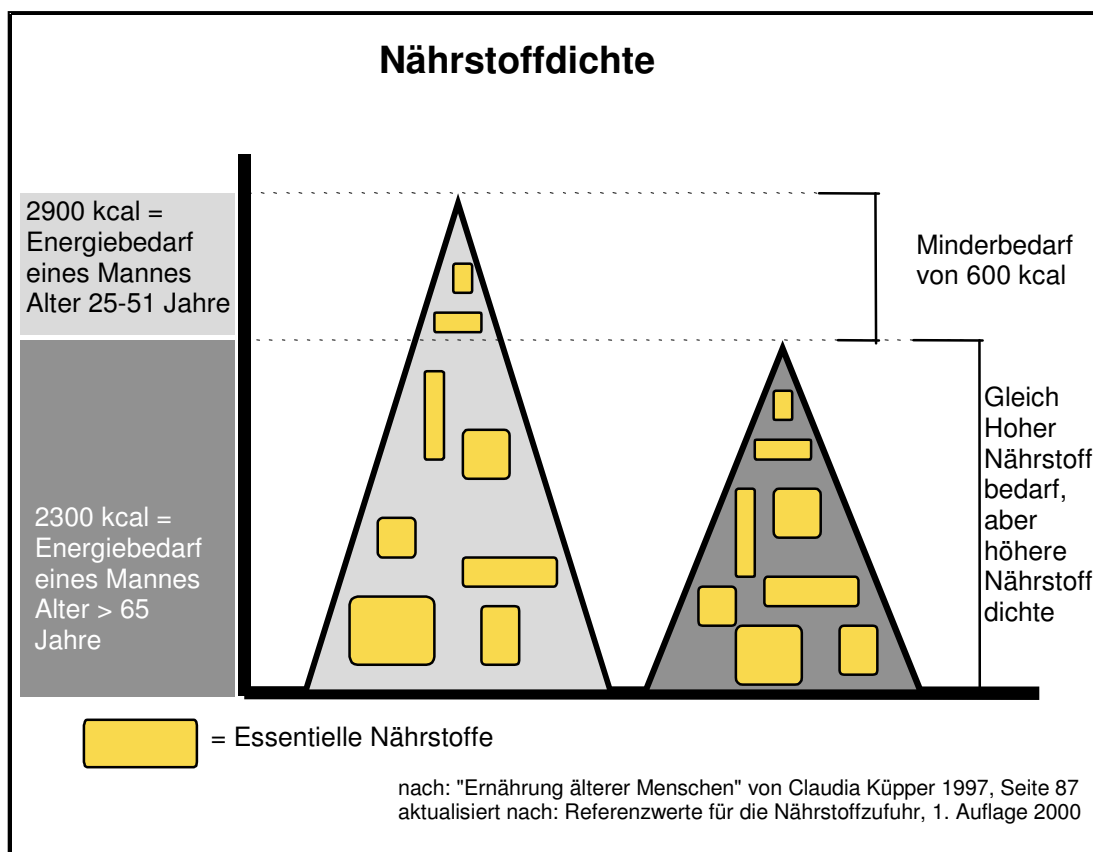


Das Wichtigste in Kürze!

apetito bietet ein senioren- und diätgerechtes Verpflegungsprogramm für das Mittagessen. Bei der Zusammenstellung der Menüs wird auf die Besonderheiten der Ernährung im Alter geachtet. Die Menüs sind leicht verträglich und können eine Vielzahl an Kostformen und Diäten, wie z. B. Diabetes, abdecken. Es wird geschmackvoll gewürzt, um den Appetit anzuregen – gleichzeitig aber auf einen moderaten Einsatz von Salz geachtet. Die abwechslungsreiche, senioren- und diätgerechte Menüauswahl von apetito bietet eine sichere Basis für die vollwertige Ernährung älterer Menschen.

Seniorengerechte Ernährung

Eine abwechslungsreiche, vollwertige Mischkost ist die Basis einer gesunden Ernährung aller Menschen. Im Unterschied zu jüngeren Erwachsenen benötigen Senioren jedoch weniger Energie. Der Bedarf an essentiellen (lebensnotwendigen) Nährstoffen sinkt im Alter jedoch nicht. Daraus folgt, dass die Nährstoffdichte steigt, d.h. in einem kleineren Lebensmittelangebot sollten „dichter“ gepackt die Nährstoffe enthalten sein.



Eine Empfehlung ist, den Fettgehalt und damit den Energiegehalt in der Ernährung von Senioren zu senken. Hierfür sollten überwiegend hochwertige pflanzliche Öle eingesetzt werden. Kohlenhydratreiche Lebensmittel, die viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten, wie Brot und Brötchen (idealerweise vollkornhaltig), Gemüse, Obst und Kartoffeln, sind besonders gut geeignet. Diese sollten in leicht zu kauender Form angeboten werden. Eiweißreiche Lebensmittel, wie Milch und Milchprodukte, Fisch, Geflügel und Fleisch ergänzen eine optimale Ernährung.

Täglich sollten zwei Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Hier eignen sich besonders fettarme Milch, Kräuter- und Früchtetee sowie mit Mineralwasser verdünnte Fruchtsäfte.