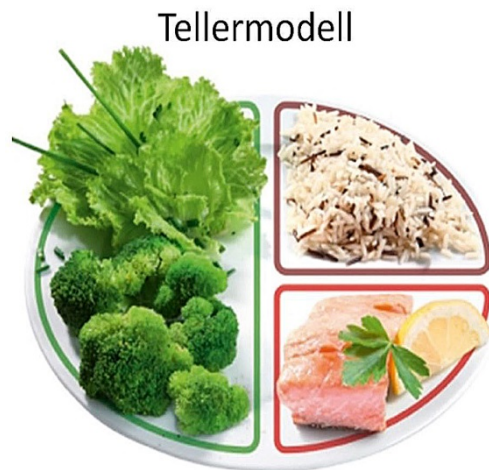


Vortrag Ernährung im Alter vom 23.10.2013

Im Rahmen der Vortragsreihe der Stiftung Sanavita und des forum 60 plus wurde im Saal des Lindenparks Windisch der 6. Vortrag mit dem Thema „Ernährung im Alter“ gehalten. Ca. 25 Interessierte folgten den Ausführungen der Ernährungsberaterin, Frau Natalie Allenbach, Habsburg.

Frau Allenbach verstand es, auf einfache Art die wünschbare, ideale Zusammensetzung unserer Nahrung und den Nutzen der einzelnen Komponenten für unseren Stoffwechsel aufzuzeigen. Anhand der bildlichen Darstellung einer Lebensmittelpyramide wurde wieder einmal deutlich, welche Bestandteile der Nahrung eher grosszügig und welche eher zurückhaltend genossen werden sollten. Vor allem bei Senioren besteht das Risiko einer einseitigen Ernährung und zu wenig Flüssigkeitszufuhr. Als einfaches Hilfsmittel zur besseren Mengenaufteilung zeigt Frau Allenbach das angestrebte „Tellermodell“, das auch beim Café complet oder Frühstück angewendet werden kann (Siehe Bild).



Als gesundes Körpergewicht für Senioren wird ein Body Mass Index (BMI) von 22 – 27 angestrebt. (Siehe BMI-Rechner: <http://www.forum-fuer-senioren.de/bmi.mv>)

Unter dem Titel „häufige Fragen“ gibt Frau Allenbach Tipps zu den Themen „Täglich warm essen?“, „was bei Appetitverlust?“, „Wie genug trinken“ usw.

Heinz Brun