

Vieillir dans de bonnes conditions tout en conservant son capital santé et vitalité constitue un enjeu majeur de la vie de chacun. Et le fait de bien manger fait partie de la solution.

Chaque tranche d'âge présente des besoins nutritionnels bien spécifiques et les seniors ne dérogent pas à la règle.

Le service diététique de Sodexo vous propose de vous transmettre toutes les informations relatives à l'alimentation de la personne âgée via la diffusion d'un « zoom nutrition » spécial senior.

Ces articles paraîtront tous les 2 mois en langue française et allemande. Différents thèmes seront abordés : « comment entretenir son capital osseux », « prévenir les risques de dénutrition » ou « l'importance de l'hydratation »...

Et pour commencer la première édition s'intitule « Bien manger pour bien vieillir ! ».

Bonne lecture !



Bien manger pour bien vieillir !

Idée reçue :

quand on vieillit, on a besoin de moins manger = FAUX



Pas de retraite pour la fourchette !

À partir de 70 ans, vos besoins alimentaires sont équivalents à ceux d'un adulte de 40 ans et parfois même supérieurs en cas de certaines pathologies.

Il est donc important de bien manger pour maintenir son capital santé et vitalité.

Une attention particulière sera apportée aux protéines, calcium, fibres et oméga 3.

Pourquoi ?

- Vous avez besoin de plus de protéines pour fabriquer du muscle qu'une personne plus jeune.
- Le calcium contenu dans les produits laitiers (fromages, yaourts...) et certaines eaux (Hépar®, Contrex®) contribue à la solidité des os et luttent ainsi contre l'ostéoporose.
- Les fibres contenues dans les légumes, les fruits, les légumineuses, les céréales complètes (pain, riz, pâte) favorisent le transit intestinal et préviennent l'apparition de certains cancers.
- Les huiles apportent des acides gras essentiels au bon fonctionnement du cerveau.
- Les oméga 3 contenues notamment dans l'huile de colza, de noix ainsi que dans les poissons gras (saumon, thon, sardines...) préservent les capacités intellectuelles.



Repères pour bien manger :

- Manger de tout de manière variée ! Pas d'aliment interdit, limiter juste la consommation excessive de produits gras et sucrés.
- Boire au minimum 1,5 L de boisson par jour (eau, café, infusion, thé, jus, bouillon...) en privilégiant les boissons non sucrées si possible. Durant les périodes de canicule, n'hésitez pas à vous hydrater davantage.
- Manger 3 à 4 repas par jour.
- Varier les protéines : viande, poisson, œuf, produits laitiers, légumineuses (lentilles, pois cassés...) 1 à 2 portions par jour.
- Consommer des féculents (produits céréaliers) à chaque repas : pommes de terre, pâtes, riz, pain...
- Déguster 5 fruits et légumes par jour.
- Manger 1 produit laitier à chaque repas: verre de lait, fromage, yaourt, fromage blanc.
- Pour les petits appétits : fractionner votre alimentation et instaurer des collations.

In guter Verfassung alt zu werden und dabei die eigene Gesundheit und Vitalität zu erhalten, ist eine große Herausforderung im Leben jedes Menschen. Eine gesunde Ernährung ist Teil der Lösung.

Jede Altersgruppe hat ihre eigenen spezifischen Ernährungsbedürfnisse. Senioren sind da keine Ausnahme.

Das Angebot der Ernährungsberatung von Sodexo: Wir bieten Ihnen umfassende Informationen rund um die Ernährung von älteren Menschen an: über unser „Ernährung und Gesundheit“ für Senioren.

Die Artikel sollen alle zwei Monate in französischer und deutscher Sprache erscheinen. Unterschiedlichste Themen werden darin behandelt: „Wie Sie Ihre Knochensubstanz erhalten“, „Risiken einer Mangelernährung vorbeugen“ oder „So wichtig ist die Flüssigkeitszufuhr“ ...

Die erste Ausgabe trägt den Titel „Gesundes Essen für gesunde Senioren!“ .

Viel Spaß beim Lesen!



Gesundes Essen für gesunde Senioren!

Gängige Annahme:

Wenn wir älter werden, müssen wir weniger essen. => FALSCH!



Kein Ruhestand für die Gabel!

Ab dem 70. Lebensjahr entspricht Ihr Ernährungsbedarf dem eines 40-jährigen Erwachsenen. Bei bestimmten Krankheiten liegt er sogar höher.

Deshalb ist es wichtig, sich gut zu ernähren, um Gesundheit und Vitalität zu erhalten.

Ein besonderes Augenmerk ist dabei auf Eiweiß, Kalzium, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren zu legen. Warum?

- Für den Muskelaufbau benötigen Sie mehr Eiweiß als ein jüngerer Mensch.
- Das in Milchprodukten (Käse, Joghurt ...) und bestimmten Wassersorten (Hépar®, Contrex®) enthaltene Kalzium trägt zur Festigkeit der Knochen bei und wirkt somit der Osteoporose entgegen.
- Die in Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide (Brot, Reis, Nudeln) enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung und beugen der Entstehung bestimmter Krebsarten vor.
- Öle liefern essenzielle Fettsäuren für eine gesunde Hirnfunktion.
- Die in Raps- und Walnussöl sowie in fettem Fisch (Lachs, Thunfisch, Sardinen ...) enthaltenen Omega-3-Fettsäuren erhalten die geistige Leistungsfähigkeit.



Maßstäbe für gesundes Essen:

- Ernähren Sie sich vielfältig! Kein Lebensmittel ist verboten, aber halten Sie sich bei fettigen und süßen Produkten zurück.
- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser, Kaffee, Tee, Saft, Brühe ... und dabei möglichst ungesüßte Getränke. Warten Sie nicht ab: Erhöhen Sie die Flüssigkeitszufuhr bei starker Hitze.
- Nehmen Sie 3 bis 4 Mahlzeiten pro Tag zu sich.
- Variieren Sie Ihre Proteinquellen: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte (Linsen, Spalterbsen ...) und zwar 1 bis 2 Portionen pro Tag.
- Essen Sie zu jeder Mahlzeit stärkehaltige Lebensmittel (Getreideprodukte): Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot ...
- Vergessen Sie frisches Obst und Gemüse nicht – 5 Portionen täglich.
- Nehmen Sie zu jeder Mahlzeit 1 Milchprodukt zu sich: ein Glas Milch, Käse, Joghurt, Quark.
- Für den kleinen Hunger: Verteilen Sie Ihre Energiezufuhr und führen Sie Zwischenmahlzeiten ein.