

Gesund im Gespräch

Input-Referat:

Ernährung im Alter – Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität

Über die Expertin

Jana Orb ist Ernährungsberaterin und Personal Health Coach mit Ausbildung an der Universität Basel. In ihrer Arbeit verbindet sie wissenschaftlich fundiertes Ernährungswissen mit einem ganzheitlichen Blick auf Gesundheit, Lebensstil und Wohlbefinden.

Thema des Gesprächs

Das Gespräch widmet sich dem Thema Ernährung im Alter und orientiert sich an den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Im Fokus steht die Frage, wie sich der Körper und der Nährstoffbedarf mit zunehmendem Alter verändern und welche Rolle eine ausgewogene Ernährung für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität spielt.

Ausgehend von den Empfehlungen der SGE werden zentrale Aspekte einer bedarfsgerechten Ernährung für ältere Erwachsene vorgestellt, darunter eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl, eine ausreichende Eiweiss- und Flüssigkeitszufuhr sowie die Orientierung an der Schweizer Lebensmittelpyramide. Darüber hinaus werden mögliche Herausforderungen im Ernährungsalltag älterer Menschen thematisiert.

Austausch und Diskussion

Das Input-Referat bietet einen informativen Überblick und möchte dazu einladen, eigene Erfahrungen, Beobachtungen und Fragen zur Ernährung im Alter zu reflektieren und im Anschluss gemeinsam darüber ins Gespräch zu kommen.

