

# Interreg



Współfinansowany przez  
UNIJĘ EUROPEJSKĄ  
Kofinansiert von  
der EUROPÄISCHEN UNION

## Polska – Sachsen

# Zdrowe Odżywianie

## PORADNIK SENIORKI I SENIORA



# Gesunde Ernährung

## RATGEBER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Poradnik stanowi materiał informacyjny dla senierek i seniorów zrealizowany w ramach projektu „Seniorzy – ambasadorzy na rzecz zrównoważonego rozwoju regionu”.

Der Ratgeber ist ein Informationsmaterial für Senioren/-innen, umgesetzt im Rahmen des Projekts „Seniorenbotschafterinnen und Seniorenbotschafter für nachhaltige Entwicklung der Region”.

## PODSTAWOWE ZASADY

- ◆ **Jedz regularnie 4–5 mniejszych posiłków o stałych porach.** Regularność ułatwia kontrolę glukozy i zapobiega spadkom energii.
- ◆ **Pij 6–8 szklanek płynów dziennie:** wodę, herbaty ziołowe, słabą herbatę. Nawodnienie wspiera trawienie, pamięć i dobre samopoczucie.
- ◆ **Dbaj o różnorodność.** Każdego dnia łącz warzywa, owoce, produkty zbożowe, nabiał oraz źródła białka. Kolorowy talerz oznacza więcej witamin i minerałów.
- ◆ **Ogranicz sól, cukier i tłuszcze nasycone.** Zamiast soli stosuj zioła; słodczyce zastępuj owocami lub orzechami; wybieraj oleje roślinne (rzepakowy, oliwa).
- ◆ **Warzywa w każdym posiłku, owoce 1–2 razy dziennie.** Warzywa są niskokaloryczne, bogate w błonnik i wspierają mikrobiotę jelit.
- ◆ **Produkty pełnoziarniste:** pieczywo razowe, kasze (gryczana, jęczmienna), brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron. Dają dłuższą sytość i więcej witamin z grupy B.
- ◆ **Wartościowe białko:** chudy drób, ryby, jaja, rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica), nabiał. Białko chroni przed sarkopenią, czyli utratą masy mięśniowej.

## GRUNDREGELN

- ◆ **Essen Sie regelmäßig 4–5 kleinere Mahlzeiten zu festen Zeiten.** Regelmäßigkeit erleichtert die Blutzuckerkontrolle und beugt Energieeinbrüchen vor.
- ◆ **Trinken Sie täglich 6–8 Gläser Flüssigkeit:** Wasser, Kräutertees, schwachen Tee. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt die Verdauung, das Gedächtnis und das Wohlbefinden.
- ◆ **Achten Sie auf Abwechslung.** Kombinieren Sie jeden Tag Gemüse, Obst, Getreideprodukte, Milchprodukte und Eiweißquellen. Ein bunter Teller bedeutet mehr Vitamine und Mineralstoffe.
- ◆ **Reduzieren Sie Salz, Zucker und gesättigte Fette.** Verwenden Sie statt Salz Kräuter; ersetzen Sie Süßigkeiten durch Obst oder Nüsse; wählen Sie pflanzliche Öle (Rapsöl, Olivenöl).
- ◆ **Gemüse zu jeder Mahlzeit, Obst 1–2 Mal täglich.** Gemüse ist kalorienarm, reich an Ballaststoffen und unterstützt die Darmflora.
- ◆ **Vollkornprodukte:** Vollkorngebäck, Grützen (Buchweizengrütze, Gerstengrütze), brauner Reis, Vollkornnudeln. Sie sorgen für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl und liefern mehr Vitamine der B-Gruppe.
- ◆ **Wertvolles Eiweiß:** mageres Geflügel, Fische, Eier, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linse), Milchprodukte. Eiweiß schützt vor Sarkopenie, also dem Verlust von Muskelmasse.

- ♦ **Wapń i witamina D:** codziennie jedz nabiał (mleko, jogurt, kefir, twaróg), zielone warzywa liściaste, migdały oraz ryby z ośćmi. Źródłem witaminy D są tłuste ryby i słońce; w sezonie jesienno-zimowym rozważ suplementację po konsultacji z lekarzem.

