Aktivität und Hitze deutlich mehr.

### Geeignete Durstlöscher sind:

- › Leitungs- und Mineralwasser
- › Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- › Aromatisiertes Wasser mit Kräutern oder Zitrus scheiben
- › Stark verdünnte Saftschorlen

Erkrankungen des Herzens oder der Niere erfordern eine Beschränkung der Trinkmenge: In diesen Fällen ärztliche Rücksprache halten.

## Das hilft bei Hitze

- › Mehr trinken als üblich, auch ohne Durstgefühl! Die beste Wahl: Lauwarmes Mineralwasser.
- › Leichte Kost: Zum Beispiel frisches Obst und Gemüse, Blattsalate, kalte Gemüsesuppen oder Fisch.
- › Besser mehrere kleine Mahlzeiten statt drei große.
- › Kalte und lauwarmer Speisen bevorzugen.
- › Lebensmitteleinkäufe auf die kühleren Morgenstunden verschieben.
- › Große Anstrengung vermeiden und einfache Speisen zubereiten.