

## Wenn eine ausgewogene Ernährung zunehmend schwerfällt

**(akz-o)** Der intensive und köstliche Geschmack der Lieblingsspeise verleitet dazu, diese immer wieder zuzubereiten – Sauerbraten mit Rotkohl könnte man gar nicht oft genug essen. In späteren Lebensphasen lässt dieses Bedürfnis allerdings nach, denn die Geschmacksnerven in der Zunge werden zunehmend unempfindlicher.



Smoothies stecken voller Vitamine.  
Foto: Lucigerma/shutterstock.com/akz-o

Mahlzeiten schmecken dann nicht mehr so intensiv, der Appetit lässt allmählich nach. Doch nicht nur der Geschmackssinn verringert sich mit den Jahren, auch Hunger und Durst verspüren Ältere immer seltener. Während Jugendliche also kaum satt zu bekommen sind, nimmt die Nahrungsaufnahme im Alter immer mehr ab.

### **Obst und Gemüse als Vitaminlieferanten besonders wichtig**

Wenn die körperliche Aktivität mit den Jahren nachlässt, sinkt auch der Energiebedarf. Was viele jedoch nicht wissen: Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt gleich oder erhöht sich sogar leicht. Kann dieser dann nicht mehr nur über die Nahrungsaufnahme gedeckt werden, entsteht eine Versorgungslücke. Laut der nationalen Verzehrstudie II ist beispielsweise die Versorgung mit Magnesium bei über 90 % der 65- bis 80-jährigen kritisch. Deshalb ist es besonders in späteren Lebensphasen wichtig, darauf zu achten, ausreichend Obst und Gemüse zu essen. Weiche Bananen enthalten viel Magnesium, aber auch leckere Smoothies helfen den Bedarf an Mikronährstoffen zu decken – besonders wenn Probleme mit den Zähnen, beim Kauen oder ein verminderter Speichelfluss eine angemessene Nährstoffaufnahme erschweren.

### **Konstant hoher Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen**

Es gibt viele Gründe, warum die optimale Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen gerade bei älteren Menschen nicht mehr in vollem Maße gewährleistet ist. Hier kann es sinnvoll sein, die eigene Ernährung mit einem Multivitamin-Präparat (z. B. A-Z Komplex-ratiopharm) gezielt zu unterstützen. Das Nahrungsergänzungsmittel enthält alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – für eine rundum gute Versorgung. Dabei genügt bereits die Einnahme einer Tablette am Tag, um den täglichen Bedarf an Mikronährstoffen zu decken. Zur leichteren Einnahme kann diese auch geteilt werden. Die Tabletten sind frei von Gluten, Laktose, Gelatine und Zucker und in allen Apotheken erhältlich.

**Quelle:** AkZ Presse,  
29.11.2019

Forum "Gesundes Hamminkeln"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

- [Vitamin Center](#) [1]

**Quellen-URL:**

<http://www.gesundes-hamminkeln.de/aktuelles/wenn-eine-ausgewogene-ernaehrung-zunehmend-schwerfaellt>

**Verweise:**

[1] <http://www.gesundes-hamminkeln.de/gesundheitsthemen/vitamin-center>