

26.09.2023 – Essen ist ein Genuss - auch im Alter

Referentin Annegret Nitsch, Fachberaterin der Landwirtschaftskammer Niedersachsen, klärte an diesem Nachmittag zuerst einmal über die Definition „Alter“ auf: „Junge Alte“ nennt man Personen ab 60/65, als „Betagte“ werden Menschen ab 75 bezeichnet, ein Greis ist man ab ca. 90 Jahre und ab 100 Jahre zählt man zu den langlebigen Erdenbürgern. Als Senioren werden Personen betitelt, die älter als 60 Jahre alt sind; wobei in selbständige, beeinträchtigte und pflegebedürftige Senioren differenziert wird.

„Maßgeblich beeinflussen die Lebensbedingungen im Erwachsenenalter die Lebenserwartung. Wohlstand macht alt“, erklärte Frau Nitsch provokant und verriet Tipps für eine gesunde Ernährung. „Kochen Sie solange wie möglich selbst und essen Sie die zubereiteten Speisen dann mit Genuss“, appellierte sie und merkte sogleich an, ebenfalls täglich ausreichend zu trinken. „Im Alter verringert sich zwar der Kalorienbedarf; doch der Nährstoffbedarf ändert sich nicht gravierend“, erfuhren die Landfrauen. „Reduzieren Sie im Alter nicht die Mahlzeiten und verzehren Sie hauptsächlich „natürliche Lebensmittel“ wie Obst Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch, Käse oder Nüsse.“ Ihr abschließender Ratschlag: „Lassen Sie die Finger von Produkten, dessen Inhaltsstoffe Sie nicht einmal aussprechen können!“.

Annegret Nitsch begeisterte an diesem Nachmittag mit ihrem zeitgemäßen Vortrag und praxistauglichen Anregungen die Landfrauen. Herzlichen Dank Annegret und bleib gesund!