

GUTES ESSEN

Magazin für Seniorinnen und Senioren

In Balance

Energie im Gleichgewicht

Mit ausgewogener Ernährung und Bewegung fit im Alltag

Leichte Alternativen

Kochen mit mehr Gemüse und weniger Fett

Köstliche Rezepte

Zum Nachmachen



Liebe Leserinnen und Leser,

im Laufe unseres Lebens verändert sich unser Stoffwechsel. Ein gesundes Gewicht und damit das eigene Wohlbefinden zu erhalten, kann im Alter herausfordernd werden. In dieser Ausgabe widmen wir uns der Frage, wie eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung mit einer ausgeglichenen Energiebilanz im Alltag aussehen kann. Im Heft finden Sie Anregungen für den Umgang mit Appetitverlust und Untergewicht sowie Tipps für eine Sättigung mit Wohlgefühl.

Wir stellen Ihnen leichtere Alternativen zu beliebten Mahlzeiten vor – und mit unseren Rezepten können Sie zwei Gerichte zaubern, die Sie mit Nährstoffen versorgen und gleichzeitig angenehm satt machen. Außerdem haben wir mit einer Expertin darüber gesprochen, warum Bewegung so wichtig ist und wie Sie im Alter möglichst lange mobil bleiben. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

Ihr **Redaktionsteam** im Bundesministerium
für Ernährung und Landwirtschaft



THEMEN

- | | | | |
|--|----------|---|-----------|
| Energie im Gleichgewicht | 4 | Mit Energie durch den Alltag ... | 10 |
| Mit ausgewogener Ernährung
und Bewegung fit im Alltag | | Expertenwissen | |
| Gut gesättigt | 6 | Was tun bei Untergewicht? | 12 |
| So erlangen Sie Ihr Wunschgewicht und
Wohlbefinden – ohne zu verzichten | | So beugen Sie Gewichtsverlust vor | |
| Leichte Alternativen | 8 | Zum Nachmachen | 13 |
| Kochen mit mehr Gemüse und
weniger Fett | | Zwei köstliche Rezepte | |
| | | In Balance | 15 |
| | | Auf einen Blick | |

Energie im Gleichgewicht

Mit ausgewogener Ernährung und Bewegung fit im Alltag

Warum fällt es im Alter oft schwerer, das Gewicht zu halten? Das Geheimnis liegt im veränderten Energiebedarf.

Kennen Sie das: Ein unangenehmes Völlegefühl plagt Sie nach dem Essen, obwohl Sie in jungen Jahren die gleiche Portionsgröße gut vertragen haben? Oder Sie nehmen leichter zu, obwohl Sie genauso essen wie früher? Mit dem Alter verändert sich der Körper. Der Magen ist schneller überfordert, Muskel- und Knochenmasse sowie der Wasseranteil im Körper verringern sich. Gleichzeitig nimmt der Fettanteil zu. Bei geringerer körperlicher Aktivität führt das dazu, dass der Energiebedarf des Körpers abnimmt. Die Folge: Sie benötigen zwar nach wie vor etwa die gleiche Menge an Nährstoffen, aber weniger Energie. Essen Sie wie früher, kann das zu viel sein und eher beschweren, anstatt zu aktivieren und zu stärken. Mit dem Körpergewicht steigt dann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und weitere chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 – und Bewegung fällt umso schwerer. Wer ein paar Dinge berücksichtigt, kann Essen und Aktivität im Alter jedoch in vollen Zügen genießen.

Energieaufnahme und -verbrauch

Energieaufnahme und -verbrauch bilden idealerweise ein Gleichgewicht: Wer mehr aufnimmt, als verbraucht, nimmt zu. Wer weniger aufnimmt, als verbraucht, nimmt ab. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und energiearmen Getränken sowie regelmäßige Bewegung helfen dabei, Energieaufnahme und -verbrauch in Balance zu halten.



In Bewegung bleiben

Gewicht ist jedoch nicht alles. Wichtig ist auch, mit Bewegung und einer bewussten Auswahl an Lebensmitteln die Muskelmasse zu erhalten. Sie verschafft uns ein gutes Körpergefühl, ermöglicht Mobilität und Aktivität. Gleichzeitig schützt sie unsere Knochen und Gelenke und ist entscheidend für den Stoffwechsel. Denn selbst im Ruhezustand benötigen Muskeln mehr Energie als das Fettgewebe und tragen so dazu bei, das Gewicht zu halten oder abzunehmen. Ob zügiges Gehen auf dem Weg zum Einkauf oder Gymnastik am Morgen – ein aktiver Alltag sorgt neben Schwung und Lebensfreude für den Aufbau und Erhalt der Muskelmasse.



