



MANGEL- ERNÄHRUNG IM ALTER

04.04.2017 – Dedensen (Lütjer Kreuger)

Mangelernährung im Alter...

Puh, wieder so ein trockener Vortrag über Senioren, die sich nur noch von Marmeladenbrot ernähren. Dieser Gedanke huscht mir kurz durch den Kopf, als ich mich auf den nächsten LandFrauen-Treff vorbereite. Im Lütjen Kreuger in Dedensen angekommen, begrüße ich unsere Referentin Frau Susanne Hörner (Ernährungsberaterin) und erkläre ihr, dass ich die Fotos mache und einen kleinen Bericht verfassen werde. Nett und patent sieht sie aus, nicht so, wie ich mir eine Ernährungsberaterin vorgestellt habe. Schauen wir mal, ob ich aus dieser Veranstaltung informativ etwas mitnehmen kann.



Frau Hörner,
Ernährungs-
beraterin

Nach dem Essen, bei dem sich die Ausgabe zögerlich und die vorherige Bestellung im Nachhinein als schwierig herausstellte, begann Frau Hörner mit ihrem Vortrag. Bereits nach den ersten Sätzen ist mir klar, sie ist keine ausgemergelte Ex-Vielläuferin, die mit erhobenen Zeigefinger alle nur erdenklichen Fette und Kohlehydrate verteufelt.

Mangelernährung, so beginnt sie ihren Vortrag, beginnt schon relativ früh, nämlich ab dem vierzigsten Lebensjahr. Hoppala, geht es mir durch den Kopf, das betrifft mich ja auch! Den wenigsten Menschen sieht man eine Mangelernährung auf den ersten Blick an. Es betrifft nicht nur Menschen im hohen Alter, sondern auch Menschen, wenn sich der Körper altersbedingt verändert. Frau Hörner beschreibt die verschiedenen Mangelerscheinungen, nahrungs- und flüssigkeitsbedingt und gibt Tipps, wie man sich vor einem Teufelskreis an Mangelerscheinungen und daraus resultierenden Einschränkungen/Krankheiten schützen kann.



Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist das A und O. Hier stoßen wir aber auf ein weiteres Problem unserer Gesellschaft. Ältere Menschen denken oft, es lohne nicht, für nur eine Person eine ausgewogene Mahlzeit zu kochen. Dann gibt es ältere Menschen, die es sich nicht leisten können, eine ausgewogene Mahlzeit auf den Tisch zu bringen. Eine Möglichkeit wäre es, gemeinsam eine Mahlzeit zu kochen und diese dann auch gemeinschaftlich zu verzehren. So lohnt der Aufwand und man hat auch noch Gesellschaft.

Mit diesen vielen Informationen versorgt, packe ich meine Kamera ein, schultere meinen Rucksack und denke bei der Heimfahrt darüber nach, dass ich eigentlich mal wieder meine Freunde zum Essen einladen könnte, denn in der Gemeinschaft schmeckt es einfach besser!



ES FOLGEN BILDER:





















NÄCHSTER TERMIN:

09.05.2017 – 14:00 UHR

FÜHRUNG – GEDENKSTÄTTE HANNOVER-AHLEM