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

- ♦ Planuj zakupy i jadłospis na tydzień: unikniesz pustych kalorii i zapewnisz różnorodność.
- ♦ Gotuj prosto: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie w folii ogranicza tłuszcz.
- ♦ Dodawaj zioła: bazylia, oregano, koperek, tymianek i natka pietruszki podbijają smak bez soli.
- ♦ Dbaj o bezpieczną konsystencję: przy problemach z przełykaniem wybieraj potrawy miękkie, rozdrobnione i dobrze nawilżone.
- ♦ Monitoruj masę ciała: niezamierzony spadek wagi zgłoś lekarzowi lub dietetykowi.

- ♦ **Kalzium und Vitamin D:** täglich Milchprodukte (Milch, Joghurt, Kefir, Quark), grünes Blattgemüse, Mandeln und Fische mit Gräten. Die Quellen des Vitamins D sind fette Fische und die Sonne; in der Herbst- und Wintersaison sollten Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt eine Supplementation in Betracht ziehen.

## PRAKTISCHE TIPPS

- ♦ Planen Sie Ihre Einkäufe und Ihren Speiseplan für die Woche: So vermeiden Sie leere Kalorien und sorgen für Abwechslung.
- ♦ Kochen Sie einfach: durch Kochen in Wasser, Dämpfen, Schmoren und Backen in Folie wird der Fettgehalt reduziert.
- ♦ Fügen Sie Kräuter hinzu: Basilikum, Oregano, Dill, Thymian und Petersiliengrün verbessern den Geschmack ohne Salz.
- ♦ Achten Sie auf eine sichere Konsistenz: bei Problemen mit Schlucken wählen Sie weiche, zerkleinerte und gut befeuchtete Speisen.
- ♦ Beobachten Sie Ihr Körpergewicht: melden Sie unbeabsichtigten Gewichtsverlust Ihrem Arzt oder Ernährungsberater.

**CUKRZYCA TYPU 2** Zalecane: warzywa w każdym posiłku, produkty pełnoziarniste, chude białko, zdrowe tłuszcze roślinne, regularne jedzenie bez podjadania słodczy. Unikaj cukru, słodzonych napojów, białego pieczywa, drożdżówek i dań smażonych na głębokim tłuszczu. Posiłki łącz w model talerza: połowa warzyw, ćwiartka węglowodanów złożonych, ćwiartka białka.

**NADCIŚNIENIE I CHOROBY SERCA** Zalecane: ograniczenie soli (do ok. 5 g/dobę), warzywa i owoce bogate w potas, produkty pełnoziarniste i błonnik, chude źródła białka, tłuste ryby morskie (omega-3), oleje roślinne, orzechy. Unikaj słonych przekąsek, konserw, wędzonych wędlin, tłustych serów, masła i smalcu oraz fast-foodów.

**PODWYŻSZONY CHOLESTEROL** Zalecane: ryby morskie, oleje roślinne do sałatek i gotowania, orzechy i nasiona w małych porcjach, błonnik (płatki owsiane, otręby, strączki, pełne ziarna, jabłka, gruszki), chudy nabiał. Ogranicz: czerwone tłuste mięsa, kiełbasy, pasztety, masło, śmietanę, wyroby cukiernicze z tłuszczami utwardzonymi.

**TYP-2-DIABETES** Empfohlen: Gemüse zu jeder Mahlzeit, Vollkornprodukte, mageres Eiweiß, gesunde pflanzliche Fette, regelmäßige Mahlzeiten ohne Naschen von Süßigkeiten. Vermeiden Sie Zucker, gesüßte Getränke, Weißbrot, Hefengebäck und frittierte Speisen. Stellen Sie Ihre Mahlzeiten nach dem Teller-Modell zusammen: die Hälfte Gemüse, ein Viertel komplexe Kohlenhydrate, ein Viertel Eiweiß.

**HYPERTONIE UND HERZKRANKHEITEN** Empfohlen: Salzreduktion (auf ca. 5 g/Tag), kaliumreiches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Ballaststoffe, magere Eiweißquellen, fettreiche Seefische (Omega-3), pflanzliche Öle, Nüsse. Vermeiden Sie salzige Snacks, Konserven, geräuchertes Fleisch, fettigen Käse, Butter und Schmalz sowie Fast Foods.

**ERHÖHTER CHOLESTERINSPIEGEL** Empfohlen: Seefische, Pflanzenöle für Salate und zum Kochen, Nüsse und Samen in kleinen Portionen, Ballaststoffe (Haferflocken, Kleie, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Äpfel, Birnen), fettarme Milchprodukte. Schränken Sie ein: rotes fettes Fleisch, Würste, Pasteten, Butter, Sahne, Konditorwaren mit gehärteten Fetten.