Kleine Genussmomente

Neben ausreichend Bewegung fördert eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung das Wohlbefinden. Lebensmittel liefern uns Energie und wertvolle Nährstoffe, aber auch vor allem eines: kleine Genussmomente im Alltag. Gerade jetzt im besten Alter ist Zeit, um Mahlzeiten bewusst und in Ruhe in schöner Atmosphäre zu verzehren oder gemeinsam mit der Familie und Freunden zu schmausen. So macht es gleich noch mehr Freude, sich gestärkt auf einen ausgiebigen Spaziergang zu begeben oder sich mit anderen Freizeitaktivitäten fit zu halten.

Rat einholen

Trotz eines niedrigeren Energiebedarfs im Alter ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein, ohne Gewicht zuzunehmen – das ist gar nicht so einfach! Wenn Sie dabei Unterstützung brauchen, wenden Sie sich am besten an eine zertifizierte Ernährungsfachkraft.

TIPPS

Gut gesättigt

So erlangen Sie Ihr Wunschgewicht und Wohlbefinden – ohne zu verzichten

Sie möchten langfristig Ihr Wohlfühlgewicht halten oder abnehmen? Wünschen Sie sich, sich ausgeglichener und aktiver zu fühlen? Mit einfachen Tipps erreichen Sie eine angenehme Sättigung.

Egal, ob Sie langfristig abnehmen wollen, ganz ohne Jo-Jo-Effekt, oder Ihr Gewicht dauerhaft halten möchten: Hunger und Verzicht machen genauso wenig Freude wie Völlerei und zu große Portionen. Viele wünschen sich daher vor allem eines – angenehm satt zu werden! Beim Thema Sättigung gilt es, ein paar Dinge zu beachten:

Setzen Sie auf Sattmacher

Sättigung wird zu einem großen Teil über die Magen-dehnung empfunden. Dabei kommt es also vorwiegend darauf an, wie viel und was im Magen ist. Wenn Sie viel von etwas essen, das wenige Kalorien enthält, sind Sie in der Regel trotzdem satt. Und wenn das Essen auch noch gut schmeckt, sind Sie beim Abnehmen zufrieden. Unsere Grafik illustriert, welche Lebensmittel zu einer angenehmen Sättigung beitragen können. Achten Sie für eine angenehme Sättigung auf Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Vollkornprodukte. Setzen Sie Fisch ein- bis zweimal pro Woche und Fleisch nur selten auf den Speiseplan. Achten Sie bei der Wahl von Fleisch auf magere Sorten. So zusammengestellte Mahlzeiten liefern viele Nährstoffe. Die enthaltenen Ballaststoffe haben jedoch eine geringere Energiedichte. Sie sorgen zudem für eine verhältnismäßig lang anhaltende Sättigung und fördern zugleich die Verdauung.

