



„Bunter Genuss - Ernährung im Alter“

Kernaussagen Referat Nick Vonzun

Im Alter gesund und vital zu bleiben, wünscht sich jeder. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung tragen viel dazu bei

Ernährung für ältere Erwachsene - das Wichtigste in Kürze:

- Gewicht halten, starkes Unter- oder Übergewicht abbauen
- Für ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen
- Täglich eiweiss- und calciumhaltige Nahrungsmittel essen
- Ausreichende Vitamin D-Versorgung sicherstellen
- Reichlich Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte geniessen
- Regelmässig körperlich aktiv sein, auch draussen

Die Ernährung spielt auch mit zunehmendem Alter eine wichtige Rolle, weil unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden stark davon abhängen, was und wie wir essen. Und wer möchte nicht ein selbstständiges, abwechslungsreiches Leben bis ins hohe Alter geniessen können. Dabei ist es nicht nur wichtig, dem Körper alle Lebensmittel der verschiedenen Lebensmittelgruppen beziehungsweise die notwendige Energie und alle lebensnotwendigen Nährstoffe im richtigen Verhältnis zuzuführen, sondern das Essen auch mit Lust und Freude zu geniessen.

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Ernährungsbedürfnisse des Körpers. So bewirkt zum Beispiel die altersbedingte Abnahme der Muskelmasse, dass der tägliche Kalorienbedarf sinkt. Der tägliche Bedarf an Proteinen und Vitaminen bleibt jedoch gleich oder steigt sogar leicht an.

Das volle Potential für eine gute Gesundheit, Lebensqualität und Selbständigkeit wird genutzt, wenn eine ausgewogene Ernährung mit regelmässiger körperlicher Aktivität kombiniert wird.

Ernährungsberatung

Kantonsspital Graubünden	Ambulante Ernährungsberatung/Ernährungstherapie Departement Pflege und Fachsupport Loëstrasse 170 7000 Chur Tel. 081 256 67 69 niculin.vonzun@ksgr.ch
-------------------------------------	---

»Gemeinsam handeln«

Gesundheitsförderung & Prävention im Alter



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Partner

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Gemeinde Domleschg

Mahlzeitendienste

Spitex Viamala	Spitalstrasse 4, 7430 Thusis Tel. 081 632 13 13, spitexviamala@spitalthusis.ch
Haus Viadi	Marktplatz 11B, 7413 Fürstenaubruck Tel. 081 650 06 11 sekretariat@haus-viadi.ch www.haus-viadi.ch

»Gemeinsam handeln«

Gesundheitsförderung & Prävention im Alter



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Partner

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER