



Die Mediterrane Küche besteht hauptsächlich aus Gemüse, Salat, Obst, Brot, Teigwaren und Hülsenfrüchten. Als Hauptfettquelle dienen Olivenöl und Rapsöl.



Gesunde Ernährung im Alter

Auch im Alter kann die Ernährung wesentlich zum Wohlbefinden beitragen. Haben sich Risikofaktoren bereits zu Krankheitsbildern entwickelt, wie etwa Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht, so kann eine ausgewogene Ernährung den allgemeinen Gesundheitszustand deutlich verbessern und unter Umständen dazu beitragen, die Medikamenteneinnahme zu reduzieren.

Körperliche Veränderungen durch das Älterwerden wie Kau- und Schluckbeschwerden, chronische Krankheiten oder Medikamenteneinnahme erfordern eine besonders hochwertige Ernährung mit einem Maximum an Nährstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Neben einer ausreichenden Versorgung mit Nährstoffen steht natürlich die Freude am Essen im Vordergrund.

Die Malteser Mediterrane Küche achtet daher auf frische Produkte aus der Region und bereitet diese schonend zu. Die Verwendung gesunder Fette und das richtige Verhältnis von Gemüse, Beilage und Fisch oder Fleisch bieten auch älteren Menschen eine gesunde Ernährung, die schmeckt. Und natürlich steht auch das Lieblingsessen immer mal wieder auf dem Speiseplan.

Was ist Mediterrane Küche?

Die Mediterrane Küche besteht hauptsächlich aus Gemüse, Salat, Obst, Brot, Teigwaren und Hülsenfrüchten.

Schweine- und Rindfleisch sowie Eier gehören eher selten auf den Speiseplan, dafür aber Fisch und Geflügel. Als Hauptfettquelle dienen Olivenöl und Rapsöl.

Warum ist Mediterrane Küche gesund?

Bei der Mediterranen Küche treffen viele Vorteile zusammen. Der geringe Verzehr von Schweine- und Rindfleisch sowie die Verwendung von Oliven- oder Rapsöl senken den Cholesterinspiegel. Der große Anteil an Gemüse und Obst sorgt für ausreichend Ballaststoffe und regt die Darmtätigkeit an.

Und ganz nebenbei reduziert sich auch die aufgenommene Kalorienmenge, was sich günstig auf die tägliche Energiebilanz des Körpers auswirkt.





Noch Fragen?
Sprechen Sie uns an!

Bewohnerinfo



Die Malteser Mediterrane Küche

Wir Malteser bieten in all unseren Einrichtungen und so auch im Malteser Seniorenheim Marienheim ein Mediterranes Wahlmenü für die Bewohner und Besucher an.

Eine gute Gelegenheit für Sie, die Mediterrane Küche kennenzulernen und Ihnen so den Einstieg in eine gesunde Ernährung „**schmackhaft**“ zu machen.

Unsere leckeren Mediterranen Menüs wurden von einem Team aus Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und den Küchenprofis der Primus Service GmbH entwickelt.



Malteser Seniorenheim Marienheim

Gerbergasse 20
53359 Rheinbach

Telefon 02226/85-214

altenhilfe.rheinbach@malteser.de
www.malteser-marienheim.de

Malteser
Mediterrane Küche



 **Malteser**
...weil Nähe zählt.