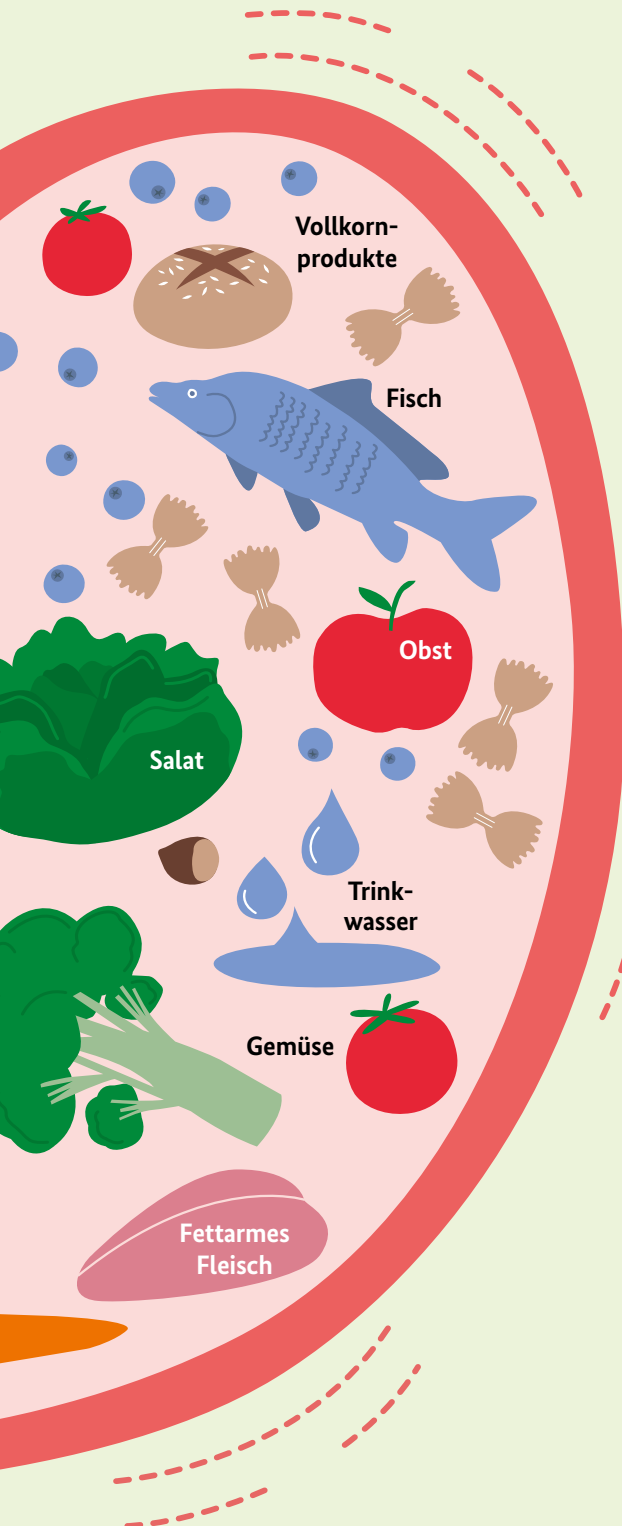
Magen-
dehnung

Maßvoll
gute Öle

Nüsse

Milch-
produkte

Signale ans Gehirn



Hören Sie auf Ihren Bauch

Sie möchten Ihr Gewicht halten oder etwas reduzieren, haben aber keine Lust, täglich Kalorien zu zählen? Dann freut Sie dieser Tipp sicherlich: Hören Sie auf Ihr Körpergefühl. Horchen Sie in sich hinein und fragen Sie sich: Habe ich gerade wirklich Hunger oder esse ich aus reiner Gewohnheit oder Langeweile? Was macht mich satt? Worauf habe ich Lust und was tut meiner Gesundheit und unserer Erde gut? Wenn Sie zudem langsam und bewusst essen und Ihrem Magen zwischendurch Pausen und Ruhe zur Verdauung gönnen, kommen Sie mit ausreichend Energie und angenehm satt durch Ihren Alltag.

Trinken Sie ungesüßt

Getränke haben generell einen geringen Sättigungseffekt. Denn: Der Magen lässt Flüssigkeiten im Vergleich zur festen Nahrung sehr schnell passieren, weshalb sich die Magenwand hierbei nur kurzzeitig dehnt. Sehr wohl kann ein Glas Wasser vor der Mahlzeit helfen, weniger zu essen. Auch wenn Getränke viele Kalorien liefern können, sättigen sie nicht dauerhaft. Trinken Sie daher bevorzugt Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünnte Schorlen. Und zum Vergleich: Ein Obstsalat sättigt viel eher als ein Glas Saft. Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl und fragen Sie sich, ob Sie tatsächlich Hunger oder doch eher Durst haben. Manchmal wird das verwechselt.



Leichte Alternativen

Satt sein, fit bleiben und dabei das Gewicht im Normalbereich halten – das wünschen sich viele. Es gelingt, indem Sie sättigend essen, ohne zu viele Kalorien aufzunehmen. Wer beim Kochen auf die Zutaten achtet oder Mahlzeiten bewusst wählt, kann dies beeinflussen.

