

# « L'alimentation saine des personnes autonomes »

## Bericht zur Arbeitsgruppe 2 :

### 1. Zusammensetzung der Gruppe

Im Workshop waren der überwiegende Teil der Teilnehmer zwischen 75 – 95 Jahre alt. Lediglich zwei Teilnehmer waren zwischen 50 – 65 Jahre alt. Fünf Teilnehmer waren in der professionellen Altenhilfe tätig, davon 2 in Clubs Seniors, von denen zwei über 50 Jahre alt waren, die übrigen drei waren zwischen 25 – 40 Jahren.

### 2. Vision

Gerade die Hochbetagten in der Gruppe verdeutlichten, dass sich die Mischung aus Obst, Gemüse und ein wenig Fleisch, ein wenig Fisch optimal bewährt hat. Trotz verschiedener Erfahrungen mit vegetarischer Kost betonten einige Teilnehmer, dass die Mixtur sehr wichtig sei und eventuell doch ab und zu Fleisch dazu kommen müsste. Bei Alleinstehenden wird manchmal ausreichende Abwechslung im Speiseplan vernachlässigt, wodurch sich die Lust am Essen oft sehr reduziert und zur Pflichtübung wird.

Besonderer Wert soll auf Nahrungsmittel aus dem eigenen Garten gelegt werden, auch im Hinblick auf die oft nicht klare chemischen Mittel, die bei der industriellen Produktion von Obst und Gemüse eingesetzt werden. Bei der Entwicklung der Vision wurde von allen Teilnehmern betont, dass lieber weniger aber dafür gute Nahrungsmittel bevorzugt werden sollten. Bei Diäten sollte auch der Lustfaktor nicht vollständig verloren gehen, getreu dem Motto, sich dran halten, aber auch mal Ausnahmen zulassen.

### 3. Hindernisse

- Allein sein
- Zeitfaktor
- Nicht nach Plan kochen
- Bestimmte gesunde Nahrungsmittel kommen aus der Mode (z.B. Hülsenfrüchte) oder werden durch « Volksmund » abgewertet
- Milchprodukte werden oft unkritisch propagiert
- Moralischer Zeigefinger zerstört Lust am Essen

#### **4. Methoden**

- Das Thema gesunde Ernährung in den Medien sensibel behandeln, um keinen Druck aufzubauen
- Nutzen eines « Kochplans », um Abwechslung zu gewährleisten
- Das Wissen von « best practice » - Senioren nutzen (Beratung von Senior zu Senior, Senior zu Kindern etc.)
- Informationen zur Herkunft und Produktion von Nahrungsmittel leichter zugänglich machen (z.B. in Broschüren)
- Eigene Gärten und deren Bestellung fördern

#### **DREI Botschaften**

- 1) Alles in Maßen, aber abwechslungsreich !
- 2) Essen mit Genuss, ohne moralischen Zeigefinger, aber auch Verantwortungsgefühl für ungesundes Essverhalten von Nachbarn, Bekannten, Freunden und Familienangehörigen fördern !
- 3) Zeit zum kochen und zum Essen zur Verfügung stellen, gerade für jüngere Senioren, die noch im Arbeitsprozess sind !

*Zusatz* : Kritikfähigkeit beim Einkauf und der Produktion von Nahrungsmitteln fördern !