Die besten Ernährungstipps für ein langes Leben

Viele Menschen möchten auch im Alter gesund und aktiv bleiben. Mit zunehmendem Alter braucht unser Körper mehr Pflege und Aufmerksamkeit, um fit und vital zu bleiben.

Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, auch im Alter vital zu bleiben. Eine wichtige Rolle hierbei spielt die **richtige Ernährung**. In diesem Artikel wollen wir zeigen, wie das gelingen kann.

Quelle: Pixabay

Allgemeines zur Gesundheit im Alter

Das Altern ist ein unausweichlicher Prozess, dem sich auch die strahlendsten Filmikonen nicht entziehen können. Auch sie müssen sich mit der Zeit mit Falten und nachlassender Spannkraft abfinden. Doch es gibt Ansätze, einige Alterserscheinungen zu bekämpfen oder zumindest zu mildern.

Noch wichtiger als das äussere Erscheinungsbild ist die körperliche Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, der Aufbau von Muskulatur und ein insgesamt gesunder Lebensstil können den Alterungsprozess verlangsamen, so berichtet es die Seniorenplattform Helvetic Care.

Studien zeigen, dass der persönliche Lebensstil, die körperliche Aktivität und die Ernährung einen viel grösseren Einfluss auf die Lebensdauer haben als die ererbten genetischen Anlagen.

Quelle: https://www.helveticare.ch/themen/fit-im-alter

Doch was passiert, wenn wir nichts gegen das Altern tun?

Die Liste der Krankheiten, die im Alter auftreten, ist lang und reicht von Herzkrankheiten bis hin zu Demenz.

Aber Sie können aktiv etwas dagegen tun: Wer jetzt etwas für seine Gesundheit und Fitness tut, kann später davon profitieren.

Wichtig ist: Es ist nie zu spät, damit anzufangen!

Die richtige Ernährung

Die richtige Ernährung spielt eine zentrale Rolle für ein langes und gesundes Leben. Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung versorgt den Körper mit allen Vitaminen, Mineralstoffen und anderen wichtigen Stoffen, die er benötigt, um Krankheiten vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Dabei kommt es nicht nur darauf an, was wir essen, sondern auch wie und wann wir essen, um unseren Körper optimal zu unterstützen.

Die Grundlage einer gesunden Ernährung ist der reichliche Verzehr von **Obst** und **Gemüse**. Diese Lebensmittel liefern nicht nur wichtige Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und das Risiko für chronische Krankheiten wie **Herzkrankheiten** und **Diabetes** senken können. Der Verzehr von Vollkornprodukten anstelle von raffiniertem Getreide trägt ebenfalls zur Herzgesundheit bei und hilft bei der Gewichtskontrolle.

Eiweiss ist ein weiterer wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Es sollte aus verschiedenen Quellen stammen, darunter pflanzliches Eiweiss wie Hülsenfrüchte und Nüsse sowie tierisches Eiweiss aus Fisch und magerem Fleisch. Fisch, insbesondere fettreiche Sorten wie Lachs und Makrele, sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften und ihre positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System bekannt sind.

Zu einer gesunden Ernährung gehört auch, den Verzehr von **Zucker, Salz und gesättigten Fettsäuren**, die häufig in verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind, **einzuschränken**. Stattdessen sollten unverarbeitete oder wenig verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden.

Es ist wichtig, dass die Ernährung nicht nur der Vorbeugung von Krankheiten dient, sondern auch die Lebensqualität verbessert, indem sie Energie liefert und das seelische Wohlbefinden fördert. Regelmässige, ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten helfen, den Stoffwechsel in Schwung zu halten und Heisshungerattacken zu vermeiden.

Letztlich geht es bei der richtigen Ernährung für ein langes Leben nicht um strenge Diäten oder den Verzicht auf bestimmte Lebensmittelgruppen, sondern um bewusstes und genussvolles Essen, das den Körper nährt und unterstützt. Wer lernt, auf die Signale seines Körpers zu hören und Lebensmittel auswählt, die sowohl **nahrhaft** als auch **sättigend** sind, kann den Grundstein für ein langes und gesundes Leben legen.

Quelle: [Unsplash]

Ein weiterer Ratschlag ist, auf Rauchen und Alkohol zu verzichten.

In Europa sind etwa **29 Millionen Menschen** von **Lebererkrankungen** betroffen. Man muss kein Alkoholproblem haben, um die Leber zu schädigen. Schon der regelmässige Konsum geringer Mengen Alkohol kann sich negativ auf die Leber auswirken. Ein gelegentliches Glas Wein ist nicht grundsätzlich abzulehnen, aber es ist ratsam, sich an die empfohlenen Richtwerte zu halten.

Auf diese Weise können Sie Ihren Energiehaushalt ausgleichen, Ihre Gesundheit fördern und Ihren Geist wach halten, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Rauchen beschleunigt den Alterungsprozess und schadet der Gesundheit auf vielfältige Weise. Wer seiner Gesundheit wirklich etwas Gutes tun will, sollte mit dem Rauchen aufhören.

Fazit

Ein langes Leben bei guter Gesundheit ist kein unerreichbarer Traum oder ein verborgenes Geheimnis. Vielmehr bedarf es der Entscheidung für einen gesunden Lebensstil und der Eigeninitiative, sich um die eigene Gesundheit und Fitness zu kümmern. Mit einer ausgewogenen Ernährung, regelmässiger körperlicher Bewegung, einer optimistischen Grundeinstellung und dem Verzicht auf negative Gewohnheiten wie Rauchen oder übermässigen Alkoholkonsum kann jeder Einzelne viel dazu beitragen, ein langes und vitales Leben zu führen.

Auch wenn es kein Patentrezept gegen das Altern gibt, können geeignete Massnahmen wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen und die üblichen Alterserscheinungen mildern oder hinauszögern. Dazu gehören Eigenverantwortung,

Tatkraft und Lebensfreude. Das Alter sollte nicht als Leiden angesehen werden, sondern als eine Lebensphase, die mit Stolz, Energie und Freude gelebt werden kann, solange wir bereit sind, uns aktiv um unsere Gesundheit zu kümmern. Damit machen wir nicht nur uns selbst, sondern auch unseren Mitmenschen ein Geschenk.