

15.07.2020

**Neue Website der Verbraucherzentralen: Genussvoll älter werden
Wissenswertes über Lebensmittel von A bis Z**

VZ NRW Auch in hohem Alter noch körperlich und geistig fit sein – wer möchte das nicht? Genussvoll zu essen ist dabei eine wichtige Zutat. Entscheidend ist – trotz reduziertem Energiebedarf – mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt zu sein. „Die richtige Auswahl am Supermarktregal, kluger Umgang mit Werbeversprechen und Wissen rund um Lebensmittel tragen maßgeblich dazu bei“, sagt Angela Clausen, Ernährungs-Fachfrau der Verbraucherzentrale NRW. Wie sinnvoll sind laktose- oder glutenfreie Lebensmittel? Bringen Nahrungsergänzungsmittel den gesundheitlichen Kick? Sind proteinangereicherte Produkte hilfreich? Die Verbraucherzentralen haben im Internet unter www.verbraucherzentrale.de/genussvoll-aelter-werden jetzt zu über 40 Themen Wissenswertes rund ums Essen und Trinken im Alter zusammengestellt.

Wer sich durch die Seiten klickt, kann Lebensmittel unter die Lupe nehmen und durch eine kleine Warenkunde navigieren. Vom idealen Durstlöscher über die Bedeutung von Fett in der Seniorenernährung bis hin zu Kennzeichnungsvorschriften bei Lebensmitteln, werden wichtige Fakten an die Hand gegeben. So ist zu erfahren, dass auch ältere Menschen von den Inhaltsstoffen der Milch und insbesondere Joghurt profitieren. Die beschriebene Vielfalt an Getreideprodukten gibt Anregungen für einen abwechslungsreichen Speiseplan und es werden die Tricks der Anbieter entlarvt, mit denen diese versuchen, beim Einkaufen zu beeinflussen. Zudem werden Missverständnisse zu Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum aufgeklärt. Aber auch Auswahlkriterien für den Menüdienst werden aufgezeigt. Außerdem finden sich auf den Webseiten wichtige Adressen für weitere Anlaufstellen und Institutionen. Tipps für die gute Küche und Links zu Rezeptsammlungen runden den Wegweiser zum genussvollen Älterwerden ab.

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101
Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

presseinfo presseinfo presseinfo

Und wenn es ohne Unterstützung nicht mehr geht, gibt es Auskunft zu möglichen Hilfen im Haushalt.

Das Informationsangebot im Internet wurde im Rahmen eines Projekts der Verbraucherzentralen erstellt und mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft finanziert.

www.verbraucherzentrale.de/genussvoll-aelter-werden

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Mintropstraße 27

40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101

Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw