

# Bundesweiter „Tag der Ernährung“

Alloheim legt Wert  
auf gesunde Ernährung.

**Schwerte.** Am 7. März (Samstag) findet bundesweit der 23. „Tag der gesunden Ernährung“ statt. Auch für die Alloheim Seniorenresidenzen hat dieses Thema eine große Bedeutung. Gerade für ältere Menschen ist eine vollwertige und ausgewogene Ernährung 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 Einrichtungsleiter Jörg Becker.

In diesem Jahr steht der 7. März unter dem Motto „Ernährung bei gastrointestinalen Erkrankungen – Therapie und Prävention“.

In der Alloheim Seniorenresidenz „Haus Am Stadtpark“ wird daher täglich der „Tag der gesunden Ernährung“ gelebt. „Unser hauseigenes Kü-

chenteam verwöhnt unsere Bewohner zu jeder Mahlzeit mit frisch gekochten, gesunden und schmackhaften Gerichten“, sagt der Einrichtungsleiter, „bei etwaigen Krankheiten oder anderweitigen Problemen wird die Ernährung für jeden einzelnen Senioren individuell angepasst.“ Um beispielsweise eine Wundheilung nach einer Operation zu unterstützen, wird vermehrt auf Milchweiß-haltige Lebensmittel gesetzt.

Während der Grippe- und Erkältungszeit im Winter sorgt ein reichhaltiges Obstangebot mit frischen Citrusfrüchten ergänzend für genug Vitamin C. Natürlich darf bei einer gesunden Ernährung aber auch die Freude am Essen nicht verloren gehen.

Und auch der Genuss darf nicht auf der Strecke bleiben. „Hin und wieder ein Stück Sahnetorte ist Nahrung für die Seele“, sagt der Einrichtungsleiter, „das gehört für uns auch dazu.“