

# Tipps für ausgewogene Ernährung im Alter



## Diese zehn Lebensmittel eignen sich für Seniorinnen und Senioren besonders

**Haferflocken** – Zu ihrer Funktion als Ballaststoff haben Haferflocken auch eine sehr positive Auswirkung auf den Cholesterinspiegel.

**Eier** – Mit nur 75 Kalorien pro Portion enthalten Eier 13 wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Dazu gehört das Vitamin D, was wichtig ist für die Kalziumaufnahme, um die Knochen zu stärken. Im Eigelb befinden sich ausserdem Lutein und Zeaxanthin, welche das Risiko von Augenerkrankungen wie grauer Star reduzieren.

**Joghurt** – Mit seinem hohen Kalziumgehalt hilft Joghurt, um Osteoporose entgegenzuwirken.

**Äpfel** – Sie liefern vielen wertvolle Vitamine und bieten noch weitere Vorzüge: ihr Pektin liefert dem Körper Galakturonsäure, was den Bedarf an Insulin senkt und bei Diabetes helfen kann.

**Fisch** – Blaubarsch, Lachs, Sardine, Forelle haben viele Proteine. Etwas fetterer Fisch zweimal die Woche kann die Herzgesundheit verbessern.

**Poulet** – Geflügel ist ein exzellenter Proteinlieferant, der weniger Fett enthält als die meisten anderen Fleischsorten.

**Broccoli** – Dieser enthält ebenfalls eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe wie Vitamin K, C, E, B, Kalzium und Eisen.

**Reis** – Er hat einen geringen Natriumgehalt und enthält Kalium und Vitamine wie B1 und B3. Er ist auch für Menschen mit Glutenunverträglichkeit hervorragend geeignet. Ein zusätzlicher Vorteil: Im Reis enthaltene komplexe Kohlenhydrate werden langsamer abgebaut, so dass der Körper diese besser verwerten kann.

**Kürbis** – Die saisonale Bereicherung für die Speisekarte ist eine gute Quelle für Betacarotin und Vitamin C.

**Dunkle Schokolade** – Massvoll verzehrt, d.h. eine Reihe Tafelschokolade, kann sie zur Blutdrucksenkung beitragen.

