

SPITALREGION
RHEINTAL
WERDENBERG
SARGANSERLAND

WENN DIE ERNÄHRUNG ENTSCHEIDEND WIRD

Ernährungstipps für Seniorinnen und Senioren



IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN

Ein guter Ernährungszustand ist eine wichtige Voraussetzung für Mobilität und Lebensqualität.

Nimmt im Alter der Appetit ab, ist dies einerseits eine natürliche Veränderung, kann aber andererseits auch weitere Ursachen haben (z.B. Einsamkeit, Schmerzen, Krankheit, Medikamente, Immobilität). Ein Gewichtsverlust bedeutet meist auch einen Verlust an Muskulatur und Kraft. Dadurch steigt das Sturzrisiko erheblich. Um dem entgegenzuwirken, braucht der Körper ausreichend Energie (Kalorien). Der Bedarf an Protein (Eiweiss), Kalzium und Vitamin D ist im Alter sogar erhöht. Diese Stoffe sind wichtig

- für die Erhaltung und den Aufbau der Muskelmasse, Kraft und somit der Bewegungsfähigkeit
- für die Knochengesundheit
- als Unterstützung für das Immunsystem und die Wundheilung

Proteinreiche Nahrungsmittel zu jeder Hauptmahlzeit

- Milchprodukte z.B. Käse, Joghurt, Quark
- Eier, Fleisch, Fleischwaren, Fisch, Wurstwaren
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Hummus, Tofu), Fleischersatz (z.B. Quorn)

Protein- und kalziumreiche Zwischenmahlzeiten / Snacks

- Milch, Milchmischgetränke (Frappé, Schokoladenmilch), Joghurt, Fruchtquark, Latte Macchiato, Pudding
- Proteinreiche Produkte vom Detaillisten: High-Protein-Milch, -Quark, -Joghurt, -Drinks, -Crèmen
- Canapé z. B. mit Eier, Kräuterfrischkäse, Fleisch, Wurst, Thon
- Trinknahrung (muss vom Arzt / von der Ärztin verordnet werden)

Vitamin D-reiche Nahrungsmittel

- Nüsse
- Vollfette Milchprodukte
- Fettreicher Fisch
- Öl, Butter

Tägliche Spaziergänge an der frischen Luft sind von grosser Wichtigkeit für die Bildung und Aufnahme von Vitamin D, sowie zur Stärkung der Muskulatur.

Wichtigste Eckpunkte einer seniorengerechten Ernährung

- Jede Mahlzeit soll eine hochwertige Proteinquelle enthalten (mindestens 20–30 g Protein pro Mahlzeit)
- Täglich 3 Hauptmahlzeiten und 1–3 Zwischenmahlzeiten (Znüni, Zvieri, Spätimbiss), davon mindestens eine proteinreiche Zwischenmahlzeit
- Ausreichend trinken (1–1.5 Liter)

Getränk

Trinken Sie vor allem zwischen den Mahlzeiten, um den Appetit nicht zu mindern. Stellen Sie zu Tagesbeginn 1 Liter Wasser, Tee, verdünnten Fruchtsaft oder Sirup bereit, dann haben Sie am Abend die Kontrolle, wie viel Sie getrunken haben. Dazu kommen noch andere Getränke wie Kaffee. Auch Suppen gelten als Flüssigkeit.

Anreichern der Speisen

Wenn Sie nur kleine Portionen essen oder an Gewicht verloren haben, empfiehlt sich die Anreicherung der Speisen mit Fetten. Schmecken Sie Gemüse und Stärkebeilagen mit Butter oder Öl ab und geniessen Sie Fleischgerichte mit Kräuterbutter, Rahmsaucen, etc. So ergänzen Sie eine Mahlzeit mit 100–200 Kalorien.

Anregung von Appetit und Magentätigkeit

- Salzstängel, -brezel, -mandeln
- Zitronensaft oder Ingwer ins Getränk
- Getränke mit Bitterstoffen wie z.B. Schweppes, Sanbitter, Wermut-Tee

Dies kann auch die Verträglichkeit von Medikamenten verbessern.

Neigung zu Verstopfung

Bevor Sie zu Abführmitteln greifen, versuchen Sie alte Hausmittel

- nüchtern ein Glas warmes Wasser und ausreichend trinken
- täglich faserreiche Produkte wie Gemüse, Salat, Obst
- ausreichend Bewegung: Täglich mindestens ½ Stunde Spazieren, Treppensteigen, Einkäufe in der Nähe zu Fuss erledigen

Für Diabetikerinnen und Diabetiker

Verzichten Sie auf Fruchtsäfte und gezuckerte Milchspeisen.

SPITALREGION
RHEINTAL
WERDENBERG
SARGANSERLAND

Kontakt

Für eine persönliche Beratung wenden Sie sich bitte an die Ernährungsberatung im jeweiligen Spital.

Spital Altstätten

T +41 71 757 4166, ernaehrungsberatung.altstaetten@srrws.ch

Spital Grabs

T +41 81 772 5258, ernaehrungsberatung.grabs@srrws.ch

Spitalregion
Rheintal Werdenberg
Sarganserland
Alte Landstrasse 106
CH-9445 Rebstein
T +41 71 775 8100
www.srrws.ch

Spital Altstätten
F.-Marolanistrasse 6
CH-9450 Altstätten

Spital Grabs
Spitalstrasse 44
CH-9472 Grabs