Es macht Freude, im Alter Zeit in genüssliches Kochen und Essen zu investieren. Wer dabei auf eine ausgewogene Energiebilanz achten will, dem helfen ein paar einfache Tricks. Manchmal macht bereits das Hinzufügen von Gemüse oder das Ersetzen einzelner Zutaten durch energieärmere Alternativen den Unterschied.

Kleine Änderungen, großer Effekt

Sie lieben Kartoffelgratin, scheuen aber bei über 1.000 Kalorien pro Portion den nächsten Gang zur Waage? Probieren Sie doch alternativ einen leichteren Kartoffel-Gemüse-Auflauf (vgl. Seite 9). Die Beigabe von Gemüse macht die Portion direkt nährstoffreicher. Statt Kartoffeln in Sahnesoße mit Speck zu garen, wurde der Auflauf mit Milch und Ei gebunden und auf die Käsekruste verzichtet. Falls Sie Pasta-Fan sind und dazu Gulasch bevorzugen, gibt es auch hier ein paar einfache Tricks, um die Kalorien zu senken: Nutzen Sie statt Sahne und Speck lieber Paprikawürfel und passierte Tomaten zum Verfeinern. Reichhaltige, buttrige Spätzle lassen sich gut durch Vollkornnudeln ersetzen. Generell Fleisch zu reduzieren und den Gemüseanteil zu erhöhen, senkt die Energiezufuhr, trägt zur Gesundheit bei und ist gleichzeitig nachhaltig und günstig. Am Beispiel des gefüllten Omeletts zeigen wir zudem, dass der Austausch einer Käse-Sahne-Füllung mit einer Handvoll Pilze gegen eine gute Portion Tomaten und Spinat, kombiniert mit Feta, in Bezug auf den Kaloriengehalt einen deutlichen Unterschied macht. Sättigung können Sie zusätzlich erreichen, indem Sie den Teig mit einem Teil Vollkornmehl zubereiten, das Sie mit etwas Wasser zunächst quellen lassen sollten: So wird es gut verträglich. Ihnen ist Käse oder Sahne besonders wichtig? Dann gönnen Sie sich ab und zu diese kleinen Extras. Wir zeigen Ihnen besonders deutliche Beispiele – doch auch kleine Rezeptanpassungen können schon einen Unterschied machen.

Höhere Energiedichte

Kartoffelgratin (500 g)



1.080
Kilokalorien



Niedrigere Energiedichte

Kartoffel-Gemüse-Auflauf (560 g)



325
Kilokalorien

Gulasch mit Spätzle (610 g)



1.180
Kilokalorien



Paprikagulasch mit Vollkornspirelli (610 g)



590
Kilokalorien

Omelett mit Käsefüllung (285 g)



555
Kilokalorien



Omelett mit Spinat-Schafskäse-Füllung (320 g)



295
Kilokalorien

EXPERTENWISSEN

Mit Energie durch den Alltag

Dorothee Volkert ist Professorin für klinische Ernährung im Alter am Institut für Biomedizin des Alterns der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Im Interview verrät sie, welche Empfehlungen es gibt, um möglichst lange mobil zu bleiben.

„Spaziergänge an der frischen Luft bringen die Muskulatur in Bewegung, versorgen uns mit wertvollem Vitamin D und können den Appetit anregen.“

Was ist mit Blick auf die Ernährung im Alter besonders wichtig?

Wie in jüngeren Jahren muss die Ernährung auch im Alter bedarfsgerecht sein und alle notwendigen Nährstoffe in der benötigten Menge enthalten. Da der Energiebedarf mit dem Alter generell abnimmt, der Bedarf an Nährstoffen aber überwiegend gleich bleibt, sollte die Ernährung möglichst nährstoffdicht sein. Es sollten also vermehrt Lebensmittel ausgewählt werden, die bei einem geringen Energiegehalt trotzdem besonders reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind. Das sind die Lebensmittel, die uns bereits als gesund bekannt sind wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst oder Vollkornprodukte.

Wie gelingt es, im Alter möglichst lange agil und mobil zu bleiben?

