



Wertvolle Tipps für Ihre Ernährung und Gesundheit


Warum täglich eine warme Mahlzeit?

Die Folgen einer mangelhaften Ernährung im Alter liegen klar auf der Hand: Nicht nur einzelne innere Organe können ihrer eigentlichen Funktion nicht mehr gerecht werden, auch Schläppheit, Trägheit und Antriebslosigkeit treten auf bei älteren Menschen mit Fehlernährung. Es ist in zahlreichen gesundheitlichen Studien nachgewiesen worden, dass bei einer Mangelernährung die Konzentration nachlässt und die Leistung des Gehirns schrumpft. Dieses Verhalten beschleunigt den Alterungsprozess und Krankheiten wie Demenz oder Alzheimer können häufiger auftreten. Gesunde, vitaminreiche Kost ist wichtig in jedem Alter, besonders aber bei Senioren.

Im Alter kommt es vergleichsweise häufig zu einem Mangel an:

- **Vitamin D:** Vor allem, wenn die Haut selten der Sonne ausgesetzt ist. Vitamin D ist zum Beispiel in Fisch, Leber, Margarine und Eigelb enthalten und unter anderem wichtig für den Einbau von Kalzium in die Knochen.
- **Kalzium:** Es ist wichtig für die Knochenfestigkeit. Beste Kalziumquelle sind Milch und Milchprodukte. Der Mineralstoff ist aber auch in Gemüse wie Grünkohl oder Brokkoli, in Vollkornprodukten und kalziumreichen Mineralwässern zu finden.
- **B-Vitamine:** Sie sind vor allem in Fleisch, Fisch und vegetarischen Produkten vorhanden. Sie sind wichtig für das Nervensystem, den Energiestoffwechsel sowie eine gesunde Haut und intakte Schleimhäute.
- **Folsäure:** Weisen zum Beispiel vor allem Blattgemüse und Leber auf. Sie hat eine schützende Wirkung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wichtig ist Folsäure außerdem für die Blutbildung und Regeneration der Schleimhäute.

Die Menüs aus unserem Mahlzeitendienst („Essen auf Rädern“) helfen Ihnen, sich bewusst und gesund zu ernähren. „Das A und O“ einer vollwertigen Ernährung ist neben der richtigen Energie-



zufuhr die richtige Auswahl der Lebensmittel: Vielseitig – und in Maßen. Mit unseren abwechslungsreichen Mittagsmenüs sorgen wir für eine ausgewogene Ernährung und bieten unseren Kunden alle wichtigen Nährstoffe, die sie brauchen. Bekanntlich fällt es besonders älteren Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung schwer, einkaufen zu gehen. In diesen Fällen ist es den Senioren daher nicht möglich, sich selbst um ein Mittagessen zu kümmern. Hier bietet sich der Mahlzeitendienst („Essen auf Rädern“), der Familien- und Krankenpflege Bochum, als kompetente Hilfe und Lösung an. Zuverlässig – und wie ein fester Bestandteil im Tagesgeschehen – liefern Ihnen die freundlichen Fahrerinnen und Fahrer Ihre Menüs ins Haus. Die tägliche warme Mahlzeit steigert das körperliche Wohlbefinden und trägt zu einer gesunden Lebensweise bei. Wir unterstützen Sie dabei und helfen Ihnen, Ihren täglichen Bedarf an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen zu sich zu nehmen, damit Sie auch weiterhin ein langes und erfülltes Leben führen können.

© Familien- und Krankenpflege Bochum 2010.

Alle Texte sind Urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung und/oder Weitergabe (auch in Teilen) bedarf der schriftlichen Genehmigung.