

Richtig Trinken

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist in jedem Lebensalter unentbehrlich, denn nur dadurch erhält der Körper das für ihn lebensnotwendige Wasser. Ständig wird Flüssigkeit über die Niere, den Darm, die Haut oder beim Atmen über die Lunge ausgeschieden, daher benötigt der Körper regelmäßig neue Flüssigkeit.

Aber wieviel Flüssigkeit benötigt der Körper? In der Regel wird empfohlen mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken.

Empfehlenswerte Getränke sind:

- ✓ Mineralwasser
- ✓ Früchte- und Kräutertee
- ✓ Fruchtsaftschorlen im Verhältnis 1:2 gemischt
- ✓ Kaffee, Grüner und schwarzer Tee bis zu 4 Tassen am Tag

In kleinen Mengen sind Limonaden, Colagetränke, Malzbier, Eistee und Fruchtsaft möglich.

Für Rückfragen steht Ihnen das Ernährungsteam gerne zur Verfügung: **02591 231-293**

St. Marien-Hospital Lüdinghausen GmbH
Neustraße 1, 59348 Lüdinghausen

info@smh-luedinghausen.de
www.smh-luedinghausen.de

GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALTER



**ST. MARIEN-HOSPITAL
LÜDINGHAUSEN**



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster
in gemeinsamer Trägerschaft mit der Vestische Caritas-Kliniken GmbH

Ernährungsempfehlungen für Senioren



DGE-Ernährungskreis®, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

Die einzelnen Lebensmittelgruppen werden im Ernährungskreis gewichtet.

Gruppe 1 – Getreide und Getreideprodukte

Gruppe 2 – Gemüse

Gruppe 3 – Obst

Gruppe 4 – Milch und Milchprodukte

Gruppe 5 – Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Gruppe 6 – Fette und Öle

Gruppe 7 – Getränke

Mindestanforderung an die tägliche Lebensmittelauswahl

- täglich eine warme Mahlzeit
- täglich zwei Portionen Obst
- täglich zwei Portionen Gemüse oder Salat
- täglich 1 Glas Milch und Joghurt, Quark oder Käse
- täglich eine Scheibe Vollkornbrot oder Vollkornschrotbrot
- mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit
- fast täglich 1 Stück Fleisch, Fisch oder Ei

Die Hände als Maßstab für eine gesunde Ernährung

