

Essen mit Genuss für ältere Menschen

Online-Seminar der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland gibt wertvolle Tipps

Das Schöne am Seniorenendasein:

Jetzt ist endlich mehr Zeit fürs Kochen und Genießen. Doch die Bedürfnisse sind bei jedem etwas anders, je nach körperlicher und seelisch-geistiger Verfassung. Generell haben Senioren eine geringere Muskelmasse und einen höheren Fettanteil als jüngere Menschen. Deshalb sinkt auch der tägliche Energieverbrauch. Die Differenz des Kalorienbedarfs im Vergleich zu jüngeren Jahren beträgt im Durchschnitt 200 bis 300 Kalorien pro Tag.

Bedarfsgerecht essen heißt die Devise.

Senioren haben andere Nahrungsvorlieben als jüngere Menschen. Sie brauchen zudem eine an ihre Bedürfnisse angepasste Ernährung. Jeder Mensch, ob alt oder jung, profitiert von einer ausgewogenen Auswahl seiner Lebensmittel. „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – zu keinem anderen Zeitpunkt trifft dieser Spruch so gut zu wie in der zweiten Lebenshälfte.

Das Online-Seminar beschäftigt sich unter anderem mit den kritischen Nährstoffen im Alter und mit besonderen Anforderungen z.B. bei Appetitlosigkeit, Kau- und Schluckbeschwerden.

Die positiven Auswirkungen einer bunten, vielfältigen Ernährung auf die Lebensqualität, die Gesundheit und die Psyche sind nach jeder genussvollen Mahlzeit spürbar. All diese Faktoren berücksichtigt das 90-minütige Online-Seminar „Essen mit Genuss für ältere Menschen“ der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland. Kostenfrei teilnehmen kann jeder, der ein Handy, Tablet oder einen PC mit stabiler Internetverbindung besitzt.

Aktuelle Termine:

16.04.2021 10.00 – 11.30 Uhr

01.06.2021 16.00 – 17.30 Uhr

Informationen und Kontakt:

Andrea Schweizer-Waser

AOK-Ernährungsfachkraft und Krankenschwester

Telefon: 02602-131 179

E-Mail: andrea.schweizer-waser@rps.aok.de

Anmeldung:

www.aok.de/pk/rps/online-seminare

