



ERNÄHRUNG UND TRINKPLAN

Zu der gesunden Lebensweise gehört außer der Bewegung auch die gesunde Ernährung. Im Laufe des Lebens haben wir verschiedenen Energieverbrauch, aber mit dem zunehmenden Alter nimmt der Energieverbrauch ab, wir sollten also unsere Portionen vermindern, d. h. sich nicht überessen. Zugleich sollten wir Qualitätssessen auswählen, also die Qualität vor dem Quantität bevorzugen.

Wir sollten auch den Trinkplan nicht vergessen. Wir verlieren Wasser auf verschiedene Weisen: durch Harn, den Schweiß, das Atmen, also wenn wir einen höheren Flüssigkeitsverlust haben, im Sommer wenn wir mehr schwitzen oder uns mehr bewegen, sollten wir um so mehr trinken. Wir verlieren Wasser nicht nur in der Wärme, sondern auch in einem klimatisierten Raum zum Beispiel. Also wenn wir beispielsweise in einem klimatisierten Bus auf den Urlaub fahren, denken wir, wir brauchen gar nicht zu trinken, aber ganz im Gegenteil. Während solcher 4 bis 5 Stunden-Reise sollten wir etwa ein halbes Liter einer ungesüßten Flüssigkeit austrinken. Es ist wichtig, ungesüßte Flüssigkeiten zu benutzen, damit wir durch Trinken keine unnötigen Kalorien annehmen. Wir sollten Süßigkeiten vermeiden, vor allem die industriell verarbeiteten. Wenn wir zu Besuch kommen und jemand uns einen ausgezeichneten hausgemachten Kuchen anbieten, dann weigern wir, aber bestimmt sollten wir uns mit irgendwelchen Keksen oder Bonbonen nicht überfüttern. Im Gegenteil solche Bitterschokolade mit hohem Kakaoanteil hilft uns zum Beispiel das Magnesium zu ergänzen und wenn wir müde sind, liefert sie uns bestimmte Energie.

Was weiter unsere Tafeln verlassen sollte, sind die beliebten panierten Speisen, d.h. Kartoffelpuffer, panierte Schnitzel. Es bedeutet nicht, dass wir sie ganz ausschließen sollten, aber statt einer gewöhnlichen Konsumation etwa einmal oder zweimal pro Woche sollten wir sie etwa einmal pro Monat essen und sie mit Hilfe von Qualitätsfett, das nicht überbrennt, zubereiten.

Wir sollten uns vor dem Fett in der Ernährung nicht fürchten, aber wie schon gesagt, müssen wir die Qualität bevorzugen und das Fett gut lagern, also kühl und dunkel. Wir brauchen uns nicht vor dem hausgemachten Schweineschmalz oder frischem Butter zu fürchten, aber wir sollten verborgenes Fett vermeiden, z. B. in Wurst beziehungsweise in Keksen oder Oblaten.

Was in der Ernährung viel vermisst wird, und nicht nur bei Senioren, ist die Gemüse, die uns Ballaststoffe, Mineralen, Vitamine und andere Schutzelemente liefert. Ballaststoffe aus der Gemüse sind auch für gesunde Darmfunktion notwendig, wie man sagt, „gesundes Heu ist die Basis von Allem“. Wenn wir genug Ballaststoffe haben, werden wir uns regelmäßig entleeren und bestimmte Erkrankungen bei Weitem vorbeugen.