Dafür ist tägliche Bewegung natürlich ganz wichtig. Körperliche Aktivität ist gut für unseren Kreislauf und auch für die Durchblutung des Gehirns, das heißt, auch unsere geistige Leistungsfähigkeit hängt davon ab. Bewegung ist aber auch für den Erhalt der Muskulatur und deren Funktionalität ganz zentral. Wer beispielsweise vier Wochen nur im Krankbett liegt, kann danach meist nicht mehr einfach aufstehen, da sich die Muskulatur abbaut. Bei älteren Menschen geht diese Entwicklung viel schneller als bei jungen Patientinnen und Patienten. Auch im Alltag ist körperliche Aktivität ganz wichtig, um die Muskulatur zu trainieren und zu erhalten. Spaziergänge an der frischen Luft bringen die Muskulatur in

Bewegung, versorgen uns mit wertvollem Vitamin D und können den Appetit anregen. Um die Muskulatur möglichst gut zu erhalten, braucht es allerdings eine intensivere Stimulation durch gezieltes Training.

Gibt es Möglichkeiten, mit der Ernährung unterstützend zum Erhalt der eigenen Muskelmasse beizutragen?

In der Ernährung ist Eiweiß wichtig für die Muskulatur und damit auch für die Funktion unserer Muskelmasse und die Selbstständigkeit im Alter. Wir benötigen Eiweiß, um unsere Körperstrukturen zu erhalten. Bei ungenügender Eiweißzufuhr wird der altersbedingte Muskelabbau verstärkt, was Mobilitäts- und Funktionseinschränkungen und damit ein erhöhtes Sturzrisiko zur Folge haben kann.

Jüngere Seniorinnen und Senioren, die sich abwechslungsreich ernähren, sind von einem Eiweißmangel eher selten betroffen. Wenn im höheren Alter jedoch der Appetit nachlässt und eine vielseitige Ernährung durch zunehmende Gebrechlichkeit schwieriger wird, kann die Eiweißversorgung kritisch werden. Neben Fleisch, Fisch und Milchprodukten sind auch Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Getreideprodukte wichtige Eiweißquellen.

Wie gelingt es, trotz eingeschränkter Mobilität oder weniger Appetit ausreichend und ausgewogen zu essen?

Ein klassisches Angebot ist „Essen auf Rädern“, also ein mobiler Menüservice für Seniorinnen und Senioren. Am schönsten ist es natürlich, wenn Angehörige beim Einkaufen und Kochen unterstützen können. Vielerorts gibt es außerdem Mittagstische für Seniorinnen und Senioren, also gemeinschaftliche Mittagessen, die häufig an Seniorenzentren oder städtische Einrichtungen angegliedert sind.

Wer keine Angebote für Mittagstische in der Nähe findet, aber trotzdem nicht allein essen möchte, der kann sich mit anderen zusammentun und eigene Treffen initiieren, wo man sich beim Kochen abwechselt. So lassen sich auch Freundschaften und Kontakte pflegen.



Professorin Dr. Dorothee Volkert

Mittagstisch-Angebote

Im Rahmen des Projekts „Im Alter IN FORM“ unterstützt die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO) Kommunen unter anderem dabei, lokale Mittagstische für ältere Menschen einzurichten. Gefördert wird das Vorhaben durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

Mehr dazu unter: im-alter-inform.de

Was tun bei Untergewicht?

So beugen Sie Gewichtsverlust vor

Um fit für ein aktives Leben zu sein, brauchen Sie ausreichend Energie. Fällt es Ihnen schwer, genug zu essen, oder ist Ihr Gewicht möglicherweise zu gering? Diese Anregungen für den Alltag können Ihnen helfen.



Gewichtsverlust sowie Mangel- und Unterernährung sind ein häufiges Problem bei älteren Menschen. Das Geschmackempfinden lässt im Alter nach und mangelnder Appetit aus den unterschiedlichsten Gründen ist keine Seltenheit.

Appetit anregen

Werden Sie kreativ, um mehr Lust aufs Essen zu bekommen: Probieren Sie neue Rezepte oder variieren Sie Zutaten. Essen Sie, was gut riecht, und würzen Sie reichlich mit Kräutern und Gewürzen nach Ihrem Geschmack. Wenn bereits beim Anrichten das Wasser im Mund zusammenläuft, kommt der Appetit häufig von selbst. Richten Sie Ihre Mahlzeiten hübsch an und essen Sie gemeinsam mit anderen Menschen. So verbinden Sie die Mahlzeit mit schönen Erlebnissen

und Gesprächen. Ein kleiner Spaziergang zwischendurch – ob allein oder in Gesellschaft – kann auch den Appetit fördern. Mit Variationen regen Sie Ihre Sinne und den Genuss an. So müssen es nicht immer Haferflocken oder Brot mit Aufstrich zum Frühstück sein. Essen Sie, worauf Sie Appetit haben – das kann auch gerne der Eintopf vom letzten Tag sein.

