



Ernährung & Alter

Kann ich mit 60 noch so essen wie mit 30?

Die Ernährung im Alter sollte genau betrachtet werden: Wenn wir älter werden, stellen wir oft fest, dass unser Gewicht steigt - und das, obwohl wir doch genauso essen wie früher. Genau. Und das ist ja auch das Problem!

Denn: Mit zunehmendem Alter sinkt zum einen die Muskelmasse und zum anderen verlangsamen sich der Stoffwechsel und die Verdauung. Der Energiebedarf des Organismus sinkt. Ernährung & Alter stehen in sehr enger Verbindung. Ein Blick auf die Energiedichte der Nahrung ist bei dieser Thematik sehr wichtig.

Bei Frauen kündigen sich zudem oft um die 50 herum die Wechseljahre an. Diese Umstellung des Körpers ist sehr umfassend und oftmals mit Gewichtsproblemen verbunden. Aber auch Hautprobleme zeigen sich teilweise in den Wechseljahren, denen man mit einer bewussten Ernährungsweise begegnen kann.

Individuelle Tipps erhalten Sie in meiner Ernährungsberatung!

CREMASCO



Ganzheitliche Ernährungsberatung

Tel. NMS: 04321 301074

Tel. HH: 040 33358717

jcremasco@cremasco.de

