

FOLGE 2.4: GESÜNDER ÄLTER WERDEN

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: www.vz-bln.de/nachgehakt

Hier findest du die 17. Folge zum Thema gesünder älter werden: www.vz-bln.de/node/57985

1 Mit zunehmendem Alter nehmen _____ sowie der _____ im Körper ab, _____ hingegen zu.

(Wasseranteil, Fettgewebe, Muskel- und Knochenmasse)

2 Im Alter sinkt der Energiebedarf. Der Bedarf an Mineralstoffen und _____ bleibt jedoch gleich.

3 Jeder Mensch besitzt einen Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen, deswegen sind Nahrungsergänzungsmittel im Alter unverzichtbar. Richtig oder falsch?

- a) richtig
- b) falsch

4 Was kann Hilfestellung bei der Auswahl der Lebensmittel geben?

- a) das eigene Bauchgefühl
- b) die Ernährungspyramide
- c) Diätatgeber

5 Was ist nötig, damit der menschliche Körper Vitamin D selbst bilden kann?

- a) Nahrungsergänzungsmittel
- b) Sonnenlicht

6 Wieviel Liter sollte man täglich mindestens trinken? Und warum ist das so wichtig?

7 Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollte man am Tag essen?

- a) 3 Portionen Obst und 2 Portionen Gemüse
- b) 2 Portionen Gemüse und 1 Portion Obst
- c) 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse

8 Welches tierische Lebensmittel sollte u.a. wegen der wertvollen Omega-3-Fettsäuren zweimal pro Woche verzehrt werden?

9 Dinge wie Süßigkeiten oder Alkohol sollten nur ... der täglichen Energie ausmachen.

- a) maximal 10 %
- b) maximal 5 %
- c) maximal 15 %

10 Was ist neben einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung noch wichtig um gesund älter zu werden?
(Mehrere Antwortmöglichkeiten)

- a) ein gutes Stressmanagement
- b) soziale Kontakte
- c) ausreichend Bewegung