Kleine Zwischenmahlzeiten

Planen Sie regelmäßiges Essen fest in Ihren Tagesablauf ein, aber gönnen Sie sich auch kleine Zwischenmahlzeiten, wann immer Sie Lust darauf haben. Die können Sie auch schon vorbereiten: Wenn zu Hause geschnittenes Obst bereitliegt, fällt ein Griff zwischendurch zu leckeren Apfelschnitzen umso leichter. Über den Tag verteilt mehrere, dafür aber kleinere Portionen zu essen, hilft dabei, den Magen nicht zu überfordern. Bei Untergewicht oder einem Risiko für Mangelernährung ist es zudem hilfreich, Gerichte mit energiereichen Lebensmitteln anzureichern, also beispielsweise Suppen oder Eintöpfe mit einem pflanzlichen Öl wie Rapsöl oder süße Gerichte wie Grießbrei mit einem Nussöl oder -mus.

Expertenmeinung einholen

Sprechen Sie bei starkem Untergewicht mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. So können Sie abklären lassen, ob organische Ursachen oder Nebenwirkungen von Medikamenten der Auslöser sind. Ernährungsfachkräfte können in einer Beratung gezielt Tipps geben und auf individuelle Bedürfnisse eingehen.



Zutaten

- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 300 g frischer Grünkohl
- 4 TL Rapsöl
- 1 kleiner Lauch
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- einige Rosmarinstiele
- 6 Eier
- 150 g Feldsalat
- 1 kleiner Apfel
- 1 TL Senf
- 1–2 EL Apfelessig
- 2–3 EL Apfelsaft
- 4 Scheiben Roggen-Vollkornbrot à 50 g

ZUM NACHMACHEN

Tortilla mit Grünkohl und Feldsalat

Kartoffel mit Ei im Verhältnis 2 : 1 liefern besonders gut verwertbares Eiweiß. Ergänzt durch Gemüse ist die Tortilla ein vollwertiges Essen und schmeckt auch kalt.

Zubereitung

1. Kartoffeln und Gemüse waschen. Kartoffeln schälen, längs vierteln und in dünne Scheiben, Grünkohl in Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne in 1 TL Öl andünsten, salzen, pfeffern und zugedeckt 10 Minuten schmoren.
2. Inzwischen den Lauch von Wurzeln und Welkem befreien, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, in die Pfanne geben und circa 3 Minuten weiter schmoren. Anschließend alles etwas abkühlen lassen.
3. Rosmarinnadeln hacken, mit den Eiern verquirlen, würzen, mit dem Kartoffel-Gemüse-Mix mischen.
4. 1 TL Öl in die Pfanne geben und den Mix darin verteilen, mit Deckel bei milder Hitze 6 bis 8 Minuten garen, bis das Ei stockt. Dann wenden, 1 TL Öl zufügen und in 5 Minuten fertig backen.
5. Inzwischen den Feldsalat und den Apfel waschen. Salat putzen, Apfel achteln, Kerngehäuse entfernen und die Spalten in schmale Streifen schneiden. Aus Senf, 1 TL Öl, Essig, Saft, Salz und Pfeffer das Dressing rühren und mit Apfel und Salat mischen. Dazu die Tortilla wie eine Torte aufschneiden und zusammen mit dem Vollkornbrot servieren.



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 407 kcal

Kohlenhydrate: 45,4 g, Eiweiß: 19,1 g

Ballaststoffe: 9,3 g, Fett: 14 g



Zutaten

- 150g Berglinsen
- 2 Lorbeerblätter
- 1–2 EL Apfelessig
- 600g Kürbis
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 50g Kürbiskerne
- 50g Schmand (26 % Fett)

ZUM NACHMACHEN



Kürbis-Linsen-Topf

Alle denkbaren Kürbissorten eignen sich für diesen Eintopf. Für den Eiweißanteil sorgen Linsen und Kürbiskerne.