**REFLUKS (ZGAGA)** Jedz częściej, ale mniejsze porcje; nie przejadaj się. Wybieraj dania gotowane, duszone lub pieczone; unikaj potraw tłustych i ostrych. Ostatni posiłek 2–3 godziny przed snem. Ogranicz kawę, mocną herbatę, czekoladę, alkohol i napoje gazowane. Uważaj na cytrusy, ocet, pomidory, cebulę i czosnek. Po jedzeniu odpoczywaj w pozycji siedzącej.

**OSTEOPOROZA** Codziennie jedz nabiał, ryby z ośmi, zielone warzywa, migdały; jaja jako uzupełnienie witaminy D. Łącz dietę z ruchem: spacer, ćwiczenia równowagi i lekkie treningi oporowe wspierają kości. Unikaj nadmiernego spożywania alkoholu i palenia tytoniu.



**REFLUX (SOBBRENNEN)** Essen Sie häufiger, aber kleinere Portionen; überessen Sie sich nicht. Wählen Sie gekochte, geschmorte oder gebackene Gerichte; vermeiden Sie fettige und scharfe Speisen. Die letzte Mahlzeit sollte 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Reduzieren Sie den Konsum von Kaffee, starkem Tee, Schokolade, Alkohol und kohlenstoffhaltigen Getränken. Seien Sie vorsichtig mit Zitrusfrüchten, Essig, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch. Ruhen Sie sich nach dem Essen in Sitzposition aus.

**OSTEOPOROSE** Täglich Milchprodukte, Fisch mit Gräten, grünes Gemüse, Mandeln; Eier als Ergänzung vom Vitamin D. Kombinieren Sie Ihre Ernährung mit Bewegung: Spaziergänge, Gleichgewichtsübungen und leichte Krafttrainings stärken die Knochen. Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum und Rauchen.

## PRZYKŁADOWY DZIEŃ JADŁOSPISU

- ◆ **Śniadanie:** owsianka na mleku lub kefirze z jabłkiem, orzechami i cynamonem.
- ◆ **II śniadanie:** kanapka z pieczywa razowego z pastą z twarogu i rzodkiewką, herbata ziołowa.
- ◆ **Obiad:** pieczony filet z indyka, kasza gryczana, surówka z marchewki i jabłka, woda.
- ◆ **Podwieczorek:** jogurt naturalny z garścią borówek.
- ◆ **Kolacja:** sałatka z gotowanego jajka, warzyw liściastych, pomidora, oliwy i kromki chleba pełnoziarnistego.

**PAMIĘTAJ:** *Regularne posiłki, nawodnienie, warzywa w każdym posiłku, pełne ziarna i wartościowe białko to fundament zdrowia. W razie wątpliwości skonsultuj dietę z lekarzem lub dietetykiem i dopasuj ją do swoich schorzeń, leków i możliwości.*

*Ulotkę przygotowała: mgr Anna Warszevska-Dobrosielska – dietetyczka*

## BEISPIEL FÜR EINEN TAGESPEISEPLAN

- ◆ **Frühstück:** Haferbrei mit Milch oder Kefir, Apfel, Nüssen und Zimt.
- ◆ **Zweites Frühstück:** belegtes Brot aus Vollkorngebäck mit Quark-Radieschen-Aufstrich und Kräutertee.
- ◆ **Mittagessen:** Gebratenes Putenfilet, Buchweizengrütze, Karotten-Apfel-Rohkostsalat, Wasser.
- ◆ **Nachmittagsjause:** Naturjoghurt mit einer Handvoll Heidelbeeren.
- ◆ **Abendessen:** Salat aus gekochtem Ei, Blattgemüse, Tomate, Olivenöl und einer Scheibe Vollkornbrot.

**DENKEN SIE DARAN:** *Regelmäßige Mahlzeiten, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Gemüse zu jeder Mahlzeit, Vollkornprodukte und hochwertiges Eiweiß sind die Grundlage für eine gute Gesundheit. Wenn Sie Zweifel haben, besprechen Sie Ihre Ernährung mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater und passen Sie sie an Ihre Erkrankungen, Medikamente und Möglichkeiten an.*

*Das Flugblatt wurde erstellt von: Mag. Anna Warszevska-Dobrosielska – Ernährungsberaterin*