

SENIORENERNÄHRUNG UND ZÄHNE

Essen macht glücklich–

AUCH IM ALTER GENUSSVOLL LEBEN



Zahnärztezentrum
Hüttenberg

GENUSS IM ALTER OHNE
KOMPROMISSE:

**GUTE ERNÄHRUNG HÄLT SIE UND
IHRE ZÄHNE FIT UND GESUND!**

Sie wollen auch im Alter genussvoll essen
und gleichzeitig Ihre (Zahn-)Gesundheit
fördern?

Verschaffen Sie sich einen Überblick über
die wichtigsten Nährstoffe für Senioren
und in welchen Lebensmitteln sie sich ver-
stecken.





GUTE NAHRUNGSMITTEL FÜR ZÄHNE:

Für Zähne sind Nahrungsmittel gut, die sie schützen und stärken.

- Käse schützt Ihre Zähne und baut vorgeschädigten Zahnschmelz wieder auf.
- Mandeln vermindern durch ihre antibakterielle Wirkung die Entstehung von Plaque und Parodontitis.
- Fluoridhaltige Nahrungsmittel wie schwarzer/grüner Tee, Nüsse, Fisch und Speisesalz hemmen die bakterielle Besiedelung der Zahnoberfläche und erhöhen die Widerstandskraft des Zahnschmelzes.
- Calciumhaltige Lebensmittel wie Milch, Broccoli, Grünkohl, Fenchel oder Nüsse stärken auf Dauer Ihre Zähne.
- Vollkornbrot, Obst und rohes Gemüse fördern durch das intensive Kauen die Speichelproduktion und reinigen somit die Zähne.

NÄHRSTOFFMANGEL ENTGEGENWIRKEN:

Vielleicht kennen Sie es von sich selbst oder von Bekannten, dass es im Alter immer häufiger zu einem Nährstoffmangel kommt. Damit es gar nicht erst dazu kommt, ist eine gezielte Ernährung vorteilhaft. Die wichtigsten Nährstoffe im Alter sind die Vitamine D, C, E, B12, Eisen, Magnesium, Calcium, Folat und Eiweiß. Verallgemeinert gesagt sind diese für Ihre Knochenstärke, Blutgerinnung, Wundheilung, Muskulatur und Ihre Blutbildung zuständig. Diese Nährstoffe befinden sich vor allem in:

- Vollkornprodukten
- pflanzlichem Öl
- Fleisch
- Fisch
- Obst
- Gemüse
- Milchprodukten
- Nüssen

Gewusst?

Schnittlauch enthält Mineralstoffe, Vitamine und ätherische Öle und unterstützt somit die Senkung von Cholesterin und des Blutzuckerspiegels.

BEISPIELMENÜ



FRÜHSTÜCK:

Vollkornbrot mit Frischkäse und Schnittlauch, weich gekochtes Ei, ein Glas frisch gepresster Orangensaft, Kräutertee oder Kaffee

ZWISCHENMAHLZEIT:

Naturjoghurt mit Haferflocken und Walnüssen, Birne oder Apfel

MITTAGESSEN:

Karotten-Kartoffel-Suppe mit Kräutern, Vollkornreis, gedünstetes Lachsfilet, gedünsteter Brokkoli mit etwas Olivenöl, kleines Glas Buttermilch oder Wasser

NACHMITTAGSSNACK:

Handvoll Mandeln, Rooibos-Tee oder Kräutertee, Kiwi, Naturjoghurt

ABENDESSEN:

Rührei mit Spinat und Feta, eine Scheibe Roggenbrot mit Avocado und Tomaten, Fenchel-/Kamillentee

Dieser Plan wurde unter Beachtung der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) erstellt und orientiert sich an bereits vorhandenen Essensplänen. Er dient ausschließlich als Inspiration und Beispiel, da Ernährung eine sehr individuelle Angelegenheit ist.

IMPRESSUM

Herausgeber:

goDentis – Gesellschaft für Innovation
in der Zahnheilkunde mbH

Scheidtweilerstraße 4
50933 Köln

marketing@godentis.de

Verantwortlich für den Inhalt:

(i. S. d. P.) Dr. Björn Eggert, Sarah Fleischmann,
Natascha Koch

Redaktion:

goDentis GmbH: Kirsten Gregus, Claudia Schönherr,
Katrin Schütterle, Samantha Gwosdek

Layout:

Michèlle Fey

Stand September 2025.

Der Artikel mit Gesundheitsthemen und der beispielhafte Menüplan dienen ausschließlich der Information. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und geben den Sachstand von September 2025 wieder. Im Fall von gesundheitlichen Beschwerden, einer akuten Erkrankung oder Fragen wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Der Flyer kann und soll nicht den ärztlichen Rat ersetzen. Die goDentis GmbH haftet nicht für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die wider Erwarten aufgrund der in dieser Publikation enthaltenen Informationen entstanden sind.

Zugunsten besserer Lesbarkeit verwenden wir häufig nur die männliche oder nur die weibliche Form. Alle anderen Geschlechter sind jedoch stets mitgemeint.



Ein Unternehmen der **ERGO**