

# DIE FREUDE AM ESSEN *teilen*

Wie kann man sich die Freude am Essen bewahren wenn man älter wird?



## Vorsorgen

- Wenn Sie wenig Appetit haben, sollten Sie kleine Mahlzeiten in kleinen Mengen mehrmals am Tag bevorzugen.
- Verfeinern Sie Ihre Mahlzeiten mit Kräutern oder Gewürzen, um den Geschmack und das Aroma Ihrer Speisen zu verbessern.
- Variieren Sie bei der Zubereitung Ihrer Mahlzeiten Farben und Texturen und kochen Sie mit den Düften von früher, um Erinnerungen zu wecken.
- Denken Sie daran, regelmässig Flüssigkeit zu sich zu nehmen, auch wenn Sie kein Durstgefühl verspüren.
- Trinken Sie über den Tag verteilt ein paar Schlucke, um hydriert zu bleiben.
- Gestalten Sie Ihre Getränke abwechslungsreich und variieren Sie mit aromatisiertem Wasser, Fruchtsäften, Kräutertees oder Brühen.



## Einen Spezialisten konsultieren

- Wenn Ihnen der Appetit vergeht, sprechen Sie mit Ihren Angehörigen oder Ihrem Arzt darüber.
- Was auch immer Ihr Anliegen ist, Ihr Arzt steht Ihnen zur Verfügung.
- Wenn Sie unfreiwillig Gewicht verlieren, obwohl Sie übergewichtig sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.



*Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung trägt zu einer guten Gesundheit bei*

Dienststelle für Gesundheitswesen in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Wallis, der Walliser Ärztesellschaft und Pharmavalais



[www.vs.ch/gesunder-lebensstil](http://www.vs.ch/gesunder-lebensstil)  
#gesunderLebensstil

