

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Einleitung	5
Mangelernährung Gesund und gut essen – Mangelernährung vorbeugen	6–15
Wichtig zu wissen Die ausgewogene Ernährung – alles Gute für den Körper Tipps rund um die Ernährung und die Lebensmittel	16–45
Ernährungstrends Von Convenience Food bis Bio – Trends in der Ernährung	46–73
Zubereitung Schonende Zubereitung mit Dampf und Mikrowellen	74–81
Volkskrankheiten Beeinflussen Nahrungsmittel die Wirkung von Medikamenten?	82–119
Nahrungsmittel und Rezepte Selbstkochen – und die Hausapotheke ergänzen	120–139
Coop und Pro Senectute Strategische Partnerschaft von Coop und Pro Senectute	140
Pro Senectute – die Schweizerische Stiftung für das Alter	141
Links und Adressen	142–143
Fotonachweise	144

Einleitung

Für die meisten Menschen bedeutet Essen Genuss und Freude. Kochrezepte haben zu jeder Jahreszeit ihren festen Platz in den Zeitungen und Zeitschriften und noch nie war das Angebot an Nahrungsmitteln so vielseitig und umfassend wie heute. Viele Menschen stellen sich immer wieder die Frage – vielleicht gerade wegen des immer grösseren Angebots – ob sie sich richtig ernähren. Was gestern als gesund empfohlen wurde, gilt heute vielleicht schon nicht mehr und einzelnen wissenschaftlichen Erkenntnissen wird in den Medien oft ein übertriebener Stellenwert gegeben. So ist und bleibt die Ernährungslehre ein breites und sehr lebendiges Feld.

Pro Senectute greift mit dem vorliegenden Buch das Thema «Ernährung in der zweiten Lebenshälfte» auf. Wir möchten darin Fragen beantworten, die sich in dieser Lebensphase stellen: Welche Bedürfnisse hat der Körper in der zweiten Lebenshälfte? Worauf können und sollten ältere Menschen beim Zusammenstellen ihres Menüplans speziell achten? Warum sind ein, zwei Pfund mehr auf den Rippen im Alter gar nicht so schlecht? Warum ist das regelmässige und genügende Trinken so wichtig – besonders im Alter? Bei der Beantwortung dieser und anderer Fragen hat ein erfahrenes Expertenteam mitgewirkt.

Wir wollen für Sie nicht einfach Regeln aufstellen. Mit unserem Buch möchten wir verschiedene Themen rund um die Ernährung aufgreifen und Sie unterstützen, für sich selbst herauszufinden, was Ihnen gut tut. Vielleicht ist das auch einmal das grosse Stück Kuchen. Geniessen Sie es ohne Gewissensbisse. Der anschliessende Spaziergang, die Velotour oder die Runden im Schwimmbad können dafür ja etwas länger als üblich ausfallen.

Seit 90 Jahren engagiert sich Pro Senectute für ein gutes Leben im Alter. Die Aufgaben und der Einsatzbereich der Stiftung haben sich in den vergangenen neun Jahrzehnten stark verändert. So kommt mit der Gesundheitsförderung und Prävention nun ein neuer wichtiger Aufgabenbereich auf die Stiftung zu. Die Ernährung ist ein Aspekt davon. Wir wünschen Ihnen bei der Lektüre des Buches genussvolle Momente.

Werner Schärer
Direktor Pro Senectute Schweiz