Zubereitungszeit: **30 Minuten**
Zutaten für **4 Portionen**

Nährwerte pro Portion
Kalorien: 318 kcal
Kohlenhydrate: 29,2 g, Eiweiß: 15 g
Ballaststoffe: 8,3 g, Fett: 13,8 g

Zubereitung

1. Die Linsen waschen, mit 250 ml Wasser, etwas Salz und den Lorbeerblättern aufsetzen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten garen und anschließend den Essig untermischen.
2. Inzwischen den Kürbis waschen, schälen – außer es handelt sich um einen Hokkaido – und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen und entsorgen. Den Apfel waschen und nach Entfernen des Kerngehäuses in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken.
3. Alle vorbereiteten Zutaten im Öl andünsten, salzen, pfeffern und bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten garen. Wenn nötig, noch etwas Wasser hinzugeben.
4. Die Kürbiskerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne rösten, bis sie duften.
5. Das Kürbisgemüse mit Salz, Pfeffer und Schmand abschmecken. Zum Schluss die Linsen untermischen und den Eintopf mit Kürbiskernen toppen.

Tipp:

Der Eintopf eignet sich gut zum Aufwärmen. Dazu schmeckt Vollkornbrot.

A vibrant assortment of fresh vegetables including carrots, potatoes, onions, and leafy greens. The vegetables are arranged in a rustic, dark-colored basket or tray, set against a light, textured background. The colors are bright and natural, highlighting the freshness of the produce.

AUF EINEN BLICK

In Balance

- Im Alter können Energiebedarf und Appetit abnehmen. Wer zu energiereich oder zu wenig isst, riskiert Über- oder Untergewicht.
- Sättigung wird vorwiegend über die Magendehnung empfunden. Essen Sie daher lieber ausreichend und kalorienarm statt wenig und kalorienreich.
- Kreative Rezepte und Essen in Gesellschaft können den Appetit anregen.
- Kleine Zwischenmahlzeiten zusätzlich zu den Hauptmahlzeiten können bei Untergewicht helfen.
- Neben einer ausgewogenen Ernährung ist Bewegung wichtig, um Muskel- und Knochenmasse, die eigene Fitness und Energie zu erhalten.



HERAUSGEBER

Bundesministerium für Ernährung
und Landwirtschaft (BMEL)
Referat 212
Rochusstraße 1
53123 Bonn

KONTAKT

212@bmel.bund.de

KOORDINATION, KONZEPT, REDAKTION

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung (BLE); Dipl.-Biol. Dr. Wiltrud Groß-Steinberg, BLE;
Vera Larisch, BLE; Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn;
neues handeln AG, Köln

FACHLICHE BERATUNG

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
Dipl. oec. troph. Ricarda Corleis, M. Sc. Public Health Nutrition/
B. Sc. Oecotrophologie Theresa Stachelscheid

TEXT

Dipl.-Oecotroph. Anne Cormann, Stolberg

REZEPTE UND REZEPTFOTOS

S. 13/14 Dipl.-Oecotroph. Dagmar von Cramm, Freiburg

GESTALTUNG

neues handeln AG, Köln

STAND

Januar 2023

DRUCK

Bonifatius GmbH, Paderborn

BILDNACHWEISE

Titel- und Rückseite rawpixel.com – stock.adobe.com; S. 3 yuliiaholovchenko – stock.adobe.com;
S. 4/5 Halfpoint – stock.adobe.com; S. 8 contrastwerkstatt – stock.adobe.com; S. 9 Schubert
Fotografie, Ladbergen; S. 11 Prof. Dr. Dorothee Volkert; S. 12 wavebreak3 – stock.adobe.com;
S. 15 Svetlana Kolpakova – stock.adobe.com

BESTELLINFORMATIONEN

Die Publikation steht auf der Internetseite
des BMEL zum Herunterladen bereit:
www.bmel.de/publikationen

Dieses Magazin ist Teil einer Publikationsreihe
für Seniorinnen und Senioren
rund um das Thema ausgewogene Ernährung.

Diese Publikation wird vom BMEL unentgeltlich abgegeben. Die Publikation ist nicht zum Verkauf bestimmt. Sie darf nicht im Rahmen von Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.

Weitere Informationen unter

www.bmel.de

[@bmel](https://twitter.com/bmel)

[@ Lebensministerium](https://www.instagram.com/Lebensministerium)

