

## Gesunde Ernährung im Alter.

# BEISPIEL EINKAUFLISTE

### Obst und Gemüse

- Bananen (Kalium, Ballaststoffe)
- Orangen (Vitamin C, Kalium)
- Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren) (Antioxidantien)
- Äpfel (Ballaststoffe)
- Zitrusfrüchte (z.B. Orangen, Grapefruits) (Vitamin C, Antioxidantien)
- Brokkoli (Vitamin K, Ballaststoffe)
- Spinat (Eisen, Magnesium, Vitamin K)
- Grünkohl (Vitamin K, Ballaststoffe)
- Karotten (Ballaststoffe, Vitamin A)
- Zucchini (Ballaststoffe, Antioxidantien)
- Tomaten (Antioxidantien, Vitamin C)
- Kartoffeln (Kalium, Ballaststoffe)
- Zwiebeln (Präbiotika, Ballaststoffe)
- Knoblauch (Antioxidantien, Antimikrobiell)

### Proteine

- Mageres Fleisch (z.B. Hähnchenbrust, Pute) (Eiweiß, Zink)
- Fetter Fisch (z.B. Lachs, Makrele) (Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D)
- Eier (Eiweiß, Vitamin B12)
- Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen) (Eiweiß, Ballaststoffe, Eisen)
- Tofu oder Tempeh (Pflanzliches Eiweiß, Magnesium)

### Milchprodukte

- Fettarme Milch (Calcium, Vitamin D)
- Joghurt (idealerweise probiotisch) (Probiotika, Calcium)

- Käse (z.B. Hüttenkäse, Feta) (Calcium, Eiweiß)
- Kefir (Probiotika, Calcium, Vitamin B12)

### **Vollkornprodukte**

- Vollkornbrot (Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate)
- Haferflocken (Ballaststoffe, Magnesium)
- Vollkornnudeln oder Quinoa (Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate)
- Brauner Reis (Ballaststoffe, Magnesium)

### **Nüsse und Samen**

- Walnüsse (Omega-3-Fettsäuren)
- Mandeln (Magnesium, Vitamin E)
- Chia-Samen oder Leinsamen (Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe)
- Kürbiskerne (Enthalten gesunde Fette, reich an Magnesium, Zink, Eiweiß und Antioxidantien)
- Sonnenblumenkerne (Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E, Selen und Magnesium)

### **Öle und Fette**

- Olivenöl (Gesunde Fette, Antioxidantien)
- Leinöl (Omega-3-Fettsäuren)
- Rapsöl (Omega-6-Fettsäuren)
- Avocados (Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und Vitaminen)
- Oliven (Einfach ungesättigte Fettsäuren, Antioxidantien, Ballaststoffe)

### **Getränke**

- Wasser (mindestens 1,5-2 Liter pro Tag)
- Ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee (Flüssigkeitszufuhr)
- Verdünnte Fruchtsäfte (z.B. Apfel, Orange) (Flüssigkeitszufuhr, Vitamine)

### **Gewürze und Kräuter**

- Frische Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Schnittlauch, etc.) (Phytonährstoffe, Antioxidantien)
- Gewürze (z.B. Kurkuma, Ingwer, Zimt, Kardamom, etc.) (Entzündungshemmende Eigenschaften, Antioxidantien)

### **Sonstiges**

- Vollkornkekse oder Müsliriegel (Ballaststoffe, gesunde Snacks)
- Trockenfrüchte (z.B. Aprikosen, Datteln) (Ballaststoffe, Eisen)
- Miso (Probiotika, fördert die Darmgesundheit)
- Hummus (Pflanzliches Eiweiß, gesunde Fette, Ballaststoffe)
- Dunkle Schokolade (mindestens 70% Kakao) (Antioxidantien, Magnesium, gesunde Nusschere in Maßen)
- Tahini (Sesampaste) (Calcium, gesunde Fette, Eiweiß)