

## **Einkaufsliste für eine nährstoffreiche Ernährung im Alter**

### **- Calciumlieferanten (für starke Knochen)**

- Milch (1,5 % oder 3,5 %)
- Joghurt (natur oder mild, ungesüßt)
- Buttermilch
- Käse (z. B. Emmentaler, Gouda, Mozzarella)
- Grünkohl (frisch oder TK)
- Brokkoli
- Calciumreiches Mineralwasser (über 300 mg/l)

### **- Vitamin D & Omega-3-Fettsäuren (für Immunsystem & Herz)**

- Lachs (frisch oder TK)
- Hering oder Makrele
- Sardinen (auch in Dosen, möglichst in Wasser oder Öl)
- Margarine mit Vitamin D-Zusatz
- Eier (2-3 x/Woche)
- Optional: Omega-3-Kapseln (nach Rücksprache mit Arzt)

### **- Eiweißlieferanten (zur Erhaltung der Muskelmasse)**

- Mageres Fleisch (Geflügel, Rind, Schwein)
- Fisch (siehe oben)
- Eier
- Hüttenkäse, Quark
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
- Nüsse & Saaten (z. B. Walnüsse, Mandeln, Leinsamen)

### **- Vollkornprodukte & Ballaststoffe (für Darm & Energie)**

- Vollkornbrot / Vollkorntoast
- Haferflocken / Müslimischung ohne Zucker
- Vollkornnudeln, Vollkornreis, Dinkelprodukte
- Hülsenfrüchte (auch als Konserve)

### **- Vitaminreiche Gemüse- & Obstsorten (für Zellschutz & Abwehrkräfte)**

- Paprika (besonders rot - viel Vitamin C)
- Brokkoli, Spinat, Mangold
- Karotten
- Beeren (TK oder frisch)
- Äpfel, Bananen, Orangen, Kiwis
- Tomaten(püree) ohne Zuckerzusatz

## **Einkaufsliste für eine nährstoffreiche Ernährung im Alter**

### **- Spurenelemente & wichtige Mineralstoffe**

- Nüsse & Kerne (Zink, Magnesium)
- Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- Leinsamen, Chiasamen
- Naturreis, Hirse

### **- Gesunde Fette**

- Rapsöl oder Olivenöl (kaltgepresst)
- Nussöl (z. B. Walnussöl, in Maßen)

### **- Nicht vergessen**

- Ausreichend Wasser, Tee, ggf. Fruchtschorlen (2 Liter pro Tag)
- Falls vom Arzt empfohlen: Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Vitamin D, B12)