

WISSEN

Mitten im Leben. Bewusst essen, gesund bleiben!

Die Sonderausgabe des Kompass Ernährung widmet sich der Generation 60plus. Haben Sie gute Vorsätze für 2019? Mit den richtigen "Zutaten" können Sie sie verwirklichen.



Achten Sie im Alter besonders auf eine ausgewogene Ernährung. Bild: Halfpoint/adobe stock

Die Menschen werden immer älter, aber nur wer gesund und fit bis ins hohe Alter bleibt, kann das Leben auch genießen. Mit einer gesunden Ernährung und ausreichender Bewegung lässt sich viel dafür tun. Bundesernährungsministerin Julia Klöckner liegt das Thema Seniorinnen und Senioren besonders am Herzen.

Warum sollten wir im Alter gerade auf unsere Ernährung achten? Mit dem Älterwerden sinkt unser Energiebedarf, aber unser Bedarf an Nährstoffen bleibt gleich. Wer sich also bewusst ernähren möchte sollte, im Alter weniger, aber dafür besser essen. Wie das im Alltag geht, zeigen die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Unser Kompass-

Tipp: Hängen Sie sich die Regeln an den Kühl- oder Küchenschrank.

ZUM HERUNTERLADEN



Zum Download **Kompass Ernährung Sonderausgabe /2019** (PDF-Datei, barrierefrei)

Genuss hält Leib und Seele zusammen

Auch bei der Sonderausgabe von Kompass Ernährung kommt der Genuss nicht zu kurz. Und wer weiß das nicht besser als Deutschlands dienstälteste Fernsehköche Martina Meuth und Moritz Neuner-Duttenhofer. Das Paar hat eine eigene Kochsendung im WDR. Das Magazin bietet viele Anregungen für die Genießerküche. Lassen Sie sich mit leckeren und ausgewogenen Rezepten inspirieren. Vielleicht wird das Kochen zu Ihrem neuen Hobby! Wer nicht mehr selbst kochen will oder kann, für den gibt es verschiedene Möglichkeiten, trotzdem gesund und lecker zu essen. Das Heft gibt Tipps, worauf Sie bei der Auswahl des Lieferdienstes achten sollten. Ausserdem stellt es, als Alternative zu Essen auf Rädern, das Projekt "IN FORM Mittagstisch" der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren- Organisationen (BAGSO) vor.

Sport im Alter?

Keine Frage! Regelmäßige Bewegung (2,5 Std./Woche) und eine calciumreiche Ernährung stärken die Knochen. Das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüchen sinkt dadurch. Das Magazin gibt Tipps für Einsteiger und zeigt, wie Sie sich ganz nebenbei bewusst bewegen können.

Für das Interview stand diesmal Franz Müntefering für Kompass Ernährung zur Verfügung. Er verrät uns, wie er sich mit 79 Jahren fit und gesund hält. Seit November 2015 ist er Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO).

Das Magazin "Kompass Ernährung"

Sie möchten stets gut über gesunde Ernährung und aktuelle Verbraucherthemen informiert sein? Das IN FORM Magazin des Bundesernährungsministeriums bietet regelmäßig einen

Überblick. Spannende Artikel und informative Berichte zu aktuellen Studienergebnissen und Erkenntnissen aus der Wissenschaft werden kombiniert mit konkreten Empfehlungen für den Alltag.

Das Magazin erscheint drei Mal jährlich. Alle Ausgaben finden Sie als PDF-Dateien an dieser Stelle **www.in-form.de/kompass-ernaehrung**. Soweit vorrätig können Sie die Print-Version kostenfrei bestellen. Bitte senden Sie eine E-Mail an das Referat Ernährungsinformation und Ernährungsprävention - des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) bestellen. Die E-Mail-Adresse lautet **kompass-ernaehrung@bmel.bund.de**

LINKS

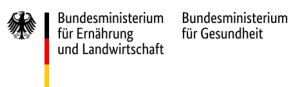
Rezepte rund um die Genussküche finden Sie in der **IN FORM Rezeptsammlung**

Einen ersten Anhaltspunkt über die körperliche Fitness gibt der **IN FORM Fitnesstest**

66 gute Tipps. Die kostenlose Broschüre gibt auf unterhaltsame und verständliche Weise alltagstaugliche Tipps für Ernährung und Bewegung.

Weitere Informationen zur Arbeit der BAGSO erhalten Sie unter **www.im-alter-inform.de**

Die 10 Regeln der DGE im Überblick



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/mitten-im-leben-bewusst-essen-gesund-bleiben/>