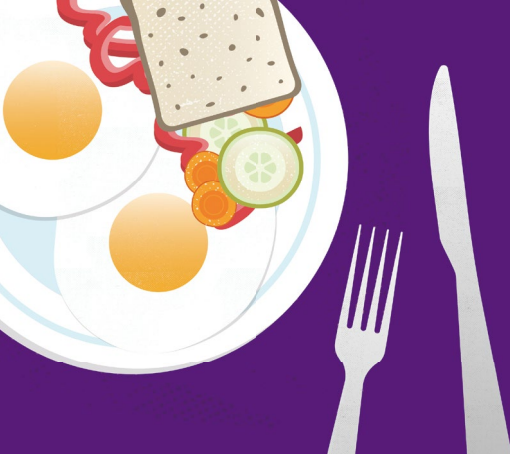


IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN

AUSGEWOGEN ESSEN GESUND BLEIBEN



Beim Älterwerden steigert eine ausgewogene Ernährung das Wohlbefinden, unterstützt die Muskelkraft und trägt zur Gesundheit der Knochen bei. Diese Tipps geben Ihnen Anregungen für die Umsetzung im Alltag.



GENÜGENDE ESSEN - ABER NICHT ZU VIEL

- Das Körpergewicht möglichst stabil halten.
- Süßigkeiten, Wurst und fettige Snacks mit Mass.
- Bei Appetitlosigkeit mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen.



GENÜGEND TRINKEN


- 1 bis 2 Liter über den Tag verteilt trinken.
- Ungesüsste Getränke wie Hahnenwasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee bevorzugen.
- Süssgetränke und Alkohol nur in kleinen Mengen.

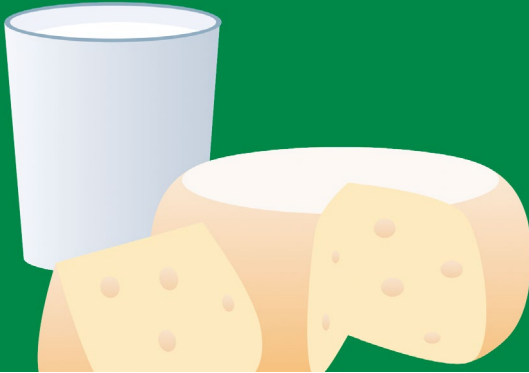


ABWECHSLUNGSREICH UND REGELMÄSSIG ESSEN

- Mindestens drei Mahlzeiten pro Tag essen.
- Mehrmals täglich Gemüse und Früchte konsumieren.
- Täglich Getreideprodukte, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte essen, Vollkornprodukte bevorzugen.
- Täglich pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl verwenden und ungesalzene Nüsse essen.

GENÜGENDE PROTEINE AUFNEHMEN

- 
- Über den Tag verteilt mehrmals proteinreiche Lebensmittel essen.
 - Täglich 3 Portionen Milch/Milchprodukte (wie Joghurt, Quark, Käse).
 - Täglich 1 Portion Eier, Fleisch, Fisch, Tofu oder Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen).



GENÜGEND CALCIUM AUFNEHMEN

- Täglich 3 Portionen Milch/Milchprodukte.
- Bei Mineralwasser calciumreiche Sorten bevorzugen.
- Täglich Vollkornprodukte.
- Regelmässig dunkelgrünes Gemüse wie Brokkoli, Spinat, Mangold und Hülsenfrüchte.



VITAMIN D

- Täglich nach draussen gehen (an sonnigen Tagen mit Sonnenschutz).
- In Absprache mit Arzt/Ärztin Vitamin D zusätzlich zur Ernährung einnehmen.



FREUDE AM ESSEN HABEN

- In Gesellschaft macht das Essen mehr Freude.
- Gerichte liebevoll kochen und abschmecken.
- Den Tisch schön decken und das Essen appetitlich anrichten.

MEHR INFORMATIONEN

- Gesund essen – fit bleiben. Ernährung ab 65. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. www.blv.admin.ch
- Ernährung ab 60 Jahren. Merkblatt der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. www.sge-ssn.ch

Amt für Gesundheitsvorsorge

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung
Unterstrasse 22
9001 St. Gallen
Tel. 058 229 87 60
zepra@sg.ch | www.zepra.info

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Illustrationen mit freundlicher
Genehmigung des BLV.

