

Gesunde Ernährung: Therapie und Prävention

Am 7. März fand bundesweit der 25. „Tag der gesunden Ernährung“ statt, der in diesem Jahr besonders auf den Zusammenhang zwischen Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufmerksam machte.

Auch für die Alloheim Senioren-Residenz „Sophienresidenz“ hat dieses Thema eine große Bedeutung. Denn gerade für ältere Menschen ist eine vollwertige und ausgewogene Ernährung in vielfacher Hinsicht besonders wichtig.

Seit 1998 veranstaltet der Verband für Ernährung und Diätetik e.V. jährlich am 7. März den „Tag der gesunden Ernährung“: „Ziel des Aktionstages ist es, auf die Bedeutung von richtiger Ernährung aufmerksam zu machen und diese langfristig in den Alltag der Menschen zu integrieren“, weiß Kay Günther, Einrich-

tungsleiter der Alloheim Senioren-Residenz in Hannover. In diesem Jahr stand der 7. März als „Tag der Ernährung“ unter dem Motto „Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“. Behandelt wird die gesamte Bandbreite rund um das Motto und die Aufklärung zu Ursache und Wirkung in diesem Zusammenhang.

In der Alloheim Senioren-Residenz „Sophienresidenz“ wird allerdings täglich der „Tag der gesunden Ernährung“ gelebt. „Unsere Bewohner werden zu jeder Mahlzeit mit ausgewogenen, gesunden und schmackhaften Gerichten verwöhnt“, sagt Kay Günther, „bei etwaigen Krankheiten oder anderweitigen Problemen wird die Ernährung für jeden Einzelnen individuell und nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst. Da bei uns täglich frisch gekocht wird und die Zutaten sehr hochwertig sind, trägt das immens zur Lebens-

qualität bei.“ Um beispielsweise eine Wundheilung nach einer Operation zu unterstützen, wird vermehrt auf milch-eiweißhaltige Lebensmittel gesetzt. Während der Grippe- und Erkältungszeit sorgt ein reichhaltiges Obstangebot mit frischen Zitrusfrüchten ergänzend für genug Vitamin C. Bereits zum Frühstück wird frisches Obst verschiedener Sorten verteilt. Und in Aktivierungsgruppen stellen die Bewohner selbst Obstsalate oder frische Smoothies her.

Natürlich darf bei einer gesunden Ernährung die Freude am Essen nicht verloren gehen. „Unser Anspruch an uns selbst ist, dass alle Mahlzeiten unseren Bewohnern schmecken“, sagt Kay Günther, „das erreicht man durch die sorgsame Zubereitung ausgewählter Zutaten von hoher Qualität. Nur so schafft man Genuss beim Essen, der auch bei einer gesunden Ernährung nicht auf der Strecke bleiben darf.“